



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINED

Un Ministerio en la Comunidad

MANUAL PARA DOCENTES

EDUCACIÓN FÍSICA

4



Este Manual es propiedad del Ministerio de Educación (MINED), de la República de Nicaragua.
Se prohíbe su venta y reproducción total o parcial.



créditos

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

COMPILADOR

Dulio Salazar

Asesor Pedagógico

Mariano Madrigal Bodán

Instructor de Ajedrez

Ana Madrigal Bodán

Instructor de Ajedrez

Ernesto Fonseca

Instructor de Ajedrez

REVISIÓN TÉCNICA

Pedro Emilio Quintero González.

Asesor Pedagógico

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Martha Karolyna. García.

DISEÑO DE PORTADA/CONTRAPORTADA

Wilder Alexander Mercado Salmerón.

Primera Edición 2017

©Todos los derechos son reservados al Ministerio de Educación de la República de Nicaragua.

Este Manual es propiedad del Ministerio de Educación (MINED). Se prohíbe su venta y reproducción total o parcial.

Índice

Presentación.....	6
Introducción.....	7
Conceptualización y Enfoque de la disciplina.....	8
El papel del docente en la Enseñanza de la Educación Física.....	12
Importancia de la enseñanza de la Educación Física en la Educación Primaria.....	13
Cualidades fundamentales que contribuyen al desarrollo de la Educación Física.....	13
Habilidades motrices básicas.....	16
Orientaciones metodológicas para la enseñanza de la Educación Física.....	19
Estructura didáctica de la clase de Educación Física.....	20
Cómo se organiza la clase de Educación Física?.....	20
Recomendaciones para el calentamiento y relajación.....	21
Importancia de los juegos educativos en los niños y niñas de cuarto grado.....	28

UNIDAD 1 - Teoría básica de la Educación Física

Importancia de la educación física y los juegos en la vida de las personas.....	38
La Educación Física como forma de desarrollo del organismo.....	39
La Educación Física como forma de diversión.....	41
Pruebas de eficiencia física.....	42
Tabla de aplicación de las pruebas de eficiencia física.....	50

UNIDAD 2 - Ejercicios de Desarrollo Físico General

Ejercicios de desarrollo físico general.....	56
Ejercitación de flexión y extensión de brazos y estiramiento de hombros y piernas.....	69
Actividades para contribuir al desarrollo de la fuerza.....	71
Algunas actividades y juegos para contribuir al desarrollo de la fuerza.....	73
Propuesta de actividades que puede desarrollar con sus estudiantes.....	74

UNIDAD 3 - Atletismo

Ejercicios de coordinación para la arrancada combinada.....	80
– Sprint	
– Talones al gluteo	
– Skipping	
– Tijera corta y rápida	
– Correr hacia atrás	
– Ejercicios de coordinación	
– Ejercicios y actividades de respiración	



UNIDAD 4 - Ajedrez

Introducción al Ajedrez	86
El tablero de Ajedrez	87
Construcción del tablero de Ajedrez.....	89
Las piezas de Ajedrez y su colocación en el tablero.....	92
Construcción de las piezas de Ajedrez.....	93
Movimiento de las piezas de Ajedrez	94
Valor de las piezas de Ajedrez	102.
El jaque (La amenaza al rey).....	104
El jaque mate (El final de la partida).....	106
Partidas rápidas de Ajedrez.....	108
Ejercicios de jaque mate en una jugada.....	108
Jaque mate en una jugada	109
Torneo de Ajedrez entre estudiantes	112

UNIDAD 5 - Juegos

Juegos.....	116
– Salta y corre	
– Serpiente, pollos y zorros	
– Moros, cristianos y la palmada	
– Setas y duendes	
– Tierra y mar	
– De colores	
Juegos de iniciación pre-deportiva.....	116
– Pasamos la red	
– Los diez pases	
– La portería del valor	
– Dibujemos una estrella de cinco puntas	
– El tocadito	
– Carrera de relevos	
– Cachiball	
Términos básicos	149
Bibliografía.....	153



Presentación

El Ministerio de Educación (MINED), a través de la Dirección de Educación Primaria (DGEP), implementa la Continuidad Educativa en el Cuarto Grado de la Modalidad de Primaria Regular, consciente de que el docente tenga en sus manos el “Manual Metodológico del Docente de Educación Física”, como herramienta de apoyo para desarrollar la clase con sus contenidos correspondientes a los indicadores de logros del Programa vigente, y de esa manera conducir a sus estudiantes a la adquisición de aprendizajes significativos sobre la disciplina, motivando a los estudiantes a aprender a aprender, aprender para la vida y aprender a ser, todo en el marco del currículo con Enfoque de Competencias.

Se pretende además que este documento sea de consulta para el docente de forma permanente, lo cual acompaña al programa. La idea es que le sirva de apoyo para la enseñanza- aprendizaje de las competencias y los contenidos contemplados en la Malla de contenido de estudio. Con esta Malla brindamos al docente estrategias metodológicas y técnicas para el desarrollo de temas que presentan mayor grado de dificultad, así como de contenidos que por primera vez aparecen en el plan de estudios de la disciplina. Contiene el tratamiento específico para cada contenido, así como la información necesaria para organizar, planificar, evaluar y dirigir el proceso de enseñanza- aprendizaje de esta disciplina.

Es de vital importancia que el docente estudie detenidamente este manual antes de proceder a su desarrollo, poniendo especial atención al marco curricular, en el cual se plasma en términos de competencias, indicadores de logros, contenidos básicos, actividades de aprendizajes sugeridas y procedimientos de evaluación, los cuales determinan los aprendizajes que deben alcanzar los estudiantes en esta modalidad.

La Unidad Didáctica responde al Enfoque de Competencias centrado en la persona, obedeciendo a una nueva conceptualización de la disciplina, que contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre y estimula una vida activa en contra del sedentarismo, también es considerada como fuente de trabajo, se concibe como un sistema de medicina preventiva y de desarrollo anatómico, deportivo y cultural.

La Unidad Didáctica es flexible, ya que debe ajustarse a las condiciones y posibilidades del Centro Educativo.

Este Manual de Educación Física, brinda la posibilidad de desarrollar las capacidades físicas de coordinación de movimiento, como la condición física de sus estudiantes.

Las capacidades físicas de flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia al tener la posibilidad de ejercitarse y desenvolverse, permiten obtener los beneficios de sentirte mejor y estar en mejor estado de salud, lo que le permite realizar un trabajo o una actividad con gran facilidad, correctamente y con el mínimo gasto de energía.



Introducción

La Educación Física en la Escuela de Primaria, es una forma de intervención educativa que estimula las experiencias motrices, cognitivas, afectivas, expresivas, intercultural y lúdicas de los estudiantes, a partir de su implementación, busca integrar al estudiante en la vida cotidiana a sus tradiciones y formas de conducirse en su entorno.

La Educación Física como disciplina integrante de los programas educativos, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los estudiantes.

El propósito de la Educación Física se dirige a la formación de hábitos, habilidades y capacidades físicas sobre la base de la realización de diversas actividades, ejercicios, juegos y deportes, lo más seguro y correctamente posible.

En La vida activa produce efectos beneficiosos en el proceso de crecimiento y maduración. En efecto, la evidencia muestra que una adecuada condición física aumenta la eficiencia mecánica, la fuerza, la flexibilidad, la resistencia a la fatiga y la recuperación tras el esfuerzo.

Desde CUARTO GRADO, los estudiantes practicarán juegos pre-deportivos, incluyendo el Ajedrez como una herramienta más dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, en que impliquen la aplicación de principios y el cumplimiento de reglas.

En las actividades pre-deportivas, la cooperación y el trabajo en equipo son la clave del éxito. En la actualidad en nuestro país, el espacio que se le dedica a la actividad física dentro del currículo, lo componen la Educación Física la Recreación y el Deporte para todos.

Es oportuno comprender que la Educación Física tiene como finalidad contribuir al fortalecimiento de nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un estudiante capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad.

La evolución de la disciplina de Educación Física ha sido consecuencia de los aportes científicos que han tenido lugar en esta esfera, lo que ha permitido que adquiera cada vez más importancia dentro de los planes de estudio en los diferentes niveles de enseñanza.



➔ CONCEPTUALIZACIÓN Y ENFOQUE DE LA DISCIPLINA

La Educación física se incluye en los programas educativos de todos los países como un elemento básico para una educación integral del estudiante, procura el desarrollo psicomotor y mejora la calidad de vida a través del ejercicio físico y la práctica deportiva; además prepara para las exigencias de la sociedad y el trabajo, desarrolla su carácter, su creatividad y su personalidad.

La Transformación Educativa se basa en los paradigmas o principios educativos siguientes:

- **Educar para la vida**
- **Aprender a aprender**
- **Formación de carácter.**

La Educación Física se concibe como una disciplina predominantemente práctica, que permite al estudiante el aprendizaje de conocimientos científicos y el desarrollo consciente de sus facultades cognitivas, biológicas, psicológicas, sociales y de habilidades técnicas específicas de diversos ejercicios y deportes, así como de valores que permiten la formación de actitudes positivas y buenos hábitos de salud física y mental.

Las competencias de esta materia contemplan teoría básica, ejercicios de desarrollo físico general, deportes y aprendizaje del ajedrez en las escuelas.

➔ FUNCIÓN O ENCARGO SOCIAL DE LA DISCIPLINA.

Se considera teoría básica de la Educación Física al conjunto de conocimientos sobre la función social, pedagógica, médica, fisiológica, técnico - laboral y cultural del componente, así como sus datos históricos más relevantes y su utilidad práctica en la vida diaria.

Para efectos de estudio, la función o encargo social de la Educación Física, se consideran cuatro aspectos:

Pedagógico

Médico - fisiológico

Politécnista.

Socio laboral Cultural.

- **Desde el Punto de vista pedagógico:**

Considera la materia como un medio para formar la personalidad del estudiante atendiendo de forma especial la madurez emocional y el desarrollo de buenos hábitos y valores morales y sociales.

Mediante la Educación Física, se prepara anímica y biológicamente al estudiante para la adquisición óptima de aprendizajes correspondientes a las demás materias, con el auxilio de la recreación y las competencias deportivas confiere alegría, dinamismo y autenticidad a la vida del centro educativo. El estudiante aprende a divertirse en forma positiva y saludable.



- **Punto de vista médico - fisiológico:**

Mediante ejercicios, juegos y deportes se desarrolla de forma sistemática todo el organismo de los estudiantes. Al mismo tiempo se eliminan excedentes de grasa, se descarga la tensión nerviosa, se eliminan toxinas mediante el sudor y la orina y se tonifican todos los componentes corporales, especialmente los músculos.

El exceso de grasa, de tensión nerviosa y toxinas en el organismo provoca una gran cantidad de desórdenes y enfermedades, algunas de las cuales son mortales.

Por otra parte, la falta de actividad y el sedentarismo ocasionan al organismo humano una pérdida continua del tono muscular y corporal, un deterioro progresivo.

- **Punto de vista politecnista o socio laboral:**

La Educación Física acondiciona al estudiante para el manejo eficaz de los distintos instrumentos, herramientas y máquinas que va inventando el hombre. Lo prepara para asumir las labores con mayor fuerza, rapidez, resistencia y agilidad, obteniendo más y mejores resultados, lo cual redundará en una mayor productividad y un mejoramiento de su nivel de vida. Esta disciplina es una fuente de trabajo honesto y agradable. Se puede laborar como jugador(a), locutor(a), profesor(a), entrenador(a), cronista, locutor(a), entre otros

- **Punto de vista cultural:**

La recreación, los ejercicios, juegos y deportes se efectúan a nivel local, nacional e internacional, constituyen y generan un legado histórico de cultura universal.

Las personas cultas poseen mucho conocimiento sobre los distintos tipos de ejercicio, juegos y deportes.

UTILIDAD PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.

La Educación Física se enseña normalmente en las escuelas desde la infancia hasta el nivel de educación media, es una parte importante del currículo. Está en relación con los deportes organizados, la gimnasia entre otros.

La educación física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biopsicosocial.

La Educación Física promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y en relación a los demás.



Con la educación física las personas comprenden su propio cuerpo, sus posibilidades, conocen y dominan un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro puedan escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y en relación a los demás.

Actúa determinantemente en la conservación y desarrollo de la salud, ayudando al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

La práctica del ejercicio físico produce variados beneficios en el organismo humano. Tales efectos sólo se logran si éste se realiza de forma correcta y planificada, pues de lo contrario traería consigo efectos negativos en el individuo que los practica.

El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, reflexión, se detiene el abandono y la impotencia, mejorando igualmente la percepción de sí mismo.

El ejercicio físico estimula las capacidades funcionales del organismo y esto se debe a que la mayoría de las funciones fisiológicas reaccionan ante la actividad física sostenida y regular, mejorando de esta forma la aptitud física, influyendo a su vez de manera favorable en la salud del individuo.

Las personas que asumen la práctica de ejercicios físicos sistemáticos como un hábito en sus estilos de vida, presentan mejores condiciones tanto física como mental para enfrentar los retos de la vida contemporánea y que el paso de los años provocan; o sea los adultos que conservan una vida activa, llegan a edades mayores con mejor disposición al trabajo y menor dependencia de los que los rodean.

Durante la realización del ejercicio físico el individuo siente una purificación interior, al sentir bienestar general, alivio emocional y descargado de todo tipo de tensión o estrés.

Los beneficios de poder realizar Ejercicio Físico a diario están relativos no solo a mejorar el Aspecto Físico de una persona, sino también a ejercitar los Músculos y Articulaciones manteniendo y mejorando lo que es conocido como Aptitud Física, la tolerancia a poder realizar algún esfuerzo sin percibir dolores o pudiendo tener mayor resistencia al cansancio de realizar esta tarea, como reducir los tiempos necesarios para la Recuperación y Regeneración de los tejidos.

El ejercicio físico, por tanto, es un elemento terapéutico importante en las depresiones leves o moderadas.

Al mejorar la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la “imagen corporal” y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

La realización periódica de Actividades Físicas mejora notoriamente la salud, contando con beneficios que van desde el mejor funcionamiento del Sistema Cardiovascular como también a la prevención de enfermedades relativas a su contraparte, la Obesidad y Trastornos Alimenticios, comprobándose de que si bien el ejercicio físico incrementa el apetito, resulta beneficioso para el Metabolismo y Digestión al poder quemar las reservas que el organismo acumula.



El ejercicio físico es, no ya importante, sino vital para nuestra supervivencia es evidente. Cuando una persona por algún motivo queda postrada en cama, cada vez va perdiendo más energías, entumeciéndose cada vez más, al igual que cuando pasamos mucho tiempo en la misma postura, sentados, de pie o tumbados. Incluso cuando dormimos, nuestro inconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche. No olvidemos que estamos compuestos fundamentalmente por líquido. Al igual que si el agua de un río se para y se estanca acaba por pudrirse, los fluidos que nos componen también.

El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico ayudando a prevenir las llamadas enfermedades de la civilización, como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad. También mejora la salud mental, ayuda a prevenir estados depresivos, desarrolla y mantiene la autoestima, e incluso mejora la imagen corporal.

Por eso el juego y el deporte se constituyen en elementos fundamentales de la conducta motriz, no sólo por ser en sí mismos factores de actividad física, sino por constituirse en un andamiaje de relaciones sociales que contribuyen al equilibrio personal, al fomentar las relaciones interpersonales y su utilización como un medio de adecuación e inserción social.

El juego y el deporte es una actividad que el ser humano realiza principalmente con objetivos recreativos aunque en algunos casos puede convertirse en la profesión de una persona si la misma se dedica de manera intensiva a ella y perfecciona su técnica y sus resultados de manera permanente.

El deporte es básicamente una actividad física que hace entrar al cuerpo en funcionamiento y que lo saca de su estado de reposo frente al cual se encuentra normalmente. La importancia del deporte es que permite que la persona ejercite su organismo para mantenerlo en un buen nivel físico así como también le permite relajarse, distenderse, despreocuparse de la rutina, liberar tensión y, además, divertirse.

Los niños y las niñas que practican juegos y deporte pueden hacer amigos centrados en actividades sanas, seguras y agradables. Lo mismo sucede con los adultos, quienes tienen la posibilidad de desarrollar amistades en torno a un estilo de vida activo. El ejercicio y la competencia sana proporcionan alternativas de socialización que son más saludables y activos en comparación con otras actividades más sedentarias.

Facilita el éxito en el ámbito académico al entrenar la fuerza muscular y la capacidad motora, los estudiantes que practican deportes tienden a obtener mejores resultados en la escuela y obtienen puntajes más altos en pruebas estandarizadas. Además, tienen tasas de deserción más bajas y una mejor oportunidad de entrar a la universidad.

Los deportes también fomentan valores y ayudan a forjar el carácter, pues promueven la honestidad, el trabajo en equipo y el juego limpio, además del respeto a los compañeros y los contrincantes y es una herramienta para desarrollar el carácter.

La experiencia de resultar ganador o perdedor nos enseña a ser humildes y a tolerar la frustración. La competencia en general fortalece la autoestima, la confianza y el manejo del estrés. Finalmente, asumir algún rol importante dentro del equipo también contribuye al desarrollo de habilidades de liderazgo.



Mente sana en cuerpo sano

De manera psicológica, mejora el estado de ánimo y reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Nos hace sentir bien emocionalmente, pues al hacer ejercicio liberamos endorfinas, mejor conocidas como las hormonas de la felicidad.

Practicar algún deporte nos ayuda a mantenernos sanos física y emocionalmente.

Mediante los ejercicios en la Educación Física y deportes, se brindan opciones de recreación saludable a los estudiantes. Así mismo, con las actividades atléticas, se consigue ejercitar todas las capacidades físicas fundamentales.

El Voleibol desarrolla de manera particular la flexibilidad, la rapidez y la agilidad.

El Baloncesto y el Fútbol son ideales para el desarrollo de la resistencia, la velocidad, la fuerza, la agilidad y la flexibilidad.

En el atletismo permite desarrollar el carácter y la personalidad de los estudiantes, formándolos con buenos hábitos de salud, actitudes y valores.

El ajedrez, por su parte, ejercita facultades intelectuales como la observación, el análisis, el razonamiento lógico.

➔ PAPEL DEL DOCENTE EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.

El docente debe ser una persona activa, dinamizador de todas las actividades que se realicen en el centro educativo, no sólo de las relacionadas con la actividad física y la salud. Ha de investigar sobre los aspectos que rodean a la función educadora, estar al día de las nuevas corrientes y tendencias de la educación en general y de la Educación física en particular en niños y niñas de **Cuarto Grado**.

Debe contribuir a la formación integral y armónica de sus estudiantes del nivel educativo, a través de la práctica sistemática del ejercicio físico y de las actividades propias de la disciplina, así como la formación de valores y del desarrollo de hábitos que lo lleve a una adecuada salud física y mental para integrarse adecuadamente a la sociedad.

La función del docente de Educación Física ha de ir evolucionando y adaptándose a los cambios que se producen en la sociedad, a los intereses y necesidades de nuestros estudiantes, a las nuevas tendencias por donde discurre la enseñanza, a los contenidos de la disciplina de Educación Física.

También debe cumplir con los contenidos del Programa de Estudio de Educación Física de acuerdo al grado que atiende, con el propósito de que sus estudiantes desarrollen las competencias establecidas y a la vez cumpliendo con el calendario Escolar vigente.

Debe evaluar permanentemente el aprendizaje de sus estudiantes implementando los instrumentos de evaluación de acuerdo a la normativa.



➔ IMPORTANCIA DE LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA.

La Educación Física en la Escuela Primaria, es importante en la búsqueda de los contenidos para traducirse en acciones motrices y de la vida cotidiana para cada estudiante.

Es una forma de intervención que estimula las experiencias motrices, cognitivas, afectivas, expresivas, interculturales y lúdicas de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a partir de su implementación que busca integrarlos en la vida cotidiana a sus tradiciones y forma de conducirse en su entorno sociocultural.

La Educación Física, contribuye en la formación integral de los estudiantes. Es la base para que el niño y la niña despierte su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento; con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo; es fundamental que el ejercicio físico bien orientado ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, al caminar, entre otras; mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos.

➔ CUALIDADES FÍSICAS FUNDAMENTALES QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Las **cualidades físicas** son los principales componentes de la condición **física**, son primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo.

1. Fuerza.

Es la capacidad de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo, la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia.

Tipos de fuerza:

Fuerza explosiva: Es la capacidad de ejecutar un movimiento rápido de una sola vez (lanzamientos, partidas, saltos, otros).

Fuerza dinámica: Es la capacidad de ejecutar una serie de repeticiones (carreras rápidas, flexo extensiones, otros).

Fuerza estática: Es la capacidad de ejercer fuerza muscular sin movimiento (mantener una posición).

Cada uno de estos tres tipos de fuerza es distinto, pero es inevitable su interacción en cualquier actividad deportiva.

2. Velocidad.

Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

Tipos de velocidad:



- a. **Velocidad de arranque:** consiste en el tiempo mínimo para poner en acción un movimiento y alcanzar la máxima velocidad posible.
- b. **Velocidad de traslación:** consiste en el mínimo de tiempo posible para realizar un recorrido.
- c. **Velocidad de detención:** consiste en el menor tiempo posible para detener un movimiento.

1. Resistencia.

Es la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Existen dos tipos de **resistencia**:

- a. **Resistencia general:** Aptitud del corazón y del sistema circulatorio para abastecer de sangre al sistema muscular, más la capacidad de los pulmones y del sistema respiratorio para abastecer de oxígeno a la sangre y liberar de ella los productos de desechos. La resistencia general se clasifica de dos formas:
 - b. **Resistencia aeróbica:** Cuando se realizan ejercicios moderados, por ejemplo: trotes suaves o caminata.
 - c. **Resistencia anaeróbica:** Cuando no existe suficiente oxígeno en los pulmones producto de esfuerzos máximos, por ejemplo: Carrera de 100 metros planos o levantamiento de pesas.
- 2. Resistencia muscular:** es la aptitud de los músculos para ejecutar un determinado esfuerzo muchas veces.

3. Flexibilidad.

Es la cualidad física básica que nos permite alcanzar el máximo grado de movimiento posible de una articulación. Depende de muchas variables como la distensibilidad de la cápsula articular, la calidad muscular, la capacidad de estiramiento de tendones y ligamentos, y de factores externos como la temperatura, edad, sexo e incluso el estado emocional.

4. La Agilidad

Es la habilidad de cambiar rápida y efectivamente la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad. Para desarrollar la agilidad es indispensable trabajar la movilidad articular y la flexibilidad corporal.

Movilidad Articular: Es la capacidad de movimiento de una articulación.

Flexibilidad Corporal: Es el adecuado desarrollo de la movilidad articular en todo el cuerpo.

La Educación Física durante la Educación Primaria pretende que el estudiante:

- Desarrolle sus capacidades para expresarse y comunicarse al generar competencias cognitivas y motrices.
- Proponga, comprenda y aplique reglas para la convivencia en el juego, la iniciación deportiva y el deporte escolar.
- Sea capaz de adaptarse y manejar los cambios que implica la actividad motriz.



- Desarrolle el sentido cooperativo, solidario y creativo.
- Aprenda a cuidar su salud personal.

➔ COMO CONTRIBUYEN SE DESARROLLAN LAS DIFERENTES CUALIDADES FISICAS EN LA EDUCACION FISICA

➔ La Fuerza.

Métodos de entrenamiento de la fuerza:

Método isométrico (sin distancia a recorrer): el trabajo isométrico puede realizarse de dos maneras: por el intento de elevar cargas mayores de lo que se puede elevar o por empujar o traccionar a objetos inmóviles por contracción muscular sostenida.

Método isotónico (con distancia a recorrer): se caracteriza por una alternancia entre contracción y descentración muscular. En general este método puede realizarse basándose en las repeticiones de los movimientos.

➔ La resistencia

Métodos de entrenamiento de la resistencia:

Resistencia General: Trabajos sobre distancias durante mucho tiempo y a igual ritmo.

Resistencia muscular: Trabajos sobre repeticiones de movimientos musculares durante mucho tiempo y a igual ritmo.

➔ La Agilidad

Métodos de entrenamiento de la agilidad.

Insistencia activa: Movimientos efectuados sin ayuda de terceros.

Insistencia pasiva: Actividades y movimientos efectuados con ayuda de terceros.

➔ La velocidad

Métodos de entrenamiento de la velocidad

El entrenamiento de la velocidad se basa en tres principios que son:

- Intensidad máxima (100 % o más).
- Corta duración de la tarea (en segundos).
- Repeticiones (cantidad de ejercicios).



➔ HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

El **concepto** de **habilidad** es cumplir o aprender una tarea propuesta, con eficiencia y con el mínimo gasto de energía y/o tiempo.

¿Por qué son importantes? Porque son la base para el aprendizaje de habilidades motrices específicas o deportivas.

Básicas: Habituales y necesarias para la vida cotidiana.

Motrices: Capacidades para moverse.

Las habilidades motrices básicas, se definen como:

Aquella familia de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos (por tanto no propias de una determinada cultura y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto.

También se definen como *“Todas aquellas conductas y aprendizajes adquiridos por una persona, estas se caracterizan porque no responden a los modelos concretos y conocidos de movimientos o gestoformas que caracterizan las actividades regladas y generalizadas”*.

➔ **Correr:** Considerada una de las actividades más completas y saludables, el correr o la carrera, permite al ser humano movilizarse de manera rápida y eficiente.

➔ **Marcha:** Andar es una forma natural de locomoción vertical, es la más empleada y es lo que conocemos como andar o caminar, no existe fase aérea, es decir siempre hay un pie apoyado en el suelo.

➔ **Girar:** Una de las habilidades básicas dentro de la **Educación Física** en Primaria es el giro. Este se define como cualquier rotación total o parcial, a través de los ejes imaginarios que atraviesan el cuerpo humano. Los principales ejes del giro son: Eje longitudinal o vertical.

El salto es una habilidad motriz poco valorada, pero sin embargo resulta muy útil y provechosa para realizar diferentes tareas de la vida cotidiana: coger objetos fuera de nuestro alcance, evitar obstáculos, otro.

El salto implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas del cuerpo. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su trayectoria.



Las fases del salto son:

El impulso.

El vuelo.

La caída o amortiguamiento y contacto con el suelo.



Aunque no es indispensable para realizar un salto, la carrera previa es un aspecto que debe tenerse en cuenta a la hora de plantear las actividades.

Podemos clasificar los saltos en:

→ Salto horizontal.

Los saltos horizontales (longitud y triple salto) tienen como objetivo alcanzar la mayor distancia posible una vez realizada la acción de batida o de impulsión. Fases: Carrera, batida, vuelo y caída.

→ Salto vertical.

Los saltos verticales (altura y pértiga) tienen como objetivo alcanzar la mayor altura posible para sobrepasar un listón después de realizar la acción de batida. Fases: Carrera, batida, vuelo, paso del listón y caída.

→ Salto combinado.

Está conformado por distintos saltos juntos, en nuestro caso utilizaremos los saltos horizontales, verticales, y laterales con uno o dos miembros.

→ Salto de Obstáculos.

Consiste en realizar un salto con el objetivo de superar un obstáculo u objeto.

Lanzamientos

Es la habilidad de lanzar, de arrojar, soltar, tirar, echar, empujar un objeto.



Recepción:

Es la habilidad de coger, agarrar, atrapar, recibir un objeto. Ser capaces de conocer nuestro esquema corporal.



➔ Lanzar:

Hacer que algo salga disparado desde un punto hacia otro, generalmente determinado, impulsándolo con la mano, con un golpe, un dispositivo u otro instrumento, etc.

Ejemplo:

Lanzar una flecha con el arco; lanzarse al agua desde un acantilado; se entretenía lanzando piedras al río; el bateador lanza con tal fuerza la bola que esta traspasa los límites del estadio.



➔ Recepciones

La recepción consiste en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando brazos y manos.

Los autores coinciden en que en la recepción se producen las siguientes fases:

- Anticipación.
- Contacto o control.
- Amortiguación.
- Adaptación y preparación.

Clasificación

La clasificación de las recepciones se ajusta a la de los lanzamientos, ya que se trabajan conjuntamente. Los criterios son:

- Al sujeto: estáticos o dinámicos.
- A los segmentos corporales: con los dos o con uno.
- A la altura: alta, media y baja.
- A los planos corporales: frontal, lateral...





6. Evaluación.

Los criterios de evaluación aplicables a las habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos y giros) son los siguientes:

- Ejecuta con eficacia los desplazamientos según el medio.
- Realiza una variada gama de desplazamientos: corre, salta, trepar, rueda.
- Utiliza distintas formas de girar para resolver problemas motores.
- Soluciona diferentes problemas motrices donde aparecen distintas variables relacionadas con el salto.
- Respeta a los compañeros sin tener en cuenta su nivel de destreza.
- Confía en sus posibilidades y toma las precauciones adecuadas.

➔ “ORIENTACIONES METODOLOGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION FÍSICA.”

Las siguientes orientaciones metodológicas tienen el propósito de ayudarte en el desarrollo de la Educación Física a través de los ejercicios, juegos tradicionales, pre-deportivos y deportes, incluyendo la enseñanza del aprendizaje del ajedrez en las escuelas, que estén al alcance y realidad de sus estudiantes, tomando en cuenta las edades, las condiciones físicas y su ámbito escolar. Primeramente deben leerlas y apropiarse de ellas, para lograr que los estudiantes las desarrollen de manera dirigida y espontánea.

La disciplina de Educación Física en cuarto Grado de Educación Primaria, contribuye a lograr el desarrollo corporal, el aprendizaje instrumental básico, la autonomía y la socialización. Como tal debe estar fundamentado en el conocimiento del desarrollo de la motricidad humana y las características propias del individuo.

Metodológicamente debe considerarse los siguientes principios y aspectos importantes para el buen desarrollo de esta disciplina:

- El estudiante debe ser el principal protagonista del proceso de enseñanza – aprendizaje.
- Los propósitos educativos que nos planteamos deben estar orientados hacia el estudiante.
- Tener en cuenta aquellos estudiantes con problemas de salud o necesidades educativas especiales.
- Las actividades que desarrollaremos con los estudiantes tienen que favorecer la socialización, participación y cooperación.
- Los contenidos de Educación Física deben tener un tratamiento acorde a las características, necesidades e intereses del niño y la niña.
- Los estudiantes debe aprender haciendo.



- Se deben dar explicaciones coherentes y precisas.
- Se debe propiciar vivencias y experiencias de aprendizaje significativas, que trasciendan positivamente en su crecimiento y desarrollo.
- Los docentes y estudiantes deben adquirir conocimientos sobre anatomía y fisiología humana, reglas de arbitrajes, normas y principios de los ejercicios, juegos y deportes, así como los riesgos que se presentan al practicarlos de forma inadecuada.

➔ ESTRUCTURA DIDÁCTICA DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Para cumplir con las competencias, indicadores de logro y contenidos de la disciplina de Educación Física se debe tener una estructura didáctica, en la cual se van realizando de forma articulada las diferentes actividades de la Malla de Contenido, la que debe responder fundamentalmente a la influencia fisiológica que los ejercicios físicos, el deporte y los juegos ejercen sobre los estudiantes.

➔ ¿COMO SE ORGANIZA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA?

La Clase de Educación Física es un elemento importante dentro del proceso educativo donde se conjugan conocimientos técnicos, pedagógicos, biomédicos y psicológicos, así como las habilidades didácticas y organizativas del docente, para interactuar con los diversos elementos del proceso de enseñanza aprendizaje: el Estudiante, los contenidos, las competencias, los indicadores de logros, las actividades sugeridas u otras, la metodologías, los recursos, el tiempo de clase, entre otros.

La clase de Educación Física es una actividad dinámica, continua e integral, en la que los estudiantes deben participar activamente y unir esfuerzos y creatividad para lograr una experiencia vivencial significativa.

1. Parte de Iniciación

Se prepara el organismo para la carga física que recibirá posteriormente. Aquí se pueden emplear juegos dinámicos, los cuales estimulen todas las partes del cuerpo, estos juegos pueden sustituir al ejercicio del calentamiento.

Se imparte la teoría básica con ejemplos sencillos para que los estudiantes comprendan la utilidad en la vida diaria del ejercicio o técnica pre-deportiva que se desarrollará en la clase, lo cual es parte del proceso de motivación y se desarrolla en pocos minutos.

En la parte de iniciación se realizan los ejercicios de calentamiento, los que permiten elevar la frecuencia cardíaca de forma gradual, (esto nos evita accidentes) hasta llevarla a 90 pulsaciones por minuto aproximadamente al finalizar la primera parte. El docente debe preparar psicológica y fisiológicamente a los estudiantes durante esta primera parte.



2. Parte de Desarrollo.

Se refiere al tratamiento de los componentes previamente determinados y dosificados en la programación mensual para cada grado. En esta parte, corresponde al profesor decidir su orden de presentación a partir de los criterios que nos marcan las fases sensibles; las fases de aprendizaje y los sistemas energéticos.

En la parte principal o desarrollo, se realizan los ejercicios de desarrollo físico general: fuerza, resistencia, velocidad, agilidad y flexibilidad; lo técnico dentro de los contenidos e indicadores según corresponda.

3. Parte de Culminación.

Una vez concluida la parte de desarrollo de la clase, es necesario un período de recuperación del organismo, se considera que esta recuperación se logra si el estudiante alcanza entre 10 a 15 pulsaciones por minuto, más de las que tenía al iniciar la clase, lo que está propicio a cambios en la intensidad de la carga y el nivel de actividad de los estudiantes.

Se refiere al período de recuperación fisiológica y de reflexión acerca de las vivencias. Aquí corresponde al docente proponer dinámicas que retroalimenten el proceso enseñanza aprendizaje, podemos emplear juegos que relajen el cuerpo y lo lleven a su estado inicial.

➔ RECOMENDACIONES PARA EL CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN.

Antes de la competición 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 reposo, de falta de tonicidad, con sensación de apatía y pereza, sensaciones que debemos vencer antes de encontrarnos activos. Es decir, es el conjunto de actividades o ejercicios de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, superior a la normal, con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas al estudiante y disponerle para una actividad con óptimas condiciones.

La necesidad de realizar un calentamiento adecuado viene fundamentado por los efectos que produce:

- **A nivel circulatorio:** Incremento del volumen sistólico (El volumen de sangre que el corazón impulsa hacia la aorta durante un periodo de contracción).
- **A nivel respiratorio:** Se incrementa la frecuencia respiratoria y el volumen de aire movilizado que junto con la vasodilatación mejora y facilita el intercambio gaseoso.
- **A nivel muscular:** Disminuye la viscosidad intramuscular facilitando el deslizamiento ínter e intramuscular.
 - Se incrementa la rapidez de contracción y disminuye el tiempo de reacción.
 - Se incrementa la fuerza de contracción.



- Se incrementan las propiedades elásticas de tendones y ligamentos.
- Se afirma que la ausencia de calentamiento puede provocar un arrancamiento de la ficción de las fibras musculares a sus tendones.
- **A nivel de sistema nervioso:** Facilita e incrementa la transmisión de estímulos nerviosos como la coordinación, se mejora la realización de los gestos técnicos.
- **A nivel psicológico**
 - Disminuye el estado de ansiedad y fatiga inicial.
 - Actúa como un mecanismo de desviación del estrés precompetitivo.
 - Si el atleta está acostumbrado a realizarlo, se vuelve una práctica imprescindible.
- **Se recomienda.**
 - Utilizar cargas e intensidades de trabajo moderado.
 - Alternar los ejercicios individuales con los colectivos y los juegos para mantener una clase dinámica.
 - Hacer máxima utilización de los materiales de trabajos.
 - Desarrollar una evaluación permanente para corregir errores y estimular a los estudiantes.

➔ Tipos de calentamiento

En la práctica de la Educación Física, se distinguen diversos tipos de calentamiento, según la actividad posterior que se vaya a realizar:

- **De entrenamiento:** es una parte de la sesión, que se aprovecha para realizar tareas concretas (aumenta los niveles de flexibilidad, mejorar una técnica concreta, otros), aparte de servir como preparación para las tareas posteriores de la parte central de la sesión.
- **De competición:** Prepara física y psicológicamente para el evento.
- **De sesión en Educación Física:** parte introductoria y preparatoria de Iniciación, donde se trabajarán los Indicadores de Logros.

General: Aquel calentamiento orientado y válido para cualquier tipo de actividad físico-deportiva en base a ejercicios de preparación física general destinados a todos los sistemas funcionales del organismo.

Específico: Dirigido a grupos musculares más concretos, ejercicios relacionados con la actividad de la parte de desarrollo.

Desde el punto de vista educativo, el calentamiento variará, dentro de cada período, según el tipo de actividad a desarrollar.



→ Funciones del calentamiento

- Preparar al organismo para efectuar una actividad más intensa.
- Facilitar la estimulación del sistema neuromuscular y la activación de las funciones (cardiorrespiratorias).
- Reducir las posibilidades de accidentes o lesiones musculares y articulares.
- Aprender a organizar la propia actividad física, evitando someter al organismo a un cambio brusco, gracias a los efectos beneficiosos del calentamiento.
- Aprender a determinar la importancia del calentamiento según la situación personal, y actuar en consecuencia.

→ Forma de ejecución

- Normalmente se eligen un número determinado de ejercicios, no superior a 20.
- El número de repeticiones a realizar tampoco suele sobrepasar las 10.
- En términos generales de 5 a 10 repeticiones para un calentamiento será suficiente.
- Primero realizaremos el calentamiento general, con actividades de carácter general de mediana intensidad, para luego pasar al calentamiento específico, donde realizaremos ejercicios y movimientos directamente relacionados con las habilidades o capacidades físicas propias de la actividad a realizar.
- Calentar progresivamente en ritmo e intensidad.
- No forzar más de lo que pueda dar de sí el músculo en normalidad.
- Se debe respirar con normalidad durante los ejercicios.
- Se debe descansar entre ejercicio y ejercicio con marcha o trotes ligeros.
- Se alternarán constantemente los ejercicios de piernas, tronco, brazos.
- Se debe dar preferencia a los ejercicios de elasticidad, movilidad articular y coordinación general.
- Al final de toda actividad es interesante considerar la fase de “des calentamiento”, “vuelta a la calma”.

Duración del calentamiento: La duración del calentamiento oscila entre los 10 a 15 minutos.

En función al tipo de trabajo hay que decir que los trabajos explosivos o de velocidad, necesitan un mayor tiempo de calentamiento porque tienen un mayor índice de intensidad.

→ Pautas para efectuar el calentamiento

- El calentamiento debe ser progresivo, debe ir de menor a mayor intensidad.
- Dentro del calentamiento hay que incluir ejercicios de elasticidad muscular y movilidad articular, ya que prepara las articulaciones y tendones para la actividad principal.
- La orientación de los ejercicios debe ir de general a específico, paralelamente a la intensidad.



- La intensidad creciente, que al igual que la dificultad deben ir de menos a más.

→ Variables a tener en cuenta a la hora de elaborar un calentamiento

Pausas: Es conveniente que el calentamiento sea de forma activa. De otra manera no se cumpliría el principio de progresión.

Lugar: Se verá más favorecido si es espacioso, con aire puro, piso suave o elástico, y se cuenta con el material o accesorios para cada actividad.

Orden: De abajo hacia arriba. Esto alude a motivos no fisiológicos sino, más bien, a motivos metodológicos dado que así, es más difícil pasar por alto alguna articulación.

El tiempo: que transcurre entre la terminación del calentamiento y el comienzo de la actividad principal no debe sobrepasar los 5 minutos. Descansos superiores disminuirán el efecto fisiológico del calentamiento.

→ Metodología del calentamiento

1. Puesta en acción.
2. Movilidad articular y estiramientos de la musculatura antagonista.
3. Estiramientos libres o dirigidos (recuperación).

En cuanto a los ejercicios que se realizarán en las distintas partes del calentamiento, vamos a destacar los siguientes:

- **Ejercicios de movilidad:** Por ejemplo: si la siguiente actividad es correr, deberemos movilizar los tobillos, las rodillas y las caderas que son las articulaciones que más intervienen en la carrera.
- **Ejercicios que aumenten las pulsaciones:** Por ejemplo: actividades como correr, saltar a la cuerda con rebote y también incluir formas de desplazarse: adelante, atrás, lateral, zig-zag.
- **Ejercicios de estiramientos.** Esta parte será algo más corta que la anterior. En esta parte lo que pretendemos es estirar los músculos para que estén más elásticos y puedan trabajar mejor en actividades más intensas.
- **Ejercicios generales.** En esta parte lo que pretendemos es aumentar otra vez las pulsaciones, ya que en la parte de los estiramientos siempre disminuyen algo, y acabar de preparar los grupos musculares para la actividad posterior.

→ Recuperación Relajamiento.

Los ejercicios de relajamientos son importantes porque permiten que el organismo vuelva en la debida forma a su estado de iniciación de cualquier actividad Física.



Permite también que los estudiantes se tranquilicen y estén en buena disposición para continuar su labor de aprendizaje, pueden realizar los siguientes ejercicios de relajamientos:

- Camina despacio en círculos abriendo y cerrando los brazos y aspirando suavemente durante dos minutos.
- Caminar despacio durante un minuto.
- Respirar y expirar profundamente varias veces.
- Relaja, los brazos y los pies, despacio.
- Caminar y hacer movimientos lentos.
- Imitar a un gato estirándose primero y luego arqueando la espalda.

En algunas ocasiones puede utilizarse el período final de la clase para efectuar en forma bien relajada ejercicios de flexibilidad. Podemos implementar cuando lo consideremos necesario para variar y no aburrir a los estudiantes con juegos de relajamientos en tiempos cortos.



- **Planificación de la Clase de Educación Física.**

Ejemplo de Plan de Clase

Datos Generales:

Nombre del centro: Juan Ortiz.

Nombre del docente: Sergio Rodríguez.

Disciplina: Educación Física Recreación y Deporte

Grado: **Cuarto Grado.**

Nombre de la Unidad: **II Unidad: EDFG, Organización y II Unidad: Aprendiendo a Jugar Ajedrez.**

Fecha: **20 de febrero del 2017.**

Indicadores de logros:



- ➔ Realizar correctamente su coordinación motora y sus capacidades físicas al realizar los distintos ejercicios de equilibrio de forma disciplinada respetando su integridad física.
- ➔ Aplica los elementos básicos en actividades de carrera de velocidad demostrando buena coordinación en sus movimientos de acuerdo a sus posibilidades.
- ➔ Registra y reconoce los resultados obtenidos en las pruebas y competencias atléticas respetando las opiniones de sus compañeros (as).

Contenidos:

- Caminata en equilibrio con la punta de pies (metatarso) llevando un objeto en la cabeza.
- Carreras de Velocidad: Hacia atrás, adelante y lateral en tramos de 10 a 15 metros.

Parte de Iniciación: 10 minutos.

Comentar para que hacemos los ejercicios de equilibrio y carreras de velocidad y su utilidad en la vida diaria.

Alineación y formación de los estudiantes.

Parte de Iniciación: 10 minutos.

Comentar para que hacemos los ejercicios de equilibrio y carreras de velocidad y su utilidad en la vida diaria.

Alineación y formación de los estudiantes.

- Forme con sus compañeros (as) una hilera por orden de estatura.
- Numérense ahora de uno a dos, los números 1 harán una hilera y los números 2 que se ubicará paralela a la primera hilera a una distancia de dos metros.
- **Hilera**
- A la voz de “**Alineación Derecha**” el primero de la derecha girará la cabeza hacia ese lado y luego lo harán todos
- A la voz de “**Firmes**” todos volverán a la posición inicial.
- Para alinearse por la izquierda se procede igual que el ejercicio anterior pero con la vista hacia la izquierda.
- A la voz de ¡Rompan Filas! Todos se dispersan en el área de juego. Cuando el docente diga “**En dos filas a formar**” cada quien volverá corriendo a ocupar el lugar que tenía en la formación antes de dispersarse.
- Gana la fila que se forma primero de manera correcta.



Ejercicios de Calentamiento.

1. Torsión del cuello a la derecha e izquierda. (a discreción).
2. Círculos con los brazos al frente, atrás, adentro y afuera. (a discreción).
3. Flexión del tronco adelante, arqueado hacia atrás, a la izquierda y derecha. (a discreción).
4. Semi - Flexión y extensión de las extremidades inferiores. (a discreción).
5. Trotes suaves variados con cambios de ritmo alrededor del terreno disponible.

Parte de Desarrollo: 30 minutos

El docente:

- Comenta sobre la utilidad e importancia que tienen los elementos técnicos a impartir a los estudiantes de los ejercicios de equilibrio y las carreras de velocidad.
- Explicará y hará la demostración de los elementos técnicos que va impartir a través de juegos y ejercicios

Realiza los siguientes ejercicios de equilibrio.

De manera individual con un objeto en la cabeza caminan con las puntas de sus pies (metatarso) desplazándose todas y todos por el espacio a la orden del docente, hacia adelante, hacia atrás y al lado derecho e izquierdo, seguidamente formados en hilera competirán caminando de manera rápida con un objeto en la cabeza recorriendo desde la línea de salida hacia la meta (10 metros de distancia) de igual manera en el regreso, le entrega a sus compañeros (as) el objeto hasta que culmine y la hilera que termine primero es la ganadora.

Se organizaran por parejas a los estudiantes para realizar ejercicios orientándolos a sentarse de espalda contra espalda, una vez adoptada esta posición el docente dirá la consigna para dividirse a la zona indicada, luego se sostienen con sus hombros y ambos elevan la pierna derecha y después la izquierda. En la misma posición de hombros tomándose de los brazos entre cruzados, tratan de mantenerse de forma semi- Cuclillas.

Realizar los siguientes ejercicios con cambios de dirección en los diferentes tipos de carrera:

Ejecución competitiva de la actividad.

Organizados en hileras con igual cantidad de estudiantes, correrán 15 metros de distancia, saliendo de la línea del punto de partida, hacia la meta, lo harán corriendo de forma competitiva y regresan corriendo de forma lateral hacia la meta.

Culminación: 5 minutos

- Ejercicios de relajamiento:
- Realizar ejercicio caminando en círculos abriendo y cerrando los brazos, torsión del tronco,



flexión al frente cada tres pasos, péndulo derecho e izquierdo, asalto al frente y laterales, inhalando y Exhalando suavemente durante.

Evaluación

Observar que los estudiantes demuestren lo aprendido.

Valorar la participación de cada uno de los estudiantes en el desarrollo del juego y de las actividades desarrolladas.

Observación: Detallar cuando se presenta alguna dificultad ajena a nuestra voluntad.

➔ IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS EDUCATIVOS. EN LOS NIÑOS(AS) DE CUARTO GRADO.

El juego es una actividad presente en todos los seres humanos. Habitualmente se asocia con la infancia, pero lo cierto es que se manifiesta a lo largo de toda la vida del hombre, incluso hasta en la ancianidad.

Es un camino natural y universal para que la persona se desarrolle y pueda integrarse en la sociedad, ya que desarrolla su personalidad y habilidades sociales, estimula el desarrollo de sus capacidades intelectuales y psicomotoras y, en general, proporciona al niño y a la niña experiencias que le enseñan a vivir en sociedad, a conocer sus posibilidades y limitaciones, a crecer y madurar y a obtener un máximo rendimiento de su potencial educativo lo que será necesario una intervención didáctica consciente y reflexiva.



Dicha intervención didáctica sobre el juego debe ir encaminada a:

- Permitir el crecimiento y desarrollo global de niños y niñas, mientras viven situaciones de placer y diversión.
- Constituir una vía de aprendizaje del comportamiento cooperativo, propiciando situaciones de responsabilidad personal, solidaridad y respeto hacia los demás.
- Propiciar situaciones que supongan un reto, pero un reto superable.
- Evitar que en los juegos siempre destaquen, por su habilidad, las mismas personas, diversificando los juegos y dando más importancia al proceso que al resultado final.
- Proporcionar experiencias que amplíen y profundicen lo que ya conocen y lo que ya pueden hacer.
- Estimulación y aliento para hacer y para aprender más.
- Propiciar oportunidades para jugar en parejas, en grupos, con adultos o individualmente.
- Compañeros de juego, espacios o áreas lúdicas, materiales de juego, tiempo para jugar y un juego que sea valorado por quienes tienen en su entorno.

Algunos pensadores clásicos como Platón y Aristóteles ya daban una gran importancia al aprender jugando, y animaban a los padres para que dieran a sus hijos juguetes que ayudaran a “formar sus



mentes” para actividades futuras como adultos.

En la segunda mitad del siglo XIX, aparecen las primeras teorías psicológicas sobre el juego. Spencer (1855) lo consideraba como el resultado de un exceso de energía acumulada. Mediante el juego se gastan las energías sobrantes. Lázarus (1883), por el contrario, sostenía que los individuos tienden a realizar actividades difíciles y trabajosas que producen fatiga, de las que descansan mediante otras actividades como el juego, que producen relajación.

Por su parte Groos (1898, 1901) define el juego como un modo de ejercitar o practicar los instintos antes de que éstos estén completamente desarrollados. El juego consistiría en un ejercicio preparatorio para el desarrollo de funciones que son necesarias para la época adulta. El fin del juego es el juego mismo, realizar la actividad que produce placer.

Una vez empezado ya el siglo XX, nos encontramos, con Hall (1904) asocia el juego con la evolución de la cultura humana: mediante el juego el niño vuelve a experimentar la historia de la humanidad. Freud, por su parte, relaciona el juego con la necesidad de la satisfacción de impulsos instintivos de carácter erótico o agresivo, y con la necesidad de expresión y comunicación de sus experiencias vitales y las emociones que acompañan estas experiencias. El juego ayuda al hombre a liberarse de los conflictos y a resolverlos mediante la ficción.

En tiempos más recientes el juego ha sido estudiado e interpretado de acuerdo a los nuevos planteamientos teóricos que han ido surgiendo en Psicología.

Piaget (1932, 1946, 1962, 1966) ha destacado tanto en sus escritos teóricos como en sus observaciones clínicas la importancia del juego en los procesos de desarrollo. Relaciona el desarrollo de los estudios cognitivos con el desarrollo de la actividad lúdica: las diversas formas de juego que surgen a lo largo del desarrollo infantil son consecuencia directa de las transformaciones que sufren paralelamente las estructuras cognitivas del niño y la niña.

Juegos educativos.

El juego siempre ha formado parte de la vida del ser humano, es un instrumento cultural necesario para alcanzar la madurez física y psíquica, y también, un elemento clave en el desarrollo de la vida social.

El juego es un término polisémico, y como tal, podemos encontrar una gran cantidad de definiciones, tantas como autores se propongan su estudio.

→ Las características fundamentales del juego son:

- o **Placentero:** Debe producir satisfacción a quien lo practica y no suponer en ningún caso, motivo de frustración o fracaso.
- o **Natural y motivador:** El juego es una actividad motivadora, por tanto, la practica de forma natural.
- o **Liberador:** Hay que entender el juego como una actividad libre, voluntaria, donde nadie está obligado a jugar.



- o **Mundo aparte:** La práctica del juego evade de la realidad, introduciendo al niño y/o adulto en un mundo paralelo y de ficción, que le ayuda a lograr satisfacciones que en la vida normal no alcanzan.
- o **Creador:** La práctica del juego favorece el desarrollo de la creatividad y espontaneidad.
- o **Expresivo:** Es un elemento favorecedor de la exteriorización de sentimientos y comportamientos que en situaciones normales mantenemos reprimidos.
- o **Socializador:** La práctica de muchos juegos favorece el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo.

Por otro lado, es importante señalar algunas Teorías que intentan dar explicación a las actividades lúdicas, como pueden ser: Placentero: Debe producir satisfacción a quien lo practica y no suponer en ningún caso, motivo de frustración o fracaso.

- **Teoría del -Descanso:** El juego es visto como una actividad para descansar y recuperar energías de la vida cotidiana.
- **Teoría del Exceso de Energía:** Descargar la energía no agotada del día a día.
- **Teoría Intelectual:** La actividad lúdica es reflejo de las estructuras intelectuales propias de cada momento del desarrollo del individuo.
- **Teoría Social:** El individuo se desarrolla en función de los juegos que va practicando.

El juego en el sistema educativo actual

Hablar del juego como actividad de enseñanza, es hablar del juego desde la perspectiva de los maestros.

En cambio, hablar del juego como actividad de aprendizaje, es hablar del juego desde la perspectiva de los estudiantes, es decir, se refiere más a sentimientos, sensaciones y experiencias vividas dentro de la escuela.

En nuestra materia, por medio del juego podemos globalizar e interrelacionar los contenidos de Educación Física, consiguiendo así un buen desarrollo de todas las facetas y ámbitos de la personalidad del individuo (capacidad cognitiva, motriz, afectiva y social). el juego como elemento educativo contribuye sobre los estudiantes/a en los siguientes aspectos:

- Aceptación del Yo.
- Conocimiento y dominio del mundo que le rodea.
- Conocimiento de los demás.
- Desarrollo armónico e integral.
- Favorecer la motivación y la socialización.
- Aceptación de las reglas y potenciación de la responsabilidad.



El juego como contenido

El juego educativo debe servir de complemento necesario al juego autónomo que puede practicar el alumno fuera de la escuela. Dentro del ámbito escolar, el juego alcanza su máxima expresión al emplearlo con toda su magnitud y en todas sus posibles manifestaciones.

Para que los estudiantes progresen en su propio proceso de Enseñanza -Aprendizaje, el juego educativo debe reunir los siguientes requisitos:

- Permitir el desarrollo global de los estudiantes.
- Constituir una vía de aprendizaje de comportamientos cooperativos.
- Permitir la participación constante de todo el estudiantado, asumiendo cada uno su propio rol.
- Procurar el equilibrio entre la actividad locomotriz y el descanso.
- Suponer en todo momento un reto alcanzable.
- Primar el proceso y no el producto.

El Juego se estructura de la siguiente manera:



El juego aparece como una actividad espontánea, natural y sin aprendizaje previo, que desarrolla el conocimiento de los estudiantes.

Debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Favorezcan la aceptación de uno mismo y de los demás.
- El estudiante disfrute con el juego.
- Fomenten la participación y las relaciones afectivo-sociales.
- El estudiante acepte el papel que le toque en el juego y respete las normas establecidas.

El niño a través del juego se recreará en su práctica, aplicará las diferentes estrategias que convengan en cada situación (de cooperación, de oposición,...) y también, valorará sus propias



posibilidades y las del compañero, se desarrollarán juegos sencillos y nuevos, así como variantes de juegos conocidos. Se comenzará a trabajar el conocimiento de juegos populares y tradicionales de su localidad y se inicia con la práctica de los juegos en el entorno cercano, respetando en todo momento el medio que les rodea.

- Se trabajarán los juegos populares y tradicionales de su comarca, así como juegos de campo, de orientación, de aventura. En cuanto al pre deporte, se trabajará la aceptación del nivel propio y de los demás compañeros, la comprensión del juego y sus reglas, así como, aspectos relacionados con el compañerismo, rivalidad, es decir, “saber ganar y saber perder”.

El juego como procedimiento metodológico.

El juego puede utilizarse como método de aprendizaje de aspectos motrices, conceptuales y de actitudes positivas. A través de éste, los contenidos de Conocimiento y Desarrollo Corporal y Salud Corporal, serán tratados de la siguiente forma:

El profesor utilizará los juegos perceptivos, motores y psicomotores para desarrollar en el estudiante, los elementos psicomotores básicos y las diferentes habilidades básicas y genéricas. El juego será propuesto como una actividad exploratoria del espacio y del conocimiento del cuerpo, es decir, el paso hacia el mundo del pensamiento y la autonomía.

Además, el profesor, en edades tempranas, a través del juego simbólico puede ayudar al estudiante a descubrir actitudes y comportamientos afectivos y sociales. También, debe utilizar, frecuentemente, el juego libre para desarrollar de un modo espontáneo las situaciones de cooperación. Más adelante, el docente podrá utilizar el juego como medio didáctico, ya que los niños y niñas aceptan con mucho agrado estas propuestas y se obtienen resultados óptimos.

En expresión y comunicación

El docente utilizará los juegos expresivos para potenciar la creatividad y espontaneidad del estudiante en edades tempranas.

El juego en el núcleo de salud corporal

El juego es el vehículo principal que usa el niño para moverse, para realizar actividad física:

- El juego es sinónimo de salud física y salud mental.
- La correcta realización de los juegos nos lleva a conseguir una buena calidad de vida y evitar lesiones.
- A través del juego se pueden trabajar hábitos de higiene.

Adaptaciones metodológicas basadas en las características de los juegos en el área de Educación Física

En este apartado vamos a tratar lo que realmente ocupa y preocupa al educador, es decir, la aplicación práctica de los conceptos relacionados con el Juego.



El juego en la Clase de Educación Física.

Una Clase de Educación Física, puede estar compuesta por un solo juego o por una extensa gama de ellos, utilizados de manera ordenada y con un claro sentido de la progresión. Considerando la estructura normal de una sesión de Educación Física, debemos plantear la utilización del juego de forma diferente en cada una de las partes en que se dividen:

- **Libre o Espontánea:** El niño y niñas, escoge y plantea sus juegos, mientras el educador observa lo siguiente:
- **Ventajas:** podemos conocer mejor al niño y niñas y observar los juegos que mejor se ajustan a ellos.
- **Inconvenientes:** Escasa o nula intervención del docente, por tanto no conducen a nuestros Indicador.
- **Dirigida:** El profesor dirige y el niño ejecuta. Pero es inconveniente cuando disminuyen la expresividad, creatividad y libertad del niño y niñas

El juego como método de trabajo

Desde la perspectiva docente, la utilización del juego en la sesión de Educación Física. Persigue un Indicador fundamental: *“ser un elemento motivador para conseguir los Indicadores propios de la disciplina”*. Es decir, debemos utilizarlo como medio para conseguir unos fines establecidos, sistematizando su práctica como recurso en todos los contenidos, para llevarlo a la práctica en la Clase de Educación Física.

Para desarrollar los juegos debemos de tomar en cuenta lo siguiente:

- **Indicadores Planteados:** Ajustados a la edad y características del estudiante.
- **El N° de Estudiantes:** condicionará el tipo de juegos que podamos utilizar.
- **El terreno de juego:** en un principio, cualquier espacio parece indicado para desarrollar los diferentes juegos, siempre que cumpla las condiciones básicas de seguridad.
- **El material didáctico:** según los recursos materiales de los que dispongamos, podremos realizar diferentes Juegos
- **Tipo de organización:** gracias a una buena organización del grupo en la clase se conseguirá un mayor control en la actividad.
- **Momento de la clase donde se utilice el juego:** variarán en función de si son utilizados en el calentamiento, parte principal o vuelta a la recuperación
- **Control del esfuerzo:** alternar juegos de alta intensidad con otros de relajación.
- **Control de la motivación:** utilizar siempre los juegos más motivantes después de otros que lo sean menos. El papel del profesor como animador será fundamental.



Consideraciones didácticas

El proceso de Enseñanza-Aprendizaje se dinamiza alrededor de tres elementos fundamentales: estudiante, profesor y acción motriz (en este caso Juego Motriz). De esta manera, hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones.

- Consideraciones didácticas sobre el estudiantado: procurar una enseñanza Individualizada, por lo que habrá que conocer sus motivaciones, intereses, así como el nivel de evolución ludomotriz en el que se encuentra, todo ello, con la intención de proponer los juegos más idóneos.
- Consideraciones didácticas sobre el rol del profesor: Debe estar supeditado siempre a las características del estudiante. Dentro de la sesión de trabajo, las funciones que desempeña el profesor son:

FASES	FUNCIONES
PREPARACIÓN	<p>Seleccionar los juegos que se van a desarrollar.</p> <p>Preparar el material y el terreno de juego que se va a utilizar.</p>
PRESENTACIÓN	<p>Colocar a toda la clase en una situación adecuada para dar las explicaciones pertinentes (en semicírculo, el profesor en una posición destacada y fuera del grupo).</p> <p>Realizar alguna demostración, si es necesaria, y aclarar las dudas.</p> <p>Formar los equipos y asignar los diferentes roles.</p> <p>Distribuir el material.</p>
DESARROLLO	<p>Animar, motivar, arbitrar y controlar la clase.</p> <p>Proporcionar feedback a los estudiantes.</p>
VALORACION	<p>Calificar y evaluar.</p> <p>Solicitar la opinión personal sobre la sesión en general.</p>

Consideraciones didácticas sobre el juego motriz: hay que tener en cuenta varios aspectos:

- Los juegos deben estar adaptados a las características psicoevolutivas del estudiante, deben ser motivantes y de fácil comprensión y ejecución.
- Hay que evitar las exclusiones de los estudiantes durante el desarrollo del juego.
- Hay que destacar que el Juego, no es solo una actividad placentera con la que se pierde el tiempo al margen del trabajo, sino que es un excelente aliado del aprendizaje y mientras juegan, no solo se divierten, que ya es importante, sino que aprenden a vivir.
- En definitiva, el Juego es la vida de los niños

Feedback: Significa ida y vuelta.



La importancia del juego en el aprendizaje escolar radica en que es fuente de desarrollo tanto, socio-emocional como cognoscitivo. Existen distintos tipos de juego que favorecen diferentes, áreas del desarrollo o del aprendizaje; por lo tanto los juegos que se proponen deben obedecer a los indicadores que los maestros se planteen.

- Para el desarrollo Físico.
- Para el desarrollo Mental.
- Para el cultivo de los sentimientos sociales.

El docente debe tomar en cuenta que cuando va a enseñar un juego, está ante un acto trascendental desde el punto de vista educacional, el juego es importante en la vida del estudiante, debe tener conciencia de que su labor debe estar encausada a la consecución de habilidades y destrezas físicas, su aporte es fundamental para el desarrollo y la estabilidad integral de sus estudiantes.

El docente debe incluir en su planificación el juego, tomando en cuenta las siguientes recomendaciones en diferentes etapas del proceso enseñanza aprendizaje:

- El propósito del juego a desarrollar y su importancia en la vida diaria.
- Debe tomar en cuenta las medidas de seguridad para evitar accidente.
- Debe tener dominio del juego antes de enseñarlo y poder explicárselo correctamente a sus estudiantes.

Antes del juego:

- Preparar con anticipación los materiales.
- Conocer y preparar las condiciones del terreno.
- Explicar con claridad y forma breve el juego.
- Establecer reglas y normas del juego.
- Haga una demostración del juego con un grupo de estudiantes para que el resto observen.
- Garantice la participación activa durante el juego tomando en cuenta el género (igualdad).

Durante el juego:

- Use silbato u otro objeto.
- Debe observar como participan los estudiantes y ser neutral.
- Mantenga la exigencia del cumplimiento fiel de las reglas del juego.
- Mantener el interés y el entusiasmo del juego, sonría y esté alegre siempre.
- Recuerde mantener el buen trato a todo el grupo.

Al finalizar el juego:

- Al finalizar el juego, se debe elogiar ante todos a los estudiantes el comportamiento y las actuaciones destacadas, así como el esfuerzo de los más débiles.
- No debe permitir burlas entre los niños.

Unidad 1



- **Teoría Básica de la Educación Física**



➔ IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS JUEGOS EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

1. Punto de vista Administrativo (legal).

Dentro del quehacer educativo lo más importante es el educando, siendo la premisa fundamental la formación integral de su personalidad. Cuando hablamos de formación integral debemos entender esto como el proceso de desarrollo de las potencialidades del ser humano, dirigidos a lograr la plenitud de sus facultades intelectuales, física y espirituales, lo cual aparece consignado en la Constitución Política y en los lineamientos del Ministerio de Educación. Sería imposible garantizar el cumplimiento de dicho objetivo si se omite la Educación Física, ya que mediante ella atiende el desarrollo armónico y sistemático del organismo del estudiante de educación primaria y se logra fomentar los valores de autoestima, auto control, responsabilidad y sociabilidad.

2. Desde el punto de vista Punto de vista Pedagógico.

Ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior.

Es un medio didáctico: Por competencia se pueden estudiar temas de cualquier asignatura, Entre un tema y otro y entre una clase y otra se puede realizar una actividad física relajante (físminuto), Es una de las formas de la gimnasia laboral; serie de ejercicios físicos que se ejecutan en el transcurso de uno a tres minutos, para estimular la capacidad cerebral y acondicionar anímicamente a los estudiantes.

El juego como actividad vital: El niño se forma a través del juego, si no juega no se realiza plenamente como individuo.

Desarrollo de la Personalidad: A través de las actividades de la Educación Física se fortalece el carácter al trabajar la madurez emocional, los hábitos y los valores, al mismo tiempo que se atiende la formación corporal.

Transferencia positiva en el hogar a la escuela: En su hogar el estudiante es libre y espontáneo. En la escuela, (aunque queremos evitarlo) suele estar sentado durante horas, por lo cual la Educación Física es un recurso atenuante a ese problema.

Función Estética y Expresiva: Manifestaciones artísticas que se presentan en la expresión corporal y el movimiento.



➔ LA EDUCACION FISICA COMO FUENTE DE DESARROLLO DEL ORGANISMO.

Cohesión Social: La persona utiliza su cuerpo y movimiento para relacionarse con otras personas, no sólo en el juego y en el deporte, sino en todas las actividades físicas.

A través de los juegos, la actividad física y los deportes se promueven la amistad, la solidaridad, fraternidad y compañerismo.

Fuente de trabajo: Constituye opciones de trabajo para el estudiante como deportista, cronista, entrenador, profesor de Educación Física, narrador deportivo, etc.

Medio de realización personal: Un estudiante puede alcanzar fama, distinción e importancia si se destaca en los deportes. Además, el hecho de participar en actividades deportivas brinda mucha satisfacción personal y autoestima.

Prepara para el trabajo productivo: Cuando se posee una buena condición física y se logra el hábito de la autodisciplina se obtiene mayor productividad y eficacia. El juego y el deporte hacen al individuo dinámico, creativo, luchador, audaz, otros. Estos son elementos importantes para la eficacia del trabajo.

Prepara para la vida: La vida como juego, tiene reglas que el estudiante aprende a respetar, esa práctica de autocontrol para la vida deportiva prepara al estudiante para asimilar positivamente y practicar las normas de la sociedad.

Contenidos:

- Utilidad de las Pruebas de Eficiencias Físicas (PEF,) El Atletismo, los ejercicios y juegos como medio de diversión y desarrollo corporal.
- Importancia de la Educación Física en los ejercicios y juegos de la vida de las personas, como forma de desarrollo del organismo y de diversión.
- El Encargo Social de la Educación Física y su utilidad en la vida diaria de las personas:
 - a. Como fuente de trabajo.
 - b. Como medicina preventiva.
 - c. Como práctica social y cultural.

Observación:

Al darle el tratamiento a cada contenido y la científicidad que tiene lo teórico con lo práctico, el o la docente lo hará tomando en cuenta el grado que imparte y el nivel de las y los estudiantes y los relacionará con la vida diaria y su entorno.



Evaluación:

Condiciones que debe tener el cuerpo al realizar los ejercicios y juegos.

- Evidencias de aprendizaje sobre la educación física, como fuente de trabajo.

Importancia que tienen los ejercicios y juegos, para el desarrollo de su cuerpo y en las mejoras de las condiciones de salud y de calidad de vida.

- Práctica de los valores. (Valorar su comportamiento, relaciones con sus compañeros (as) y con los demás, las buenas costumbres, entre otras).

La Disciplina de Educación Física no debe tener un tratamiento aislado, sino que debe existir una coherencia entre todas las áreas atendiendo las características psicopedagógicas de los niños y niñas.

Existen una cantidad de problemáticas o situaciones que interesan y requieren de un abordaje universal. Sin embargo, los Temas Relevantes para la Vida son prioritarios y son los siguientes:

- Educación en Salud.
- Formación en Valores.
- Afecto y Sexualidad.
- Cultura de Paz.

Formas de expresar sus emociones, sentimientos y actitudes.

- Interculturalidad.
- Cultura Ambiental.

Los temas transversales hacen referencia a problemas y conflictos que afectan actualmente a la humanidad, al propio individuo y a su entorno natural; son contenidos con un importante componente actitudinal, de valores y normas, que pretenden ofrecer una formación integral al estudiante. Se afirma que tienen un carácter transversal, tanto en el espacio como en el tiempo en tanto que se desarrollan desde las disciplinas (con un planteamiento globalizador o interdisciplinar) por lo que impregnan todo el currículum.

- **Educación en Salud.**

Contribuye a formar en los estudiantes los conocimientos, hábitos, habilidades y valores para la puesta en práctica de estilos de vida saludables. Dirigidos al desarrollo personal, familiar, escolar, comunitario y a la prevención de enfermedades y otros riesgos para la salud.

- **Formación en Valores:**

Una educación lúdica en el área permitirá el desarrollo de actitudes como la aceptación de normas para aprender a relacionarse socialmente, el binomio oposición/cooperación como actitudes no contradictorias sino complementarias que exigen, tanto en el juego como en la vida.



- **Afecto y Sexualidad:**

La Educación para el Afecto y la Sexualidad favorece el desarrollo de la autonomía y el respeto de las personas con las cuales se relaciona, fortaleciendo la toma de decisiones de manera informada y responsable en su comportamiento sexual y reproductivo.

- **Cultura de Paz**

Es un proceso gradual y permanente de las sociedades que se construye a partir de las relaciones humanas constructivas, basadas en el sentido de deberes y derechos compartidos, el ejercicio de la equidad y el respeto entre hombres y mujeres, ya sean adultos, jóvenes, niños (as). El aprendizaje de la solución pacífica de los conflictos, es un elemento clave de la Cultura de Paz. La Paz tiene un enfoque holístico, se trata de buscar la armonía y el equilibrio entre con nosotros mismos así como con los demás y con el medio ambiente.

En la convivencia diaria de cualquier grupo de personas se producen situaciones de tensión y violencia.

- **Cultura Ambiental**

Propone un tratamiento de los aprendizajes que desarrolle en los y las estudiantes la comprensión de las relaciones con el medio en el que están inmersos. a tratar aprendizajes que capaciten a los estudiantes para conocer, disfrutar, respetar y cuidar el entorno en el que se encuentren.

➔ LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO FORMA DE DIVERSIÓN

1. Estimular y desarrollar la competencia motriz, el deporte, el conocimiento y la participación en juegos cooperativos y juegos motores multiculturales, la percepción artística y creativa a través del movimiento y la danza, desde las tradiciones populares y las raíces culturales que configuran la identidad propia y la diversidad.
2. Lograr un impacto positivo de recuperación de la autoestima, valoración de las tradiciones, refuerzo de la identidad colectiva y organización comunitaria, que permita apropiarse de los procesos de transformación para mejorar la calidad de vida, a través de la incorporación a las comunidades de espacios de recreación y de aprendizaje.

En el nivel de educación primaria se desarrollan las competencias de los juegos escolares nacionales, siendo los siguientes:

1. Mini-Atletismo. Convencional y Especial.
2. Fútbol 7
3. Mini-baloncesto
4. Mini-voleibol
5. Gimnasia (Se puede impartir en los Centros de Estudios que tengan posibilidades).
6. Natación (Se puede impartir en los Centros de Estudios que tengan posibilidades).



➔ PRUEBAS DE EFICIENCIAS FÍSICAS.

Propósitos generales de las Pruebas de Eficiencia Física.

- Valorar el estado físico del estudiante al inicio, y al término del curso escolar,
- Especialmente en relación con la fuerza, la velocidad y la resistencia.
- Fomentar en el estudiante como un hábito la práctica de la Educación Física y la actividad
- Deportiva.
- Contribuir al mejoramiento sistemático de la salud física y mental del estudiante.

Metodología de las pruebas de eficiencia física.

Prueba de Eficiencia Física.

En la disciplina de Educación Física, es el diagnóstico inicial lo constituyen las Pruebas de Eficiencia Física iniciales, éstas son una serie de pruebas físicas que adecuadamente analizadas proporcionan información como:

- La condición física de los estudiantes al ingresar al curso escolar.
- Funcionamiento fisiológico (corazón, pulmones, etc.)
- Capacidades Básicas Fundamentales.
- Habilidades motrices básicas.
- Motivación e interés hacia la práctica deportiva.
- Caracterizar y seleccionar a los integrantes de equipos deportivos.

En el caso de la condición física las pruebas evalúan las capacidades físicas fundamentales y coordinativas: exceptuando a los niños y niñas de seis años que no realizan ésta prueba, solo se les mide talla y peso.

Las pruebas se aplicarán en cada sesión de clase, éstas se realizan en 4 horas de acuerdo a la tabla de distribución, el orden metodológico de su realización será el siguiente: Peso, talla, velocidad, planchas, abdominales, salto de longitud sin carrera de impulso y resistencia.

Las pruebas se realizarán en superficie plana, preferentemente sobre hierba. La resistencia se correrá en un terreno marcado en forma de cuadrilátero, o en pista.

Las Pruebas de Eficiencia Física deberán aplicarse en el orden y bajo las condiciones detalladas; tomando en cuenta que antes del inicio de las pruebas físicas, se deberá realizar un calentamiento general 10 minutos; no fatigante; sino preparatorio, para ejecutar las pruebas, para medir las capacidades motrices. Siempre se exigirá al estudiante el máximo esfuerzo dentro de sus posibilidades y respetando sus edades.



En todo el año escolar, estas pruebas serán aplicadas dos veces, al inicio como diagnóstico y al final de año, como evaluación.

Indicaciones Generales

Se tratará en todos los casos de realizar las pruebas en ropa deportiva o adecuada, con zapatos tenis, para poder obtener el máximo de confiabilidad en las mismas.

El Primer Grado solamente realizará las pruebas de peso y talla tomando en cuenta que son estudiantes de 6 años. A partir del 2do grado hasta 6to grado se realizarán todas las pruebas y en el orden metodológico propuesto ya que el resto de las pruebas de eficiencia física se desarrollan a partir de los siete años en ambos sexo.

PESO:

Se utilizará una balanza previamente graduada. El estudiante se colocará de pie, descalzos, pies juntos y cuerpo extendido con las manos a los lados del cuerpo, la vista al frente y relajado. Se medirá el peso en Kilogramos y gramos. No permitir al estudiante moverse, saltar o bajar la vista para observar su peso. El estudiante debe tener la menor cantidad de vestimenta posible, prever el local adecuado.

TALLA:

El estudiante se colocará a espaldas de la pared, de pie, descalzo, talones juntos y la punta de los pies ligeramente separados; brazos relajados a ambos lados del cuerpo, la cabeza deberá estar alineada con el tronco y las extremidades. Luego de una inspiración profunda se colocará una escuadra con ángulo recto la cual se colocará uno de sus lados paralelamente al Vértex (cráneo) haciendo coincidir otro de sus lados con la cinta métrica. Se anotará en planilla la estatura observada en Centímetro. Para medir la talla también se puede utilizar un centímetro fijo en la pared y una regla graduada.

Se tomará la talla en centímetros, poniendo el tallímetro o el cartabón sobre la superficie más alta de la cabeza.

- También se puede hacer uso de la cinta métrica, utilizando la pared lisa.





Abdominales: (Fuerza Abdominal)

Haga flexiones abdominales, tendido en el suelo boca arriba (Cubito Supino) con los pies en el suelo, las rodillas dobladas y las manos entrelazadas debajo de la nuca, sujete los pies para que no se eleven. Eleva todo el tronco, levantando del suelo la parte baja de tu espalda junto con la sección de los hombros hasta quedar sentado manteniendo recta la espalda (no la encorves). Vuelve a bajar y repite.

Se realizarán en una superficie lisa y libre de obstáculos, La o El Estudiante, se acostará. De espalda, con las piernas flexionadas, los brazos cruzados sobre el pecho. Al iniciar la prueba el estudiante levantará el tronco a 40 grados (15cm), se contarán la cantidad de repeticiones realizadas correctamente en 1 Minuto. No se puede detener y comenzar nuevamente.

Los ejercicios se realizarán en una superficie plana, lisa y limpia. El participante se acostará de espalda, con las piernas unida y una ligera flexión, los dedos de las manos, se mantendrán entrelazados, a la altura del abdomen.

También lo puede hacer de otra manera la posición de las manos (brazos) Sin ayuda, con ayuda.



Sin ayuda.



Con ayuda.

Salto de longitud sin carrera de impulso (fuerza de piernas)

En una superficie plana de tres metros de largo como mínimo y uno de ancho, (no resbaladiza) marcada en centímetros. El sujeto se parará de tal forma que la punta de los pies (Metatarso) quede detrás de la línea de despegue. En el momento en que se Encuentre preparado, saltará hacia delante buscando la máxima distancia; para eso realizará un balanceo de brazos hacia atrás y simultáneamente con el movimiento de los mismos hacia delante, despegará con ambas piernas al mismo tiempo; la distancia se mide en centímetros y se tomará el mejor de los tres intentos.





Plancha (fuerza de brazos)

En una superficie plana, lisa y limpia. Para ambos sexos. El participante se coloca como aparece la gráfica, en el suelo acostado de frente en posición de Cubito Prono (boca abajo) brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, los dedos hacia el frente, la cabeza en línea recta con el tronco, vista siempre al suelo, para el masculino con apoyo en la punta de los pies y para el femenino con apoyo en las rodillas.



Velocidad o rapidez

Se debe contar con un terreno plano, sin obstáculos, limpio, se trazará una línea de salida y otra de llegada la cual estará situada a 25 metros para ambos sexo, (hasta 9 años) y de 60 metros (desde 10 años en adelante para ambos sexos. La prueba podrá realizarse en parejas o tríos dependiendo del número de cronómetros. A la voz de “a sus marcas” el estudiante se colocará en posición de salida alta (una pierna delante y otra paralela detrás) sin rebasar la línea de salida, luego se dará la voz “preventiva” de listos; y finalmente se dará la voz de “ya” para la ejecución; esta última voz coincidirá con la bajada de una banderola y los cronómetros en caso de no tenerlo se utilizará reloj que marque los segundos.

Se realizará en segundos y décimas de segundo. Solo se realizará la prueba con un intento; y el piso y luego debe ser plano preferiblemente un campo de fútbol.

Si por alguna razón imprevista, el estudiante debe repetir la prueba, recuerde permitir una pausa al menos de 5 minutos, para esta prueba se necesitarán al menos dos personas, una ubicada en la línea de salida y otra perpendicularmente en la línea de llegada; aunque podrán haber más de acuerdo a la cantidad de cronómetros con los que se cuente y si no cuenta con cronómetro puede utilizar el reloj.

De 13 a 16 años correrá lo más rápido posible en distancias predeterminadas: 100, 200 y 400, metros lisos. Un atleta de carreras de velocidad se denomina velocista.

Sugerencia:

— Para realizar la velocidad le sugerimos apoyarse de cuatro estudiantes monitores. Se organiza una hilera y se ubican en cada área los monitores y el docente.

Carrera con pista.



Carrera sin pista.





- El estudiante monitor 1, deberá estar atendiendo que los corredores salgan desde atrás de la línea de salida.
- El estudiante monitor 2, será el encargado de darle la salida con el pito y una bandera, gorra otros., cuando el profesor se lo oriente.
- El estudiante monitor 3 y 4 , se encarga de apoyar en lo que sea necesario en el cronometraje.
- El docente coordina toda la actividad y se encarga de llevar el tiempo con el cronómetro o reloj y de anotar en la hoja de registro.

¿En que contribuye a la velocidad?

Antes de hablar de cualquier mejora en la velocidad, es importante comprender los aspectos que la influyen. Como se podrá imaginar, hay muchas cosas que tienen impacto sobre la velocidad, incluyendo:

- Flexibilidad: (Es importante que el corredor enfatice la mejora de la flexibilidad).
- Fatiga: (La fatiga muscular se produce luego de realizar contracciones repetidas)
- Longitud y frecuencia de la zancada: (Se refiere a la distancia que recorre el centro de masa del corredor).
- Técnica: (Una técnica apropiada es fundamental para el rendimiento, mientras que una técnica pobre es el factor que limita el desarrollo de la velocidad en la mayoría de los atletas).

Técnica para realizar carrera rápida

Existe una técnica correcta de carrera que es aplicable para todas las personas, lo que debemos conseguir es adaptarla a las características físicas de cada corredor.

Correr es un movimiento cíclico que provoca un gasto de energía, dado que se realiza por la contracción de las fibras musculares, lo que produce nuestro desplazamiento. Si realizamos de forma coordinada y eficaz este gesto, reduciremos el gasto energético, y por tanto mejorará nuestro rendimiento. ¿Cuánto podríamos mejorar en nuestras marcas, si consiguiésemos

Aumentar nuestra longitud de zancada un solo centímetro con el mismo gasto energético?

Fases de la carrera

El gesto de la carrera se realiza con los siguientes momentos: Contacto o recepción, impulsión, vuelo, amplitud, soltura y gesto de correr. ¿Cuál sería la forma correcta de realizar estos momentos?





Contacto o Recepción con el Suelo.

El pie se apoya en el suelo ligeramente delante del cuerpo, ya que el apoyo excesivamente adelantado, frenaría el avance de la carrera. El apoyo del pie debe ser activo, favoreciendo el trabajo de la tracción para que se produzca el avance del cuerpo, previo a la fase de Impulsión.

La fuerza con la que impactamos en el suelo, se ve amortiguada por las características elásticas de los músculos y tendones tanto del pie, como del resto de la pierna, y estas mismas características, nos servirán para realizar la Impulsión, por tanto el trabajo de fortalecimiento de todos los músculos implicados, irá en beneficio de la zancada. La Rodilla estará ligeramente flexionada en el momento del impacto con el fin de mitigarlo, pero no excesivamente, ya que provocaríamos un aumento del tiempo de contacto en el suelo y por consiguiente, una disminución de la velocidad.

Cuanto menor sea la velocidad de la carrera, mayor será el tiempo de contacto, por lo cual, si pretendemos ir deprisa, debemos mitigarlo. La pierna libre en esta fase pasa agrupada con el pie recogido debajo del glúteo y nunca de forma pendular, con el fin de favorecer la elevación y el avance de la cadera.

Fase de Impulsión.

Cuando nuestro centro de gravedad supera la vertical del apoyo, comenzamos la fase que dura hasta que el pie, por el metatarso, pierde contacto con el suelo. La velocidad con la que el centro de gravedad recorre la distancia desde el momento del impacto hasta el despegue, marcará todo el tiempo de contacto con el suelo.

Es importante que reduzcamos este tiempo de contacto, que lógicamente, se ve favorecido por un buen fortalecimiento muscular. A mayor fuerza de impulsión, mayor velocidad conseguiremos en la carrera. Son los músculos “gemelos”, “sóleos”, “plantares” y “flexores de los dedos”, los que tienen la máxima responsabilidad en el Impulso. La pierna libre colabora en el desplazamiento, lanzándose hacia delante y hacia arriba, movimiento en el cual adquiere gran importancia el “glúteo”.

Fase de Vuelo.

La punta del pie pierde contacto con el suelo. Si tenemos en cuenta que durante esta fase se produce una pérdida de velocidad, debemos conseguir que ésta sea la óptima, es decir, no excesivamente larga, forzando la llegada del pie al suelo, intentando además que el centro de gravedad no se eleve demasiado (no ir saltando).





El Gesto de Correr

En todas estas fases de la carrera, la posición del “tronco” debe ser vertical. Los “brazos” se colocan en posición de ángulo recto y con su movimiento de adelante atrás, equilibran el movimiento del tren inferior. El movimiento de éstos debe ser de balanceo no exagerado, ya que crearíamos movimientos laterales con torsiones innecesarias y por tanto un tronco. Ésta sería la descripción de la técnica correcta de carrera, pero se tendrá que adaptar a las características físicas del corredor, debiendo tener en cuenta la longitud de piernas, la elasticidad muscular y la distancia que vayamos a recorrer.



El gesto de correr será la manera de aplicar en la práctica la energía que somos capaces de generar y que nos sirve para desplazarnos. Sería una pena que parte de esta eficiencia la perdiéramos por una forma de correr incorrecta y poco eficiente. Antes ¿explicamos que el tiempo de contacto era menor a medida que aumentaba la velocidad. ¿Pero este menor contacto con el suelo, también implica mayor fuerza para soportar el apoyo y realizar la impulsión y por tanto mayor desgaste. Por tanto tendremos que aumentar el tiempo de apoyo a medida que la distancia de la carrera sea mayor, pero sabiendo que si mejoramos en nuestra capacidad para realizar el apoyo y el impulso más rápido, mejoraremos en nuestra velocidad.

No hay nada mejor que fijarse en la forma de correr de la mayoría de los atletas. Debemos saber que la técnica se puede trabajar y por supuesto mejorar, pero ¿cómo? En primer lugar, realizando ejercicios para mejorar la fuerza de nuestros músculos y posteriormente realizando ejercicios específicos de aplicación a la carrera que nos ayuden a asimilar el gesto correcto.

Hemos visto que hay una técnica correcta de carrera que nos llevará a aprovechar al máximo la zancada y así optimizar nuestro rendimiento. En ocasiones cuando comento a mis corredores la necesidad de correr bien, con una buena zancada y la conveniencia de realizar los ejercicios de técnica, estos me plantean, que para qué tener una buena zancada para correr un maratón, si ésta debe de ser económica para no malgastar energías.

Reflexionando, una parte de razón tienen, ya que desde luego sería poco sensato correr un maratón con la zancada de un corredor de 400 mts. Como dijimos anteriormente, la fuerza de impulsión aumentará en la medida que disminuya la distancia de carrera.

Amplitud y soltura de todos los movimientos

Para conseguir una eficiencia mecánica y energética es necesario que todos nuestros movimientos se realicen con amplitud y soltura.

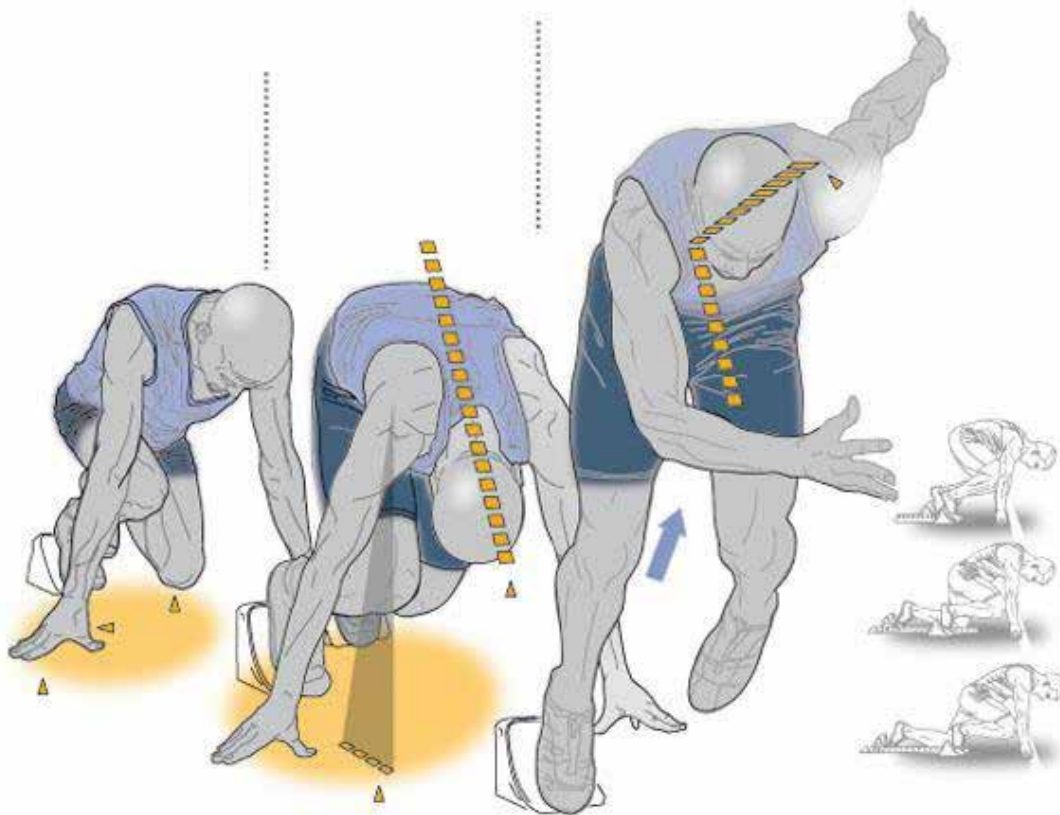
El movimiento se tiene que realizar con la tensión justa, sin precipitación y sin querer anticipar el gesto. Tenemos que respetar la fase de impulsión, la elevación de rodillas y el braceo de brazos. Si todos esos movimientos los hacemos con amplitud y soltura nuestra técnica de carrera mejorará considerablemente.



Una prueba práctica de esta fase es cuando vemos a cámara lenta a un velocista en una carrera de 100 metros. Pese a la tensión que tienen por decidirse la prueba en menos de 10 segundos su mandíbula y sus manos están completamente relajados y se mueven tan solo por el movimiento de su cuerpo. Si llevasen tensión no podrían darle esa amplitud y soltura necesaria para una buena técnica de carrera.

Trabajar la Técnica:

Está claro que correr bien no es fácil y que unos por naturaleza están más dotados que otros. También es más complicado aprender y mejorar la técnica de carrera. Esta mejora de la fuerza la conseguiremos con trabajo de gimnasio, con cargas o sin ellas y con otros ejercicios más específicos de la carrera, como son los multisaltos, tanto horizontales como verticales.



Resistencia: Valora la condición física general del organismo

En una superficie plana, preferentemente de tierra, verificar las distancias con una cinta métrica. Hasta 12 años ambos sexos correrán 400 metros; a partir de los 13 años para ambos sexos se correrán de 600 a 800 metros. El objetivo es cubrir la distancia; de no poder correr, se podrá alternar caminando, para medir el tiempo. Para su realización se procederá del mismo modo que la rapidez.



→ TABLA DE APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS DE EFICIENCIAS FÍSICAS.

Prueba	Distancia	Edad	Sexo	Unidad de Medida
Velocidad	30 metros	7 a 9 años	M y F	Segundos
	60 metros	10 a más	M y F	Segundos
	100 metros	15 a 17 años	M y F	Segundos
Resistencia	300 metros	7 a 9 años	M y F	Minutos y Segundos
	400 metros	10 a 12 años	M y F	Minutos y Segundos
	600 metros	13 a más	M y F	Minutos y Segundos
Salto Largo sin carrera de impulso				Metros y centímetros
Abdominales				Nº de repeticiones
Planchas				Nº de repeticiones

Unidad 2



- **Ejercicio de
Desarrollo Físico
General.**



Practico Ejercicios de Desarrollo Físico General

1. Formaciones
2. Numeraciones
3. Giros
4. Marchas
5. Desplazamiento
6. Equilibrio
7. Flexibilidad
8. Agilidad
9. Fuerza.



Ejercicio

▶ **Contenido: Formaciones: Fila**

Desarrollo:

- Formo a los niños(as) en fila y se enumeran en conteo 1 y 2, según la orientación darán tantos pasos al frente como lo indique su número y regresar a la posición inicial al escuchar el silbato.
- La formación en fila es uno al lado del otro.

Evaluación:

- Precisión, orden al realizar los ejercicios.
- Rapidez con que se realiza el ejercicio.

Recomendaciones:

- Numeración corrida será con ayuda del profesor(a).
- En grupos grandes de estudiantes organizo más de 1 hilera o fila.



Contenido: Hilera

Material: Silbato.

1. Formo a los niños y niñas en hileras. (Uno atrás del otro).
2. Oriento que se enumeren de forma corrida, si es en hilera los ubico uno atrás del otro.

Evaluación:





- Precisión, orden al realizar los ejercicios.
- Rapidez con que se realiza el ejercicio

➔ Contenido: Como organizar en Circuito:

Desarrollo circuito:

- Formo a los niños y en una hilera por orden de estatura.
- Oriente la formación en fila y ayude a los niños(as) a enumerarse de forma corrida, es decir del primero al último sucesivamente, para constatar la cantidad total de participantes y luego repetirán el número en voz alta.
- Oriente la formación en fila y entregue de forma alterna una tarjeta, el estudiante que tiene la tarjeta, a una voz de mando dará un paso al frente y uno lateral derecho o izquierdo, quedando de esta forma dos filas.
- A la voz de ¡alineación derecha! todos los niños(as) excepto el primero de la derecha giran la cabeza hacia ese lado extendiendo el brazo hasta tocar el hombro a su compañero(a).
- A la voz de ¡Firme! Todos volverán a la posición inicial.



Para alinearse por la izquierda se procede igual que en el ejercicio anterior pero con la vista hacia la izquierda.

Evaluación.

- Precisión, orden al realizar los ejercicios.
- ¿Qué es lo que más les Gusta?

Ejercicio en círculo.

➔ Contenido. Formación en Círculo:

Material. Instalación deportiva de su centro de estudio.

Desarrollo.

- Formo en Círculo a los estudiantes.
- forman un círculo, para brindarles instrucciones generales, que permite una visión clara de todos los participantes.
- El docente se ubica entre los entre los estudiantes como parte del círculo.





Evaluación.

- Precisión, orden al realizar los ejercicios.
- ¿Qué es lo que más les Gusta?

Ejercicio-Circulo

▶ Contenido. Semicírculo

Material. Ninguno.

Desarrollo.

- Formo en Semicírculo a los estudiantes.
 - En fila, forman un medio círculo.
 - Suele usar en grupos pequeños para dar indicaciones.
- Gana la fila que se forme primero de manera correcta.
- Oriente a sus estudiantes que caminen de un lado a otro por el terreno de juego que tienen. Con los estudiantes dispersos en el área de juego, oriento que al escuchar el silbatazo, formen una o dos filas.



Regla: Gana la fila que primero se esté bien organizada.

Evaluación.

Precisión, orden al realizar los ejercicios.

¿Qué es lo que más les Gusta?

¿Por qué cree que es importante formarse en círculos?

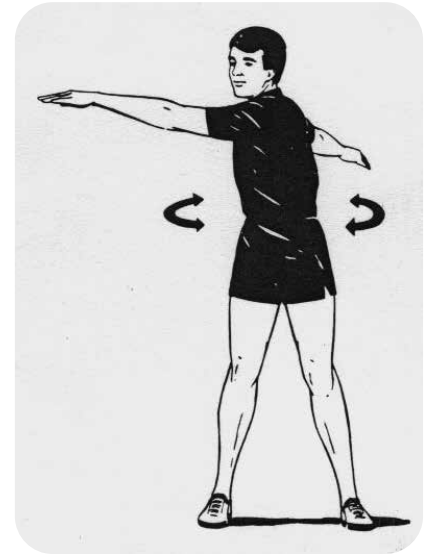


Contenido: Giros y Medias vueltas

Materiales: Silbato

Desarrollo:

- En el terreno de Clase el o la docente forma a los niños(as) en fila, en orden de estatura y sexo, con ayuda del monitor demuestro movimientos de giros.
- Formados en fila los niños(as) a la orden de ¡izquierda! giran hacia ese lado, sobre el talón del pie izquierdo y la punta del pie derecho, luego un paso al frente se unen los talones quedando en hileras.
- Para girar hacia la derecha se hace sobre el talón del pie derecho y la punta del pie izquierdo, luego se unen los talones quedando en filas.
- Para girar la media vuelta dan un giro de 180° sobre el talón del pie izquierdo.
- La punta del pie (metatarso) derecho y luego se unen con el pie derecho y el pie izquierdo



Evaluación:

— Durante el ejercicio, observo precisión, respeto, orden, disciplina, tolerancia y compañerismo.

Contenido: Marchas

Material: Silbato

Desarrollo:

- Oriento que se formen en fila por orden de estatura y sexo y demuestro el ejercicio de marcar el paso.
- Con todos los estudiantes a la orden ¡marquen paso! Marcan el paso, elevando las rodillas y muslo al conteo de 1, 2.
- Explico que con el pie izquierdo marcan el paso al escuchar 1, con el pie derecho al escuchar 2.

Evaluación:

— Durante el ejercicio, observo precisión, respeto, orden, disciplina, tolerancia y compañerismo
— La rapidez y exactitud al realizar los diferentes ejercicios.

Contenido: Marcha

Material. Silbato.

Desarrollo.



- Se practican, marcha libre caminando libremente por el terreno, manteniendo coordinación de brazos y piernas.
- Se orienta que camine 20 metros despacio luego otros 20 metros rápido y despacio y después 15 metros en cuclillas.
- Que camine normalmente, a una señal avance sobre la punta de los pies (metatarso), a otra señal con el borde Interno, luego con el externo y por último con los talones.
- A una distancia de 50 metros camine aumentando progresivamente la velocidad.

Evaluación:

— Observo, disciplina, tolerancia y compañerismo.

Dotar de los conocimientos básicos fundamentales en la realización de los diferentes ejercicios de Desarrollo Físico General.

➔ Contenido y definición de Desplazamiento:

Los desplazamientos se pueden considerar como toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial, siendo una de las habilidades básicas más importantes, porque en ellos se fundamentan gran parte del resto de habilidades.

El desplazamiento es un proceso que se hace con la intención de descubrir, relacionarnos, alcanzar algo... Nos permiten recorrer el espacio de un punto a otro mediante movimientos de algunas partes del cuerpo o de todo el cuerpo.

¿Por qué nos movemos?

El movimiento es algo humano, no tiene por qué pensarse “voy a desplazarme” sino que surge como algo natural. Además, el cuerpo humano está hecho para mantenerse casi siempre en movimiento.

No sólo las muecas en nuestra cara reflejan nuestros estados emocionales, sino que todo el cuerpo realiza diferentes actividades como caminar, correr, brincar, escribir, entre otras tantas que hacemos a diario de manera tan natural, pero nunca nos detenemos a preguntarnos qué tan importante es el movimiento.

Si nos hiciéramos esa pregunta, decimos que es más importante de lo que nos podemos imaginar, ya que gracias al movimiento, tanto los animales como los seres humanos realizamos diferentes actividades que nos permiten mantenernos vivos.

Entre las actividades que nos mantienen en movimiento, y por lo tanto también vivos, están, además de las mencionadas anteriormente, el buscar un hogar, alimento, e incluso las actividades que realizamos para encontrar pareja o escapar de los enemigos. Pero, ¿sabemos acaso por qué nos movemos?



Los seres vivos realizamos movimientos en respuesta a diferentes estímulos que recibimos del exterior, es decir, del medio ambiente. Pero también hay estímulos internos de nuestro organismo que implican movimiento, para lograrlo intervienen partes y sistemas como el esqueleto, las articulaciones y el sistema muscular.

A partir del movimiento se generan los tipos de desplazamiento, es decir, de forma natural ya que al fin y al cabo son tipos de movimientos. A pesar de ello, en primaria es bueno trabajarlos para la mejora y conservación de la salud, así como para agilizar el cuerpo, etc.

Las características de los desplazamientos son:

- Puesta en acción: cuando comenzamos algún movimiento.
- Cambios de dirección: desplazarse por distintas trayectorias o caminos.
- La velocidad de la ejecución: hay que hacer el desplazamiento a la velocidad adecuada.
- La duración de la ejecución: se refiere a la distancia que recorreremos.
- Las paradas cuando tenemos el desplazamiento una vez cumplido el objetivo.

Concepto de Desplazamiento no habitual: *“Es aquella progresión de un punto a otro del entorno que se realiza a través de movimientos utilizados con una menor asiduidad, tales como trepar, arrastrar, deslizar.”*

Tipos de Desplazamientos no habituales:

Ejemplo: La Cuadrupedia

Esta es una forma de desplazamiento única y exclusivamente donde se utilizan 4 apoyos (ambos brazos y piernas).

Ejemplo: En Cuclillas

En esta se considera desplazamiento en 2 apoyos.

Gatear se considera de 4 apoyos

Pechadas: Se utilizan los pies y las manos. (4 apoyos).

Arrastrarse boca abajo: Se utilizan los codos y las rodillas.(4 apoyos).

Caminar boca abajo: Prono. Se utilizan los pies y las manos (4 apoyos).

Supino. Se utilizan las manos y los talones, boca arriba

Prono (boca abajo), supino (boca arriba).

Existen otros desplazamientos no habituales como las reptaciones, trepar, los deslizamientos, los transporte.



Hay distintas formas de desplazarse, ejemplo:



Nota: El docente debe practicar con sus estudiantes las acciones de cada ilustración.

Trabajo en valores:

Durante cada sesión se trabajan valores tan importantes como son el Respeto, la Empatía, la Responsabilidad, la Cooperación, el Trabajo en Equipo, el Compañerismo.

Actividad 1 “Yo paseo por el campo”

Desarrollo.

Formar 5 equipos , cada equipo recibirá un papel con el dibujo de un animal.

Serpiente (reptar)

Gallina (Cuclillas)

Perro (Cuadrupia)

Cangrejo (Cuadrupedia supino)

Caracol (Reptación)

- Estos deberán desplazarse por el espacio imitando sus movimientos.

Cuando el docente lo crea oportuno los equipos deberán intercambiar sus papeles e imitar a su nuevo animal.

Tras varios cambios, el docente indicará una nueva agrupación con los que va a participar en los juegos o competencias.

El docente valora la participación de sus estudiantes.

Evaluación:

¿Consideran que estas actividades las realizan diariamente?



Mencione el nombre del animal que le correspondió imitar

¿Les gustó la actividad? ¿Por qué?

Actividad 2 “Vamos a trabajar los transporte”

Carrera de lanchas

Desarrollo

- Se forman 4 equipos, cada equipo posee un colcha o sábana.
- El juego consiste en que cada equipo debe transportar a uno de sus compañeros (as) hasta la línea de meta que es de 10 metros.
- El niño o niña irá acostado o sentado, transportado por todos los del equipo, agarrando la sábana o colcha.
- El juego finalizará cuando todos hayan sido transportado por el resto del equipo.

Nota: El docente debe tener el cuidado a la hora de la competitividad ya que se busca el trabajo en equipo y se debe garantizar la seguridad de sus estudiantes.

Evaluación:

¿Qué tipo de desplazamiento desarrollamos en el juego de la serpiente?

¿Es correcto que el que terminó primero es el ganador? ¿ Explique por qué?

¿Que le pareció el Juego? ¿Por qué?

Actividad 3 “Vamos a correr”

Carrera de Serpiente

Desarrollo:

- Formamos 3 equipos de acuerdo a la cantidad de niños y niñas en la clase.
- Cada equipo forma una columna y cada uno con las manos sobre los hombros de sus compañeros (as) que tiene delante.
- El objetivo es que las columnas de niños y niñas lleguen a la línea de meta, para desplazarse.
- El último de la fila debe pasar por debajo de sus compañeros y compañeras reptando como una serpiente y luego se coloca de primero en la fila, los demás estarán con las piernas abiertas permitiendo que el niño o la niña pase.
- Cuando llegué continúan los siguientes.

Variable:

Harán el mismo desplazamiento, pero ahora en lugar de estar de pie, los niños todos los equipos estarán en cuadrupedia.

Nota: El equipo que termine primero, elige una cuerda de colores con la puntuación que les corresponde, valorando el docente en conjunto con sus niños y niñas si lo hicieron correctamente.



Evaluación:

¿Que habilidad o acción aplicamos en e juego Carrera de la serpiente?

¿Le gustó el juego? ¿Por qué?

¿Qué valores mostramos durante el desarrollo del juego?

Actividad 4 : “Vamos a trabajar las Cuadrupedias”

El Canguro

Desarrollo:

- Forma 2 equipos, cada equipo tendrán 3 balones, los 3 se ubicarán el balón entre las pies, éstos serán los canguros.
- Los demas serán cazadores que tratarán mediante desplazamientos de cuadrupedia, quitar la pelota a los canguros que saltando huirán.
- Cuando el cazador saque la pelota de los pies del canguro cambiarán el rol hasta que todos hayn participados.

Variable: Si tiene más balones puede aumentar la cantidad.

Evaluación:

¿En qué se diferencian los desplazamientos habituales con los no habituales?

¿Hubo coordinación a la hora de saltar e girar con la pelota para que no se la quitaran?

¿Le gustó el juego? ¿Por qué?

Actividades a desarrollar con sus estudiantes

Actividad 1: “IMITA ANIMALES”.

En esta actividad, los niños/as se distribuyen libremente por el espacio y deberán imitar desplazamientos de distintos animales, (los que ellos decidan)-

Actividad 2: “CORRER AL MISMO TIEMPO”.

En esta actividad, los niños/as se distribuyen en grupos de 5 o 6 alumnos/as y deben correr al mismo tiempo

Actividad 3: “Busca formas”.

En esta actividad, los niños/as deberán buscar formas de desplazarse sin saltar y utilizar los pies, utilizando otras partes del cuerpo, andando corriendo, hacia atrás, delante, lateral, etc...

Actividad 4:”Carrera de cangrejos”.

Los alumnos/as individualmente se desplazarán en cuadrupedia de espaldas, tratando de llegar lo más rápido posible de un lugar a otro determinado.



Actividad 5: “Desplazamiento libre de cangrejos”.

Los niños/as se desplazarán libremente por el espacio en cuadrupedia (alternado al escuchar el silbato el desplazamiento tanto de frente, como de espaldas).

Actividad 6: “La caza del pañuelo”.

Cada niño/a se coloca un pañuelo colgando por detrás del pantalón. Todos tienen que andar o correr en cuadrupedia ventral, intentando quitar pañuelos y que no se los quiten. La actividad concluirá cuando ninguno tenga pañuelo colgado por detrás del pantalón (es decir, cuando ninguno conserve el pañuelo que tenía al comenzar la actividad).

Actividad 7: “Carreras de reptiles”.

Los niños/as se distribuyen en grupos de 6 a 8, colocados en hilera, cogidos por las caderas y con las piernas abiertas. Cuando se conceda la señal, los últimos de cada equipo avanzarán por entre las piernas de sus compañeros, poniéndose de pie cuando lleguen al primer lugar de la fila, justo en ese instante alzarán la voz para que el siguiente (el último de la fila) salga, y así sucesivamente, hasta llegar al final de la pista. Gana el equipo que primero finalice el recorrido habiendo participado todos los componentes del grupo.

Actividad 8: “Safari de canguros”.

En esta actividad, los niños/as tendrán cada uno una pelota entre los pies, a excepción de uno, dos o tres niños/as que tendrán la misión de tratar de quitar la pelota al resto de compañeros realizando los desplazamientos en cuadrupedia, mientras que los que tienen la pelota tratarán de huir saltando con la pelota entre los pies.



Desarrollo de ejercicios de desplazamiento

- Organizo en dos o más círculos a los estudiantes.
- Oriento que se desplacen caminando alrededor del círculo en el sentido de las manecillas del reloj y a una voz de mando, palmada, silbatazo, otros, deberán dar media vuelta y seguir el desplazamiento en esa dirección.
- Los estudiantes se desplazaran sobre las puntas de los pies, llevando un objeto en la cabeza, (puede ser un cuaderno).
- Realizan dos repeticiones de 1 minuto cada uno, con segundos de descanso entre repeticiones.

Evaluación.

- Observo, disposición para realizar ejercicios.
 - Respeto por la integridad física de sus compañeros(as).
 - Atención y cumplimiento de voces de mando dadas por el o la docente.
 - La coordinación de brazos y piernas al caminar y marchar.

➔ Contenido: El Equilibrio.

Equilibrio: 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).

La escuela nos enseña que el equilibrio es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente cual sea la movilidad que se ejecute.



Tipos de equilibrio

Equilibrio Estático: la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento.

Equilibrio Dinámico: 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

¿Cuál es la importancia del equilibrio?

La importancia radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un 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 esta se caiga a uno de los extremos, o por ejemplo para mantenerse erguido mientras corre con el balón un futbolista mientras un rival trata de robarle el balón, o cuando subimos en pendiente



por algún cerro o lugar alto y así no caernos de espaldas, para un luchador mantenerse de pie mientras otro lo trata de derribar, 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).

¿Cómo trabajar el Equilibrio?

Tenemos diversas actividades con cuales podemos trabajar el equilibrio,:

Equilibrio estático: Trataremos de evolucionar de posiciones más estables a menos estables:

- De pie, con piernas y brazos abiertos.
- De pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo.
- De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas.
- De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo.

Además, podemos llevar a cabo diferentes actividades donde se trabaje el equilibrio Estático, como pueden ser:

- “El Flamenco”. Realiza cinco posiciones de equilibrio sobre un solo pie. ¿Sobre qué pie aguantas más tiempo? ¿Puedes realizarlo apoyando otra parte del cuerpo? ¿y con los ojos cerrados?
- “Los Equilibristas”. Por parejas, buscar varias posiciones de equilibrio en donde haya el menor número de apoyos posibles.

Equilibrio Dinámico:

Los ejercicios típicos son los de desplazamiento:

- Siguiendo líneas rectas, curvas, quebradas...
- Cambios de dirección y sentido.
- Introducir giros y otras habilidades.
- Aumentar la velocidad de desplazamiento.
- Reducir el espacio de acción.
- De puntillas, sobre los talones, punta talón, en cuclillas, a la pata coja...
- Portando un objeto en la cabeza, hombro, brazo...
- En diferentes alturas: adoquines, bancos suecos, sobre cajones,...

Ejemplo:

- “Carrera de relevos”. En grupos de 6. Se trata de ir pasando de un aparato a otro sin tocar el suelo, de un extremo a otro del gimnasio.



Contenido: Desplazamientos en diferentes direcciones.



Desarrollo.

- Organizo dos Filas, una detrás de la otra y separadas aproximadamente (2 mts).
- Oriento imitar los movimientos que realizará el docente que estará frente a ellos (el espejo), si éste se desplaza a la derecha ellos lo harán hacia ese mismo lado, si es al frente, ellos lo harán hacia atrás, y si el docente(a) se desplaza hacia atrás ellos lo harán hacia el frente.
- Realizar dos repeticiones de 1 minuto cada una y 1 minuto de descanso entre repeticiones.

Evaluación

1. ¿Qué aprendimos con este ejercicio?
2. ¿Qué beneficio obtuvimos al realizar este ejercicio?

Caminar sobre una línea y luego sobre un muro (bajo, menor a un metro de altura)

Ejercicio No. 1:

Organizamos los estudiantes en varias hileras, frente a cada una se traza una línea recta de aproximadamente seis metros, oriente a los estudiantes el desplazamiento sobre la línea hasta llegar al final de la misma. Al llegar al final, se puede orientar regresar caminando nuevamente, en sentido contrario.

Realice cinco repeticiones continuas del ejercicio.

Recomendaciones:

- Se debe orientar que al desplazarse, los estudiantes lo deben hacer sobre la línea marcada.
- Si se realiza el ejercicio sobre un muro bajo, (medio metro aproximadamente) se debe observar que el muro sea ancho lo suficiente para caminar sobre el y evitar accidentes.

Evaluación:

1. ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos con este ejercicio?
2. ¿Qué beneficio obtenemos al practicar ejercicios al aire libre?
3. ¿Porqué es importante que tengamos equilibrio al desplazarnos?

Contenido: La Flexibilidad

Es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. ... Sin embargo, la flexibilidad, por el contrario, involuciona de manera rápida desde muy temprana edad.

La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día.

El término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño.



Existen dos componentes de la flexibilidad estática y la flexibilidad dinámica.

Las capacidades físicas, a nivel general, evolucionan positivamente hasta una determinada edad. Sin embargo, la flexibilidad, por el contrario, involuciona de manera rápida desde muy temprana edad.

Toda persona activa tiene por objeto el desarrollo de la flexibilidad, aunque sea, en cierta medida, para el óptimo desarrollo de la actividad física. Pero, no sólo es necesario el trabajo de la flexibilidad en las personas que quieran rendir físicamente, sino que se hace necesario, también, en cualquier persona que quiera conservar su integridad física a largo plazo.

Debido a la involución que sufre esta capacidad, el paso del tiempo influye de manera negativa en ella. Hasta los 10 años nuestro nivel de flexibilidad es bastante alto. Desde aquí y hasta la pubertad, el desarrollo muscular y óseo limitan su evolución. A partir de los 20 años de edad, aproximadamente, esta capacidad se verá mermada en un 75% de su totalidad, si no ha sido trabajada, y a partir de los 30 años de edad, su pérdida se ve incrementada por otros factores como son la paulatina deshidratación de los tejidos conjuntivos y el gradual aumento de la grasa corporal.

Al igual que el trabajo paulatino de esta capacidad va a contribuir a un óptimo desarrollo de nuestra condición física, llevado al extremo puede cursar con importantes inconvenientes para nuestra salud, ya que estaremos favoreciendo la aparición de deformaciones óseas, así como la tendencia a sufrir luxaciones y esguinces.

Para el trabajo de la flexibilidad, se recomienda realizar ejercicios genéricos para pasar posteriormente a los específicos de la actividad física. Hemos de recordar aquí que la ejecución de un estiramiento apropiado tiene muchos beneficios en el aumento de la flexibilidad, mejora el desempeño de la tarea y disminuye de cualidades motoras.

Debemos recordar que la flexibilidad trabajada de manera correcta disminuye considerablemente el riesgo de lesiones, aumenta la amplitudes de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario. Además, actúa de forma óptima sobre el trabajo de la velocidad y de la fuerza, nos ayuda a recuperar más rápido tras el esfuerzo, promueve la relajación y equilibra el tono muscular de las distintas zonas del cuerpo para evitar desequilibrios físicos, como los causantes de la escoliosis, la lordosis, los dolores cervicales, etc.

Todos realizamos de forma cotidiana movimientos tales como agacharse, girar, estirarse... que requieren que nuestras articulaciones, ligamentos, tendones y músculos sean flexibles para poder moverse con desenvoltura. La flexibilidad es una de las actividades físicas que más beneficios aporta a la salud, pudiendo considerarse básica para mantener una condición física adecuada y para conseguir una vida más activa y saludable.

En el ámbito de rendimiento físico. Son muchas las actividades que por las características de sus gestos técnicos exigen una gran amplitud de movimientos, como, por ejemplo, la gimnasia rítmica y el salto de trampolín.

Resulta fundamental para el rendimiento físico y, en algunos casos, la falta de flexibilidad llega a dificultar el aprendizaje de los movimientos, y da lugar a gestos de actividades físicas que incluyen errores y vicios.



Factores que condicionan la flexibilidad.

La flexibilidad está influenciada por dos tipos de factores, los anatómicos o intrínsecos y los externos.

Factores intrínsecos. Son los factores que afectan a la flexibilidad:

- **El tipo de articulación:** cada tipo (de bisagra, pivotantes, esféricas) tiene una resistencia interna diferente y específica, y varía enormemente de una articulación a otra.
- **La estructura ósea:** los topes óseos de los distintos huesos que forman parte de una articulación limitan de forma notable el movimiento de la misma.
- **La elasticidad de tejido muscular:** la resistencia a la elongación del tejido conectivo de los músculos que forman parte de una articulación influye directamente en la flexibilidad de la misma. Por otra parte, si el músculo está fatigado o el tejido muscular tiene cicatrices de una lesión anterior su elasticidad disminuye.
- **La elasticidad de los ligamentos y tendones:** no estiran mucho porque tienen un tejido poco elástico y, en consecuencia, restringen la flexibilidad de una articulación.
- **La masa muscular:** si un músculo está muy desarrollado puede interferir con la capacidad de una articulación para lograr la máxima amplitud de movimiento (por ejemplo, un bíceps femoral demasiado grande puede limitar la capacidad de doblar las rodillas por completo).
- **El tejido graso:** un exceso de tejido graso puede ser un factor limitante para la amplitud de algunos movimientos.
- **La capacidad de relajación y contracción del músculo:** permite al músculo alcanzar su máximo rango de movimiento.

La temperatura de la articulación: la temperatura interior de la articulación y de sus estructuras asociadas también influye en su flexibilidad.

Desarrollo. De pie, con las piernas abiertas, tocar el piso sin flexionar éstos.

Desarrollo.

- Acostados en posición de (Cubito Prono) boca abajo, elevar el tronco y las piernas hacia atrás suavemente arqueando el tronco.
- Oriento se estiren los brazos, hasta tocar con la planta de los pies la cabeza

Ejercicio

Contenido. Flexibilidad.

Desarrollo:

- Organizo en fila, a los estudiantes separados con un brazo de distancia por el lado izquierdo.
- Oriento a los estudiantes que deberán separar las piernas a la anchura de los hombros.
- Indico que flexionen el tronco hacia delante tocando el piso sin flexionar las rodillas.



- Que realice 2 series de 10 repeticiones con un lapso de 30 segundos de descanso entre cada serie.

Variante:

Organizados de la misma forma flexionar el tronco hacia delante, sin flexionar las rodillas, tocar con la mano derecha la punta del pie izquierdo y luego con la mano izquierda tocar la punta del pie derecho alternando el movimiento.

Evaluación

1. ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos con este ejercicio?
2. ¿Qué beneficio obtenemos al practicar ejercicios al aire libre?
3. ¿Por qué es importante que tengamos equilibrio al desplazarse?

▶ Ejercicio

Contenido: Flexiones de las piernas

Desarrollo:

- Oriento a los estudiantes formarse en dos filas.
- El docente orientara la forma de realización de ejercicio. Siéntese en el suelo, con una pierna extendida. Flexione la otra pierna con su talón tocando el muslo opuesto y la parte externa del muslo y pantorrilla en contacto con el suelo.
- Mantenga la pierna extendidas y trate de contraer los cuádriceps para disminuir la tensión en los flexores de dicha pierna.
- Espire el aire lentamente, mientras baja la parte superior del cuerpo hacia el muslo. Mantenga las manos alrededor del tobillo, con los brazos estirados. Repita el ejercicio con la otra pierna
- Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire suficiente.

Evaluación:

Responder en plenario las siguientes preguntas.

1. ¿Qué te gustó del ejercicio? ¿Por qué?
2. ¿Qué no te gustó? ¿Para qué te puede servir este ejercicio en el futuro?
3. ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos.

Contenido: Arqueo

Desarrollo:

- El docente con el apoyo de dos estudiantes explica el ejercicio, que se acuesten boca abajo



(Cubito Prono) elevando lentamente el tronco con empuje de la mano arqueando el cuerpo

- “Acostados Cubito Prono (boca abajo), elevar el tronco y las piernas hacia atrás suavemente arqueando el tronco y estirando los brazos.

▶ Ejercicio 1

Organizo a los estudiante en pareja se ubica (Cubito Prono), boca abajo elevando lentamente el tronco, con empuje de mano, arqueando el cuerpo.

▶ Ejercicio 2

Desde la misma posición inicial levanto las piernas hacia atrás, primero la pierna izquierda, luego la pierna derecha de forma alterna y después ambas.

▶ Ejercicio 3

Contenido: Dinámica “El Repollo.”

Desarrollo:

- Oriento a los estudiantes que anoten en diferentes papeles las preguntas que queremos realizar, sobre flexibilidad.
- Forma una pelota, luego la pasa de estudiante en estudiante y a la voz del docente detener la pelota, quita y lee una hoja y luego responde.
- Continúe la dinámica hasta deshacer el repollo hecho de papel.

Evaluación:

- ¿Cómo estuvo la clase?
- ¿Qué te gustó más?
- ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos?
- ¿Qué beneficios obtuvimos con la realización de este ejercicio?



EJERCITACIÓN DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE BRAZOS Y ESTIRAMIENTO DE HOMBROS Y PIERNA



Contenido: Flexión del cuello.

▶ Ejercicio 1

Desarrollo.

- Oriento a mis estudiantes estar de pie con las manos en la cintura realiza flexión del cuello a la derecha y hacia la izquierda, hacia adelante y hacia atrás.



Evaluación:

- ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos?
- ¿Qué beneficios obtuvimos con la realización de este ejercicio?

Contenido: Flexiones.

▶ Ejercicio 2

Desarrollo.

Formo en círculos en 3 equipos cada uno realizan distintas acciones:

- Flexión y extensión de brazos hacia al frente y atrás. (Equipo No. 1)
- Flexión y extensión del tronco al frente y atrás. (Equipo No. 2)
- Estiramiento del hombro por arriba y hacia atrás. (Equipo No. 3)
- Luego los estudiantes rotan y cambian de actividad todos los equipos hasta que hayan realizado todas las acciones.





Contenido: Numeraciones.

➔ Ejercicio 3

Desarrollo.

- Formo a los niños y niñas en hileras o filas.
- El o la docente orienta numeración de forma corrida.
- En fila se orienta realizar torsiones a la izquierda o a la



Evaluación:

- Precisión, orden al realizar los ejercicios.
- Tiempo en que se realiza el ejercicio.
- Valorar si realiza torsiones a la izquierda o a la derecha al numerarse.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD.

Consideraciones Generales:

Se utilizan términos diferentes para denominar al mismo concepto: la capacidad y la cualidad que el deportista tiene para poder efectuar movimientos de gran amplitud articular por sí mismos o por la influencia de fuerzas externas.

También se denomina de formas diferentes: movilidad, agilidad, elasticidad, movilidad articular y capacidad de extensión.



El desarrollo óptimo de la flexibilidad específica de cada deporte, produce una acción positiva al mismo tiempo previene de las lesiones.

En la clase de Educación Física

Realizar los movimientos sin brusquedad hasta notar la tensión de la musculatura implicada y mantener la posición durante unos segundos (de 20" a 30").

- Cada estudiante, tiene su límite, no es eficaz para la mejora competir ni compararse con el rendimiento de los demás, ya que se pueden producir lesiones.
- Un buen calentamiento mejora los resultados, no intentar alcanzar el máximo recorrido articular si la musculatura no está en óptimas condiciones (Calentamiento).

Los ejercicios de flexibilidad se pueden realizar:



1. Después de la fase de calentamiento, previo al desarrollo de la Clase.
2. Entre repeticiones de ejercicios, para mejorar la recuperación y evitar el enfriamiento.
3. Después de la parte principal de la clase de Educación Física, en la recuperación o parte de culminación y evitar la pérdida de elasticidad de la musculatura.

Importantes resultados

La calidad de los ejercicios realizados.

- Si alguno de los ejercicios expuestos no se comprende, busca el asesoramiento de un docente que tenga excelentes conocimientos en la Disciplina.
- Es necesario realizar este tipo de actividad al inicio y final de la Clase.

ACTIVIDADES PARA CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE LA FUERZA.

Oriento formar en parejas uno delante de otro, tomando de la cintura el que está atrás al que está adelante, pedir al de adelante que intente correr y el de atrás que intente detenerlo.





- Jalar una cuerda por equipos de ambos extremos de la cuerda.
- Hacer una sesión de abdominales por parejas, pedir que uno de los 2 se acueste boca arriba levantando los pies el que está levantado se encargará de tenerle los pies del compañero, mientras el que se encuentra acostado bajará lentamente el cuerpo del compañero y volverlo a subir.
- Hacer repetidamente de esa actividad, cambie de posición. Hacer unas cuantas repeticiones de semicucullas.



En parejas realizo estos ejercicios con mis estudiantes:

- Oriento que se ubique espalda contra espalda del compañero. A una señal cada uno debe empujar hacia atrás intentando desplazar a su compañero.
- Espalda contra espalda, pero ahora sentados en el piso. Empujar hacia atrás al compañero, pero ahora pueden usar los brazos colocando las manos contra el suelo.
- Se colocan de pie, uno frente al otro. Con los brazos estirados cada uno coloca las manos en los hombros del compañero. A una señal empujan hacia adelante. No es válido empujar despegando las manos de los hombros.

Tracción en parejas en pareja y tríos, de frente y de espaldas.

- **Materiales:** Cuerda de 2.5 mts, anudada por sus puntas, tiza, cal, o tierra blanca de algunas comunidades.
- Con ayuda de dos estudiantes demuestro el ejercicio. Los estudiante se colocan, de espalda a una distancia aproximada de un metro entre ellos

Evaluacion:

- ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos?
- ¿Qué beneficios obtuvimos con la realización de este ejercicio?
- Colocándose la cuerda alrededor de la cintura y sujetas con ambas manos, desde esa Posición, tratan de desplazarse hacia el frente.





➤ Ejercicios 1:

Indico a los estudiantes que se organicen en pareja, distribuidos en el área de juego, desarrollan el ejercicio, iniciando con una voz de mando del profesor (a). Ejercitar durante un minuto y un minuto de descanso.

➤ Ejercicios 2:

Oriento a los estudiantes que en pareja colocados dentro de un círculo de cuatro metros de diámetro, trazado en el piso, realiza el ejercicio tratando de llegar cada uno hasta el borde del círculo, se pueden trazar tantos círculos como sean necesarios para el trabajo en parejas.

Evaluación.

1. ¿Qué partes del cuerpo fortalecemos con este ejercicio?
2. ¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?

ALGUNAS ACTIVIDADES Y JUEGOS PARA CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE LA FUERZA.:

Actividad.No.1

Contenido: Salta y corre.

Medios: Bolsitas de arena, cubos plásticos, bloques pequeños de madera.

Organización:

- Oriento formar a los equipos detrás de una línea de salida. A una distancia determinada por el profesor se traza la meta. Frente a cada equipo y a un metro de distancia se debe situar el primero de cinco obstáculos pequeños, colocados uno detrás del otro y separados entre sí también por 1 m.

Desarrollo:

- A la señal del profesor, el primer estudiante de cada equipo avanza hacia los obstáculos y los salta. Debe llegar corriendo a la línea final y situarse detrás de esta.
- El segundo alumno de cada equipo realiza la actividad, después que el primero esté colocado detrás de la línea de llegada, frente a él, y así sucesivamente hasta que llegue el último niño de cada hilera.

Regla: Gana el equipo que logre realizar la tarea primero.



Actividad No.2

Nombre: Relevé en saco.

Medios: Sacos.

Organización:

- Oriento dividen los estudiantes en equipos. Cada equipo se subdivide en dos hileras, una frente a la otra, se marca el terreno con dos líneas paralelas separadas entre sí a 15 m.
- Los equipos ya subdivididos se colocan uno frente a otro y detrás de cada línea, el primer estudiante de cada hilera estará dentro de un saco sujeto con las manos y a la altura de la cintura.

Desarrollo:

- A la señal del profesor, el primer estudiante de cada hilera comienza a saltar en dirección al que tiene al frente, cuando llega a la línea se quita el saco, lo entrega al alumno que le corresponde y se coloca al final.
- El compañero se introduce en el saco y realiza la misma actividad y así sucesivamente.

Regla: Si se produce una caída se comenzará de nuevo desde ese lugar.

1. Gana el equipo que termine primero.
2. El área debe estar limpia de objetos que ocasionen accidentes a los estudiantes.
3. Se debe procurar que las parejas sean de igual peso y estatura.

Evaluación

1. ¿Qué partes del cuerpo fortalecemos con este ejercicio?
2. ¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?
3. ¿En qué beneficia a nuestro cuerpo?

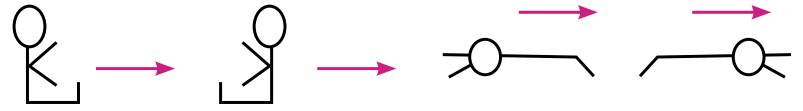
PROPUESTA DE ACTIVIDADES QUE PUEDE DESARROLLAR CON SUS ESTUDIANTES

Ejercicio.1

Contenido: Tiempo de Reacción

Desarrollo:

- Formo en filas a los estudiantes Salidas desde diferentes posiciones (5m). 3 repeticiones desde cada movimiento.
- Modificamos el estímulo entre visual y sonoro. Salidas a coger al compañero. 5 salidas cada uno. El estímulo puede ser visual o sonoro.



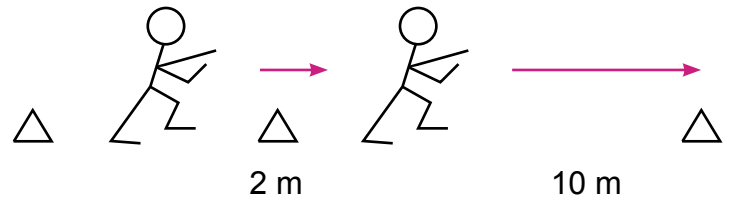
Evaluación:

Ganan los estudiantes que mayor captura tengan.

¿Qué es lo que más les agrada?

Ejercicio.2.

Contenido: JUEGO PAR O IMPAR



Desarrollo:

- Organizo a los estudiantes en grupo en dos, Pares e Impares, y colocamos a los jugadores en parejas.
- Se dice un número y el grupo al que pertenezca el número debe coger a su compañero. 5 ó 6 repeticiones.

Gana el equipo que más atrapados tenga

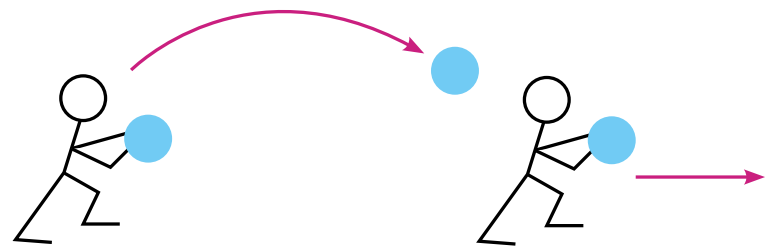
Evaluación

¿Qué es lo que más les agrada?

Ejercicio No 3.

Contenido: Lanzamos de Pelota.

Indicador. Rapidez de Reacción.



Desarrollo: Oriento que lancen una pelota por encima del jugador y este debe de cogerla lo más rápidamente posible en cuanto la percibe. Debe evitar que caiga en el suelo. 2x10 repeticiones con Recuperación (R) = 1'.

A la señal del profesor se realizará cambio.

Evaluación.

¿Qué fue lo que más le motivo? ¿Por qué?.

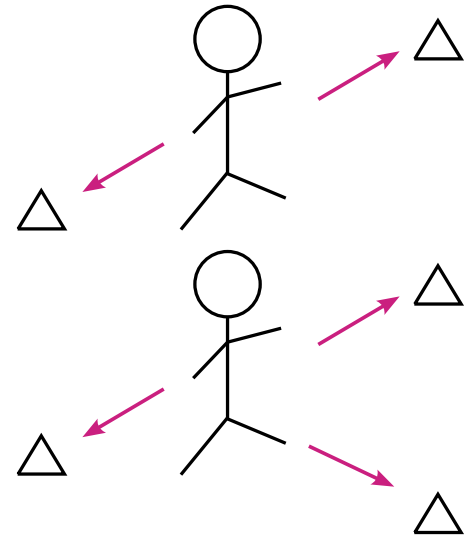


Ejercicio No 4.

Contenido: Los Conos

Desarrollo.

- Oriento que el jugador tiene que tocar los conos colocados a su derecha e izquierda a la señal de un compañero que levanta un brazo.
- Cada brazo marcará el cono al que debe ir. 6 salidas por jugador.
- Igual que el ejercicio anterior, pero con un tercer cono en frente, este se marcará elevando los dos brazos. 10 salidas por jugador.



Evaluación.

- ¿Cómo se sintió al realizar cada ejercicio?
- ¿Qué partes del cuerpo fortaleció este ejercicio?

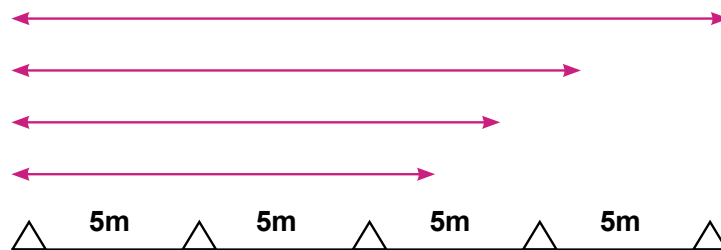


Ejercicio 5.

Contenido: Velocidad de Desplazamiento

Desarrollo:

- Oriento formar dos hileras para que se realice el recorrido de la figura con las siguientes pautas:
- Salida a máxima velocidad desde la posición inicial a tocar el primer cono, regreso a posición inicial.
- salida hacia el cono número dos, regreso hasta la posición inicial... hasta completar los 4 conos. 2x2x5 repeticiones.





Terreno: Terreno plano.

Evaluación:

Gana el equipo que finalice primero.

- ¿Qué es lo que más les gusta de este ejercicio?
- ¿Qué mejora la realización de este ejercicio?



Ejercicio 6

Contenido. Fórmula Uno

Desarrollo.

- Organizo a los estudiantes Se formen en Equipos de 5, cinco niñas y 5, cinco niños
- Se realizarán las diferentes actividades combinados de carrera plana, vallas y de velocidad – slalom o diferentes actividades.

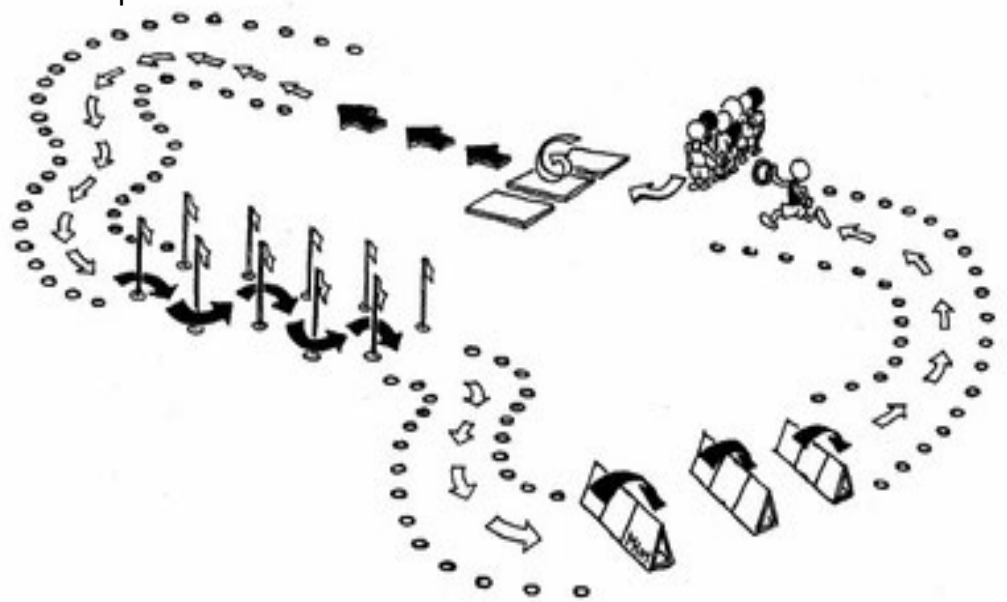
La distancia es de alrededor de 60 u 80m y está dividida en áreas para la carrera de velocidad plana, para la carrera de vallas y de slalom alrededor posterior (ver figura) Utiliza.

- Una robando como testimonio de relevos. Cada participante debe comenzar con un rol adelante sobre la colchoneta.
- El “Fórmula Uno” es un evento de equipo en el cual cada miembro del equipo debe completar una vuelta. Pueden participar hasta seis equipos a la vez sobre el circuito.

Evaluación.

Puntaje- Se evalúa según el tiempo: el equipo ganador es el que posee asistentes

- ¿Qué ayuda a desarrollar este tipo de actividad?
- ¿Qué les gusta más?





Ejercicio 7

Contenido Relevé de encestandores.

Desarrollo:

- Se divide a la clase en dos grupos.
- En un campo de baloncesto, se colocaran formando dos hileras los equipos detrás de la línea de fondo contraria a la que tienen que encestar.
- A una señal el docente, el primero de ellos botará la pelota y tratará de encestar en la canasta, cuando lo logre vuelve a su equipo y entrega el balón al siguiente que hará lo mismo.
- Gana el equipo que termine antes.

Evaluación

- ¿Qué capacidades físicas se desarrollan en este juego?
- ¿En qué deporte se aplica cuando encestantos la pelota?

Ejercicio 8

Contenido Balón presa.

Desarrollo:

- Se marcarán en el suelo dos rectángulos consecutivos.
- Dos equipos, en los cuales se habrán numerados previamente sus componentes, ocuparán los extremos del campo.
- En el centro se colocará un balón.
- El docente dirá un número y los jugadores que tengan éste, saldrán corriendo en busca del balón.
- Si es cogido por alguno de ellos, el otro evitará que llegue a la línea final de su campo, agarrándolo, tirándolo al suelo, etc.
- Si el poseedor de la pelota llega a su línea con ella en la mano marca un punto para su equipo. Gana el equipo que tenga más puntos.

Evaluación.

- ¿Cómo se llama la capacidad física que se desarrolla en este juego?
- ¿Les gustó el juego? ¿Por qué?

Unidad 3



- **Atletismo**



➔ EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA LA ARRANCADA COMBINACIÓN.

Contenido: Sprint.

Organización: Los estudiantes se formaran en dos filas y realizaran carreras cortas de 5m. y regrese caminando a la posición inicial, caminando, fuera del área donde realizo el ejercicio. Este tipo de ejercicio se realizara Gradualmente en relación a la distancia.

Recomendaciones:

- Velar porque los estudiantes se recuperen bien por cada repetición.
- Que el área de trabajo este despejada de cualquier obstáculo
- Se puede realizar en varias clase aumentando la distancia. 5 mts. 10 mts y 15 mts.



Evaluación:

- Velar por la participación activa de los estudiantes.
- Qué partes del cuerpo fortalecemos con este ejercicio?. ¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?

Talones al Glúteo: Uno de los ejercicios más practicados por los atletas es el de talones al glúteo. En una recta de unos 30 ó 40 metros lleva los talones a los glúteos, como si estuvieses corriendo. Los brazos se tienen que mover como lo hacen durante la carrera. Intenta que la cadera no baje, debes mantenerla en una posición alta.

Contenido: Talones al Glúteo

Material: Terreno de Clase.

Organización: Los estudiantes se formaran en dos o cuatro hilera a y realizaran el ejercicio a una distancia de 5 mts. y realizaran el ejercicio, donde el docente trazara una línea limite. Talones al glúteo. En una recta de unos 5, metros lleva los talones a los glúteos, como si estuvieses corriendo. Los brazos se tienen que mover como lo hacen durante la carrera. Intenta que la cadera no baje, debes mantenerla en una posición alta.

Recomendaciones:

- Los estudiante una vez realicen el ejercicio deberán retornar atrás de sus compañeros para que este realice la actividad y posteriormente realizarlo otra vez.
- El área de trabajo debe de estar despejad y limpia de todo obstáculo.



Evaluación:

- Velar porque los estudiantes la cadera alta.
- Qué partes del cuerpo se fortalecen más con este ejercicio?
- ¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?

Contenido: Skipping

Materia: Ninguno

Organización: Los estudiantes formados en dos los números 1, adelante y los números 2, atrás a una distancia de 5mts, realizaran skipping consiste en llevar los muslos hacia el pecho. En una recta lleva las rodillas hacia el pecho. La cadera siempre tiene que estar arriba, no puedes bajarla

Recomendaciones:

- Velar porque los estudiantes eleven las rodillas hacia el pecho.
- Que el terreno este fuera de cualquier obstáculo que impida la realización del Ejercicio.
- Este ejercicio se puede realizar en varias clases y diferentes distancias.



Evaluación:

- Qué partes del cuerpo se fortalecen más con este ejercicio?

Contenido. Tijera corta y rápida

Materia: Ninguno

Organización: Formación en fila o hileras, igual que los ejercicios anteriores, las tijeras debes realizarlas en una recta de unos 5mts, metros. Utiliza la parte delantera de los pies, nunca los talones. Imprime un poco de velocidad mientras lo realizas. Procura no bajar el lumbar y llevar la cadera alta.

Recomendaciones:

- Utiliza la parte delantera de los pies
- Imprime un poco de velocidad mientras lo realizas.
- Llevar la cadera alta.
- Que el terreno este fuera de cualquier obstáculo que impida la realización del Ejercicio.
- Este ejercicio se puede realizar en varias clases y diferentes distancias



Evaluación:

— Qué partes del cuerpo fortalecemos con este ejercicio?

Contenido: Skipping

Materia: Ninguno

Organización: Los estudiantes se organizarán en fila o hileras. Los saltos laterales consisten en correr de forma lateral hacia un lado y después hacia el otro. Con movimientos de brazos durante el ejercicio.

Recomendaciones:

— Velar porque los estudiantes no crucen los brazos durante el desarrollo de la clase.

Evaluación: Qué partes del cuerpo fortalecemos con este ejercicio?- ¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?

Contenido: Correr hacia atrás

Materia: Ninguno

Organización: Los estudiantes formados en hilera de cuatro o filas a una distancia de 5mts realizarán carreras en metatarso o punta de los pies, en una recta. No exageres la zancada. Es como si estuvieses corriendo normal pero hacia atrás, bien puede iniciar con el pie derecho o izquierdo según orientaciones del docente. Después caminando regresarán a la posición inicial para realizar de nuevo el ejercicio.

Recomendaciones:

- Que el terreno esté libre de todo obstáculo.
- velar por una correcta organización.
- Después caminando regresarán a la posición inicial para realizar de nuevo el ejercicio.

Evaluación:

- Qué partes del cuerpo fortalecemos con este ejercicio?-.
- ¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?

Contenido: Ejercicios de coordinación para la arrancada Combinada

— P.I. Parado, brazos al lado del cuerpo, realizar cuclillas y elevar brazos, saltar al frente y quedar en semicucillillas con brazos abajo, saltar elevando los brazos y quedar parados.



— Tjerillas

P.I. Parados con piernas en forma de pasos, realizar saltos tijeras con longitud de

— Salto alterno en el lugar

P.I desde la posición de firme realizar saltos consecutivos hacia arriba elevando las rodillas al nivel de la cintura (primero la rodilla derecha) con movimiento de los brazos al frente y atrás.

— Zig-zag

P.I. Parados firmes, salto en zig-zag combinando las posiciones de los brazos, arriba, lateral, abajo.

— Desplazamiento sin dirección

P.I. En carrera elevando muslo a la señal del profesor se realizarán cambios de dirección (al frente, atrás, lateral derecho y lateral izquierdo) este ejercicio se realizará por tiempo

Evaluacion:

Hacer énfasis en la correcta ejecución de los ejercicios, atendiendo a la memorización, la atención y la realización.

— Debemos tener en cuenta que los movimientos deben ser fluidos y armónicos.

— La demostración por parte del profesor debe realizarse una sola vez.

— Realizar la explicación de forma clara y concisa.

— Los ejercicios con repeticiones se deben realizar de forma continua sin pausa.

— Deben cambiarse periódicamente para no provocar una barrera de coordinación.

— Los ejercicios por tiempo su duración no excederá los 10 segundos de ejecución.

— P.I. Desde la posición de semicucullas con los pies en posición de salida reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y correr.

Cucullas activas

— P.I. Desde la posición de cucullas con los pies en posición de salida reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y saltar hacia arriba y al frente.

Salta y reacciona

P.I. Desde la posición de semicucullas reaccionar ante un estímulo proporcionado por el entrenador y saltar hacia arriba y al frente, realizando después de la caída una carrera de 10 metros.

Indicaciones metodológicas.

Los ejercicios de rapidez de reacción se deben realizar en la parte inicial de la sección de la CLASE., después del calentamiento.

Se debe partir de ejecuciones sencillas.

Los estímulos deben ser variables en dependencia del entrenador (palmadas, silbato, la propia voz).

El volumen de trabajo no debe ser elevado.



Los métodos para su desarrollo son: de repeticiones y el sensorial.

En los ejercicios con carrera la distancia no excederá de los 10 metros.

Se deben realizar series de 2-3 con repeticiones de 4-6 por serie.

El descanso debe ser total, o sea, que las pulsaciones después de cada repetición deben estar a un nivel cercano al inicial para que la siguiente repetición sea lo más factible

Cuclillas con saltos desde abajo hacia una altura

P.I. Parado, realizar cuclillas y saltos hacia un banco o plataforma.

Actividades Metodológicas.

Todos los ejercicios deben de tener una buena sincronización en los movimientos de los brazos, tronco y piernas.

Se debe tener presente que los brazos en cada salto deben elevarse arriba.

El peso que se utilice debe ser pequeño.

Hacer énfasis en la amortiguación de la caída para no sufrir lesiones.

Ejercicio de Recuperación o Relajamientos.

Contenido: Ejercicios y actividades de respiración.

Materia: Ninguno.

Desarrollo: Los estudiantes formados en hileras, filas o círculos, con una mano en el abdomen, otra en el pecho, sentir el movimiento del aire en el interior de nuestro cuerpo. Imaginar que con cada inspiración el aire penetra hasta los últimos rincones de nuestro cuerpo y que con la espiración se van las tensiones. Respirar inspiramos, por la ventana nasal o nariz.

Respiración abdominal: visualizar el abdomen como una bolsa que se hincha y deshinch. Suspirar relajadamente, con cada espiración un suspiro que nos relaja cada vez más.

Por parejas, sentados uno contra otro, tratar de sentir el contacto en toda la espalda, escuchar la respiración del compañero/a, sentirla. Posteriormente uno masajea al otro con la espalda suavemente, a continuación quieta intentando respirar al unísono. Nuestro cuerpo como un fuelle: con la espiración nuestro tronco se va flexionando, nuestros brazos cuelgan. Con la necesidad de volver a inspirar nuestro cuerpo se va estirando.

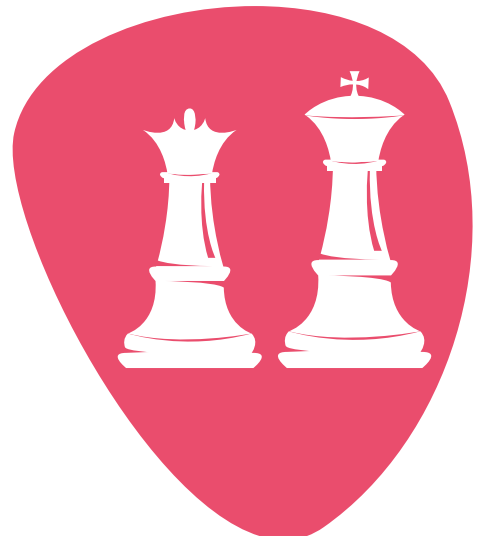
Recomendaciones: Realizar la actividad con la mayor tranquilidad posible.

Evaluación:

— Qué les gusto más el día de hoy ?. ¿Por qué?

Unidad 4

- Ajedrez





➔ ¿Qué es el Ajedrez?

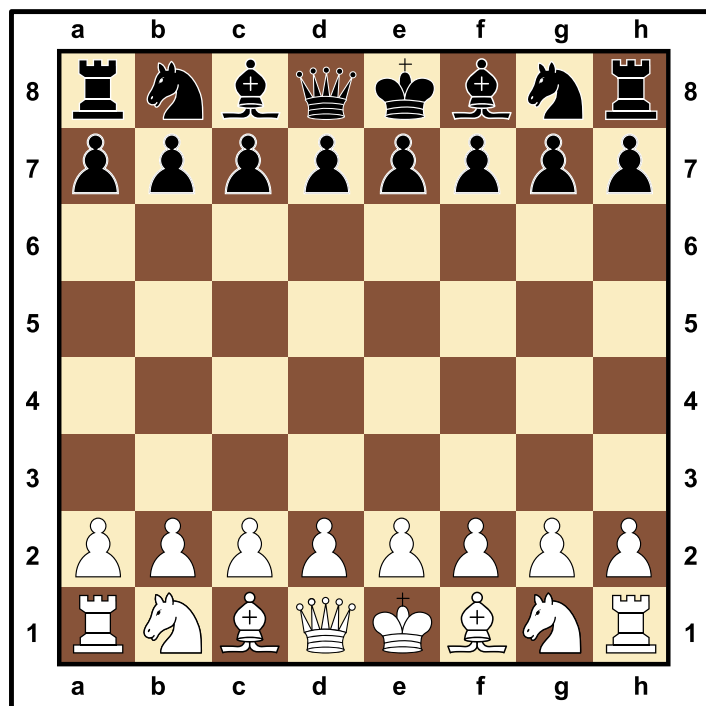
El Ajedrez es un deporte intelectual en el que participan dos jugadores que conducen cada uno las piezas de un color (blancas y negras) colocadas en un tablero de Ajedrez. Cada jugador efectúa por turno su jugada que consiste en mover una de las piezas propias a una casilla.

Objetivo de la partida de Ajedrez

El objetivo básico de la partida de Ajedrez es dar jaque mate al rey adversario, y eso solo puede lograrse mediante la colaboración de todas las piezas. La partida termina cuando uno de los jugadores da jaque mate a su rival, pero también cuando un jugador viéndose sin posibilidades de ganar no quiere esperar el mate y declara que se rinde y abandona.

También puede terminar la partida cuando,

debido a la igualdad reinante, y una vez que la mayoría de las piezas han sido eliminadas, ninguno de los dos bandos puede lograr el jaque mate, en tal caso la partida termina en empate.



Nº 1

Algunos beneficios de jugar al Ajedrez:

1. Eleva el coeficiente intelectual.
2. Previene enfermedades mentales.
3. Mejora la creatividad.
4. Potencia la memoria.
5. Ayuda a resolver problemas.
6. Incrementa la capacidad lectora.
7. Facilita la concentración.
8. Facilita la toma de decisiones.

Actividades sugeridas

En equipo de tres estudiantes, responda las siguientes preguntas:

¿Sabes qué es el Ajedrez?

¿Haz jugado Ajedrez alguna vez?

¿Qué es lo que más te gusta del Ajedrez?

Investiga con ayuda de tus padres la importancia del Ajedrez en las escuelas.



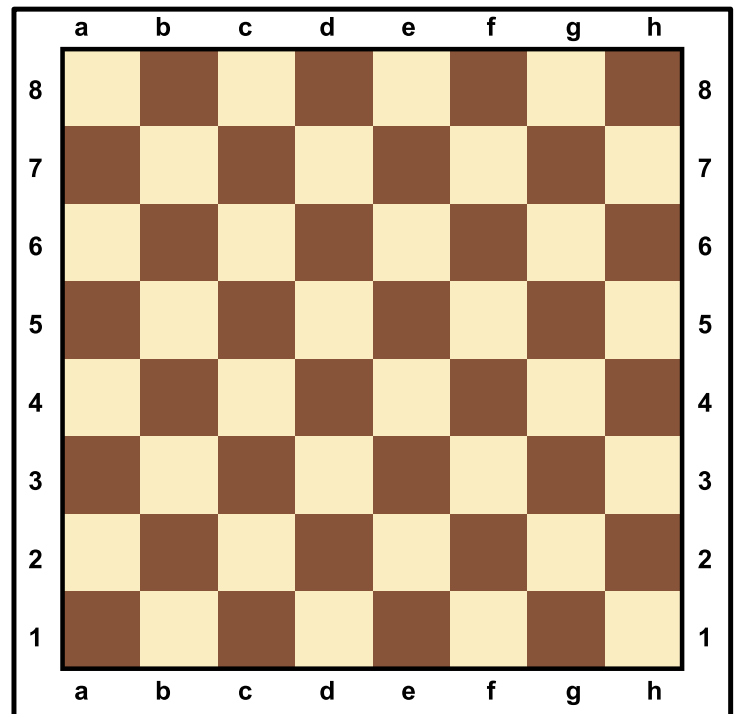
➔ El Tablero de Ajedrez

El Ajedrez se juega en un tablero cuadrado, formado por 64 casillas o escaques, siendo su color alternativamente claro y oscuro.

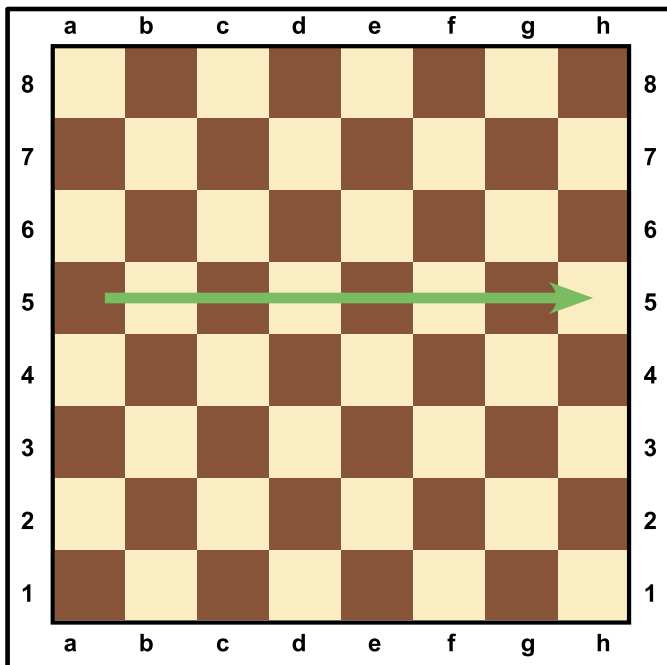
El tablero en la posición de juego tiene la casilla inferior derecha de color blanco, tal como se aprecia en el siguiente diagrama (N°2).

En Ajedrez distinguimos tres grupos de casillas: las filas, las columnas y las diagonales.

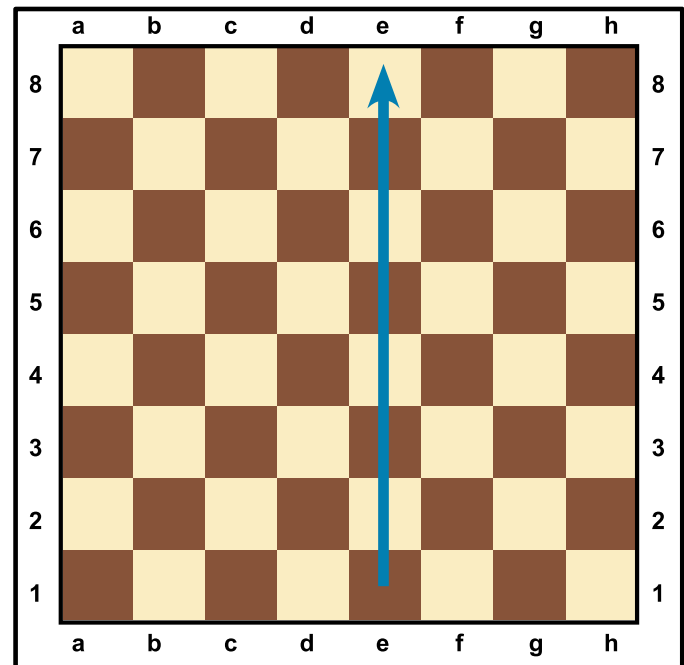
Una fila es la agrupación de casillas en posición horizontal. Cada fila toma el nombre de un número, desde el número 1 hasta el número 8. En el diagrama N° 3 aparece una flecha de color verde sobre las casillas que forman la fila 5.



N° 2



N° 3



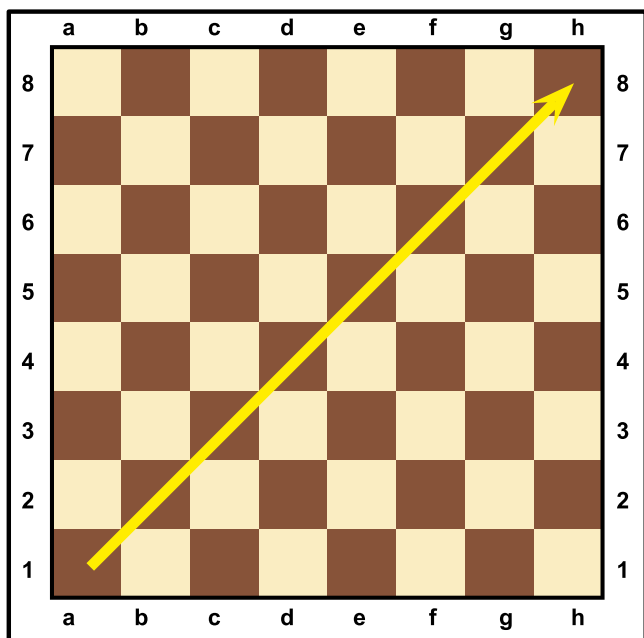
N° 4

Una columna es la agrupación de casillas colocadas verticalmente. Cada columna recibe el nombre de una letra, desde la letra "a" hasta la letra "h".

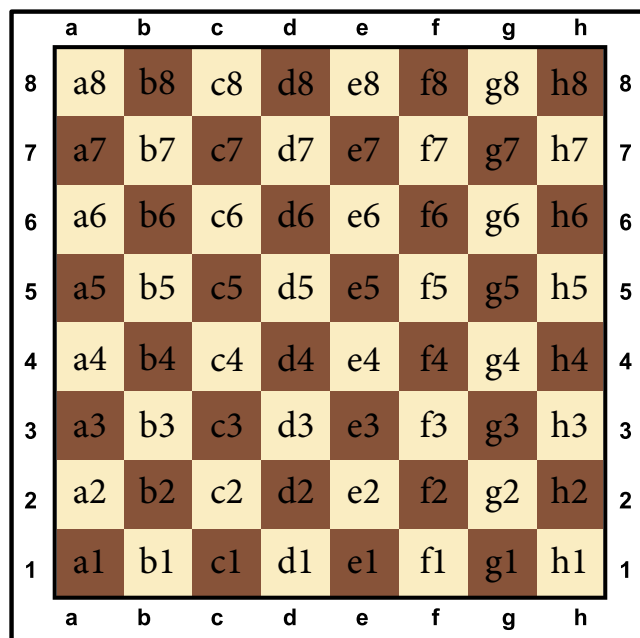
En el diagrama N° 4 aparece una flecha de color azul sobre las casillas que forman la columna e.

La diagonal es la agrupación de casillas situadas oblicuamente. Teniendo todas las casillas de una misma diagonal el mismo color.

En el diagrama N° 5 mostramos la diagonal que va de la esquina izquierda de abajo del tablero a la esquina derecha de arriba en color amarillo.



N° 5



N° 6

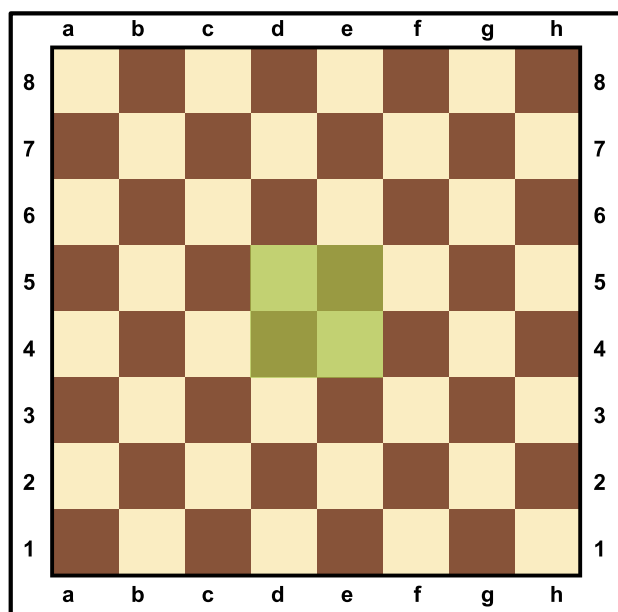
Cada casilla del tablero de Ajedrez tiene un nombre, este se forma de la unión del nombre de la columna y el número de la fila correspondiente. El nombre de todas las casillas del tablero lo podemos ver en el diagrama N° 6.

El centro y las bandas del tablero

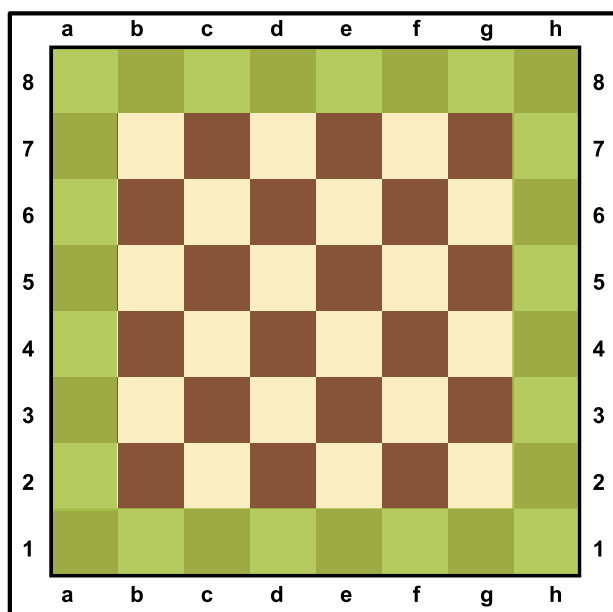
Además de filas, columnas y diagonales, el tablero de Ajedrez tiene otros elementos importantes que son el centro del tablero y las bandas del tablero.

El centro está compuesto por 4 casillas que se indican en la figura N° 7:

Por otro lado, las bandas del tablero son 4 y se encuentran alrededor del tablero como se detalla en color verde en la figura N° 8.



N° 7



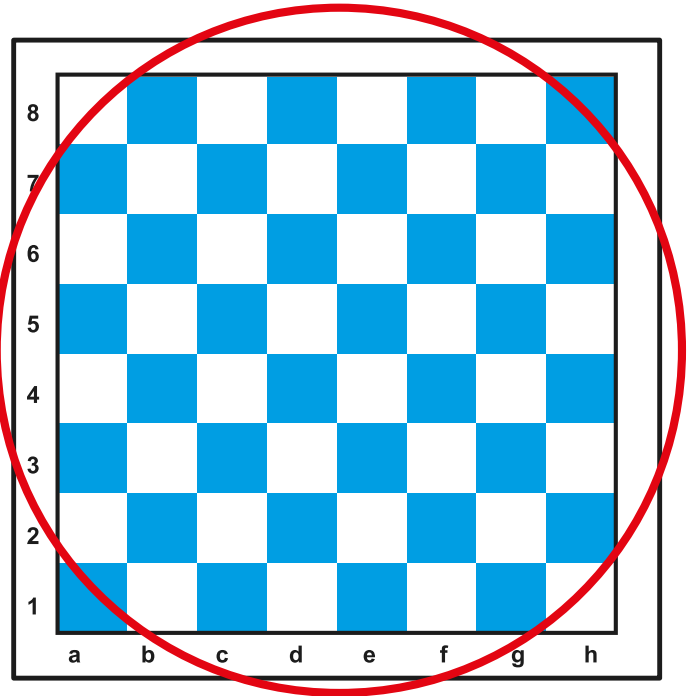
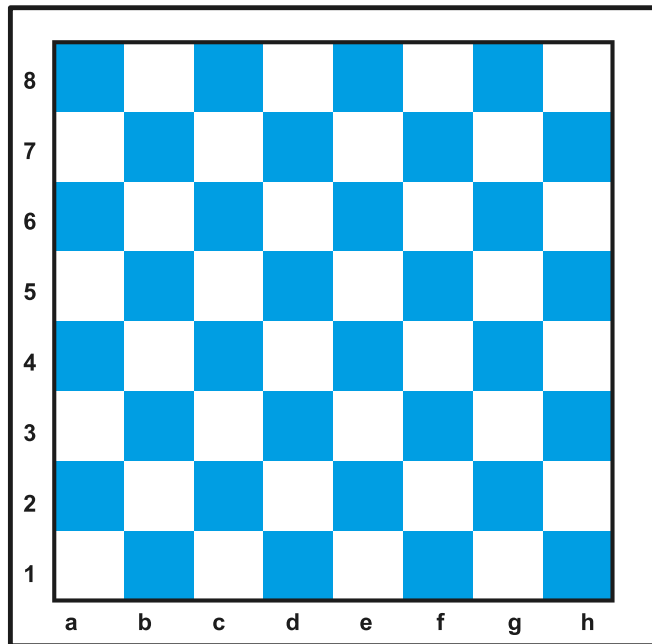
N° 8



→ Actividades sugeridas

Resuelva de forma individual:

1. En la siguiente imagen seleccione el tablero que está colocado correctamente y justifique su respuesta.



El tablero correcto es el que está seleccionado con el círculo rojo, pues posee la casilla inferior derecha de color blanco, como es lo correcto.

2. Dibuja y colorea en una hoja en blanco un tablero, trazando con números las ocho filas y con letras sus ocho columnas.
3. El docente señala una casilla del tablero y los estudiantes responde el nombre de la casilla.

→ Construcción del tablero de Ajedrez

¿Cómo se hace?

Materiales a utilizar:

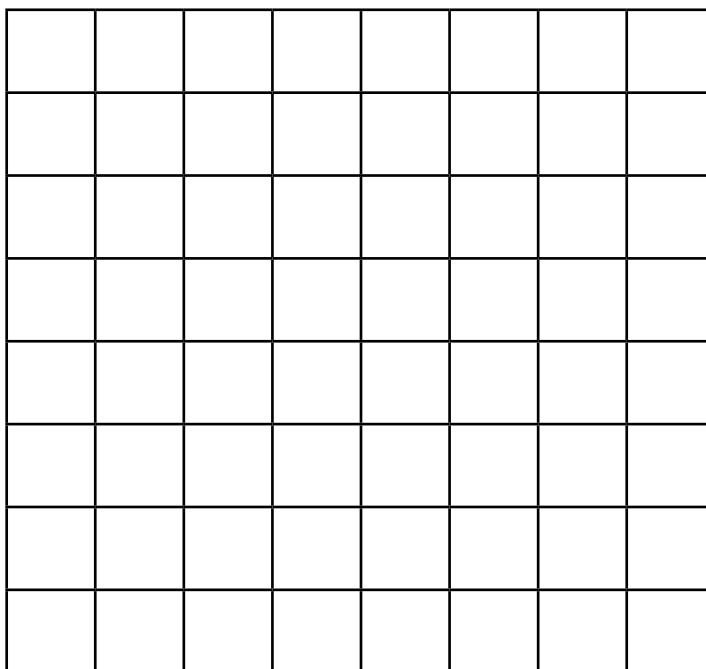
- Cartón desechable.
- 1 cartulina.
- Marcadores permanentes de dos colores un color claro y el otro oscuro.

Procedimiento para la elaboración:

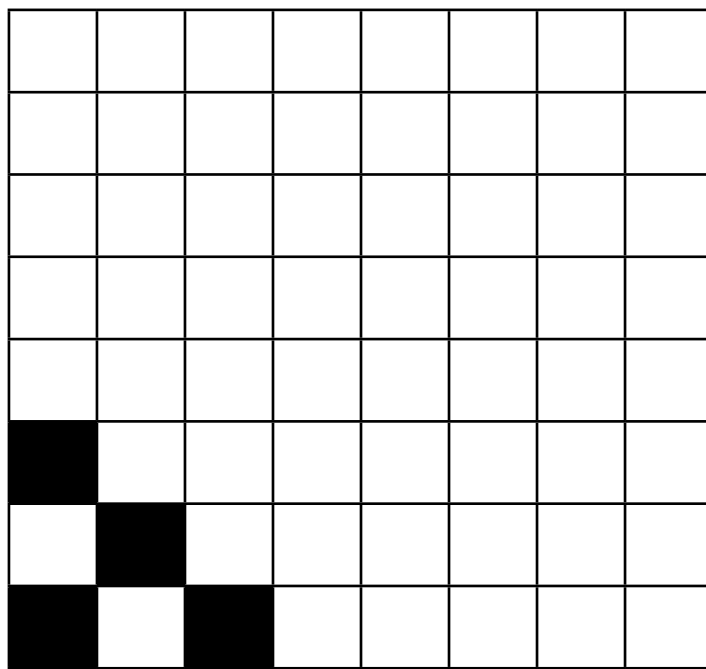
1. Cortar la cartulina en un cuadrado de 60 cm de largo por 60 cm de ancho.



2. Rayar un cuadrado dividido en 8 columnas y 8 filas para formar 64 cuadros dentro del tablero. Cada casilla deberá ser un cuadrado de 7.5 x 7.5 cm, hasta obtener un dibujo de la siguiente manera:



3. Colorear utilizando los marcadores los cuadros o casillas alternando una de color oscuro y la siguiente de color claro. Comenzar la primera casilla de la esquina inferior izquierda coloreándola, esta casilla debe ser siempre de color oscuro.

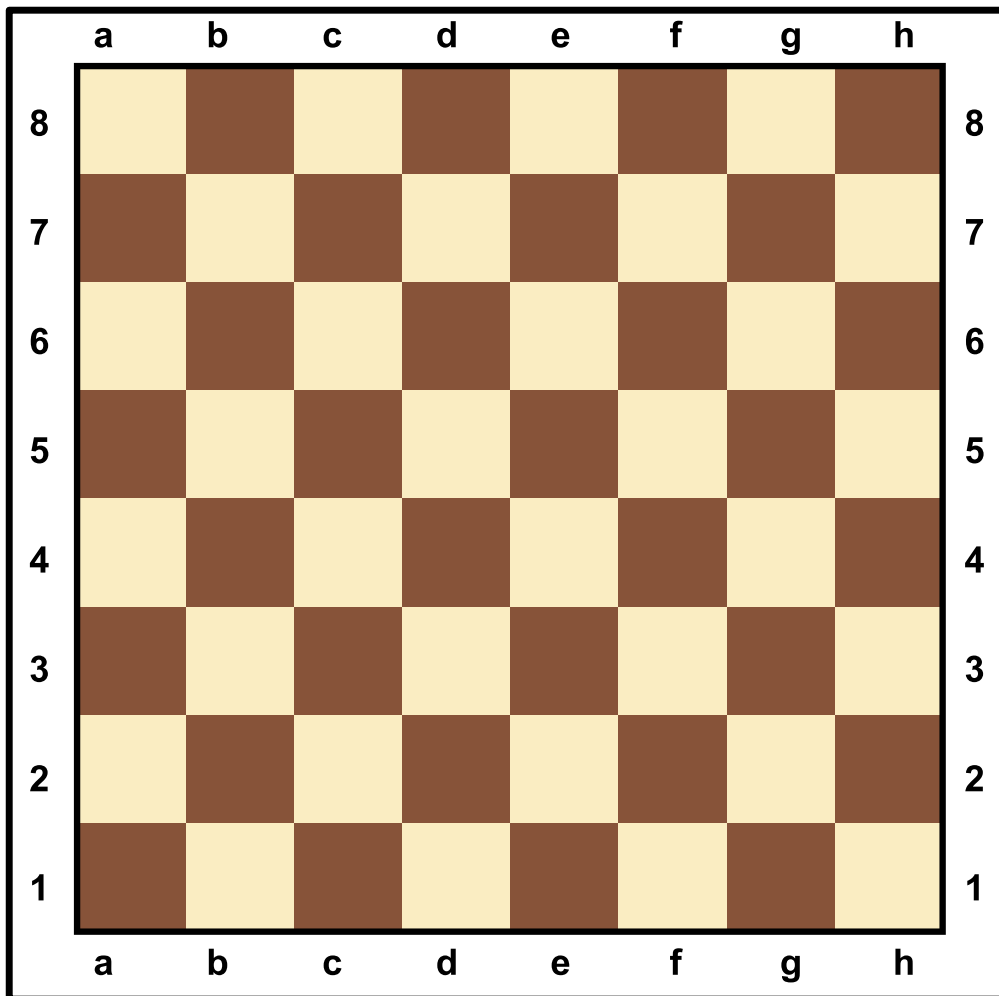


Casilla de la esquina izquierda del tablero debe de ser siempre oscura.



4. Terminar de colorear todo el tablero.
5. Pegar el tablero sobre el cartón que debe de ser dos centímetros más grande que el tablero en cada uno de sus lados para que nos de espacio de escribir números y letras.
6. Escribir debajo de cada columna una letra comenzando de izquierda a derecha por la letra “a” hasta la letra “h” en minúscula y un número a la par de cada fila comenzando desde abajo hacia arriba por el número 1 hasta el número 8.

Al final el tablero deberá lucir de la siguiente forma:



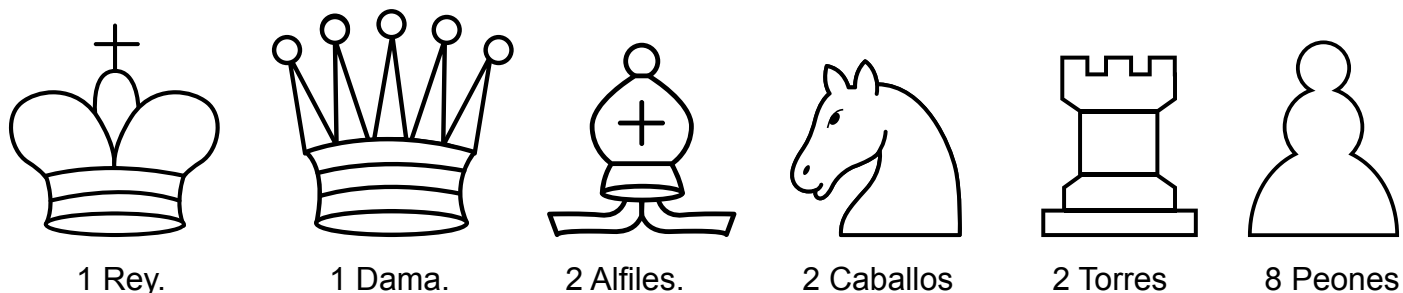
Actividades sugeridas

De manera individual, elabora tu propio tablero con ayuda de tus padres y del docente.



→ LAS PIEZAS DEL AJEDREZ Y SU COLOCACIÓN EN EL TABLERO

Las piezas son los componentes de cada bando y son de distinto color para cada uno de los dos jugadores, normalmente son blancas y negras. Cada uno de los jugadores dispone, al empezar la partida, de las mismas fuerzas, formadas por 16 piezas por cada bando, y que son las siguientes:

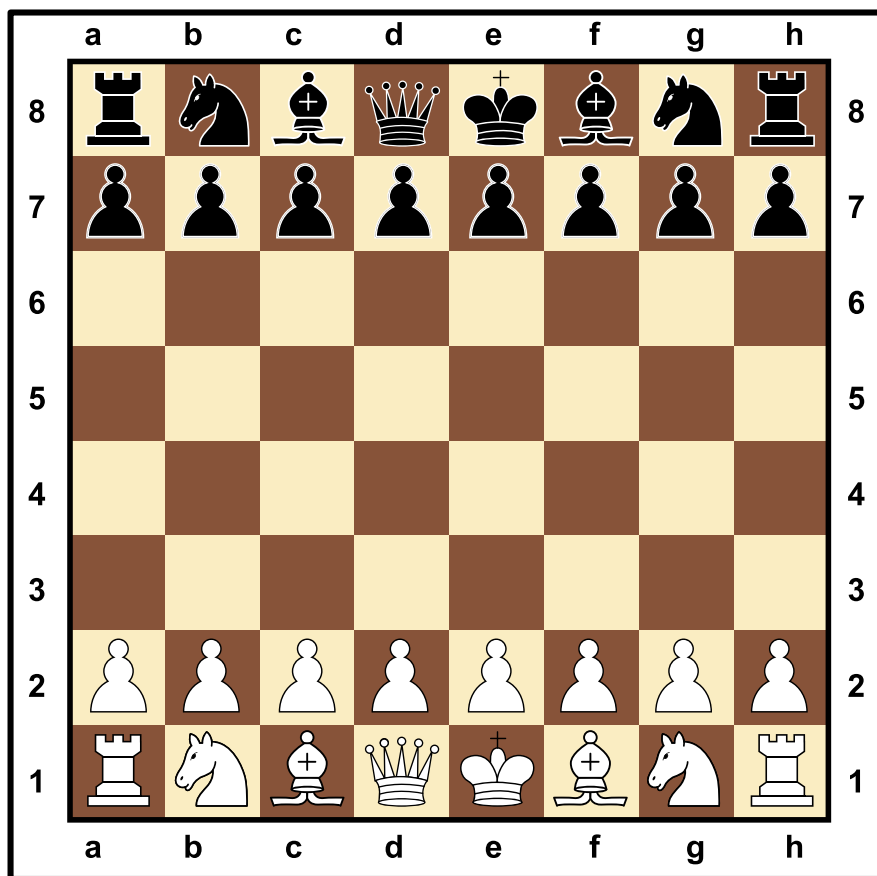


Cada jugador conducirá las piezas de un color, y el jugador que lleve las piezas blancas es el que efectuará siempre la primera jugada.

El rey y la dama ocupan las dos casillas centrales de la primera fila, de modo que la dama esté sobre la casilla de su mismo color.

A cada lado de estas piezas se colocan un alfil, un caballo y una torre, con lo que se completa la primera fila.

En la segunda fila se colocan los ocho peones de cada bando. La ubicación completa de las piezas se puede ver en la imagen N° 9.



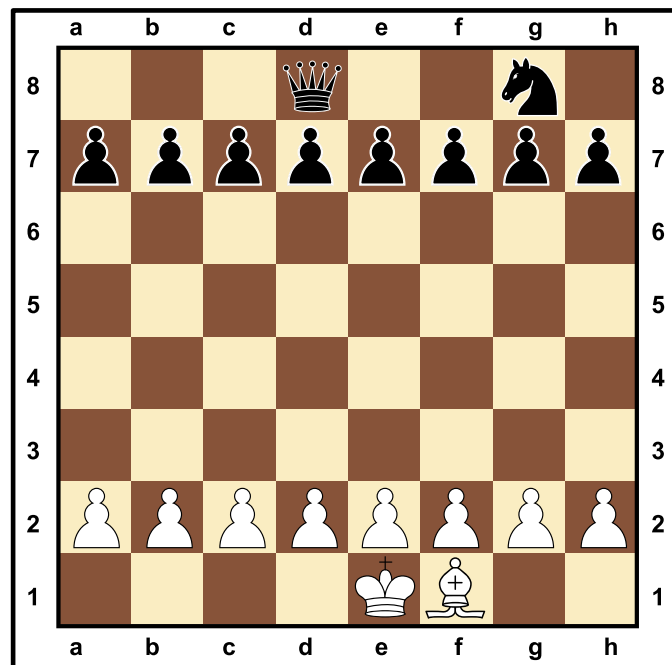
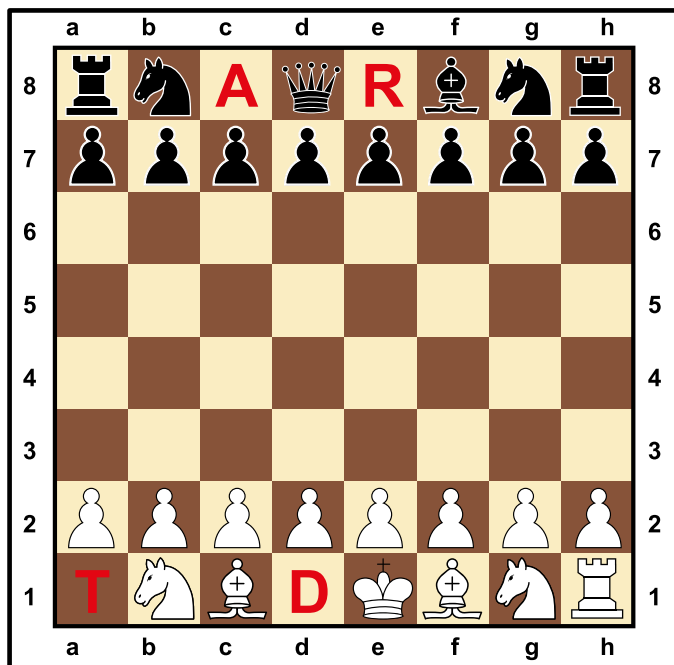
N° 9



Actividades sugeridas

De manera individual realiza lo siguiente:

1. Completa con letra mayúscula, la inicial de la pieza que hace falta en las casillas vacías, del siguiente diagrama (Ver ejemplo).



2. Dibuja en tu cuaderno las piezas de Ajedrez y coloréalas. Comparte con tus compañeros y docente el trabajo realizado.

➔ CONSTRUCCIÓN DE LAS PIEZAS DEL AJEDREZ

¿Cómo se hace?

Materiales a utilizar:

- 32 tapas de refrescos o gaseosas.
- 1 hoja de color blanco.
- 1 hoja de color negro.
- Tijera.
- Pega.
- Lapicero.

Procedimiento para la elaboración:

1. Dibujar las 16 piezas de cada bando en la hoja blanca, basándose en las figuras mostradas anteriormente, detalladas de la siguiente manera:
 - 8 Peones.
 - 2 Torres.
 - 2 Caballos.
 - 2 Alfiles.
 - 1 Dama.
 - 1 Rey.



Así mismo, se deberá dibujar las mismas piezas en la hoja negra. Las piezas deben dibujarse de forma pequeña del tamaño de una tapa de gaseosa.

2. Recortar las piezas dibujadas y pegarlas en las tapas.
3. Ubicarlas en el tablero de Ajedrez para obtener un tablero completo.

El Tablero con las piezas luce de la siguiente forma:



Actividades sugeridas

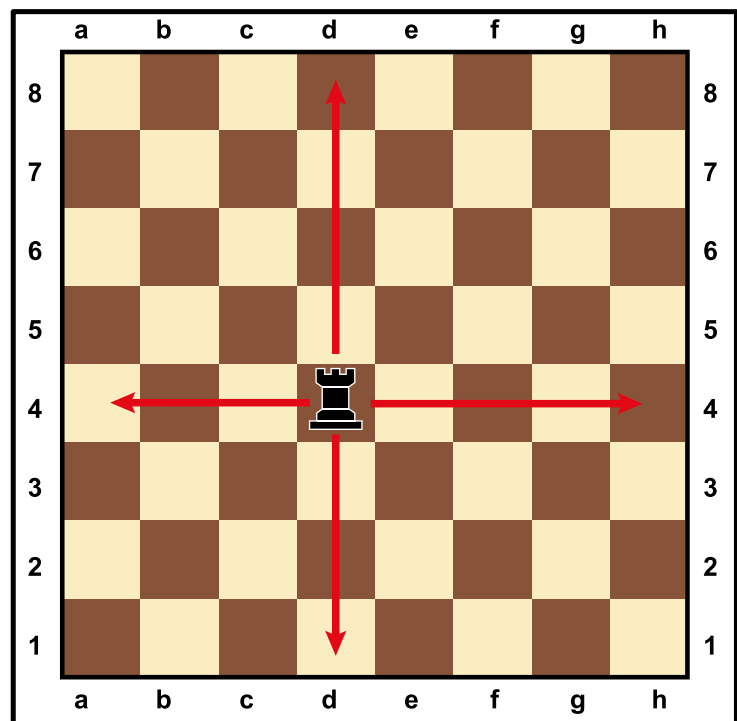
De forma individual construye tus propias piezas de Ajedrez con ayuda de tus padres y del docente.

➔ Movimiento de las piezas de Ajedrez

La torre:

La torre se juega en línea recta siempre. Tanto en dirección horizontal como vertical, es decir, por columnas o por filas cualquier número de casillas.

En el diagrama (N°10) se muestra el movimiento de la torre, que puede desplazarse a cualquiera de las casillas señaladas.

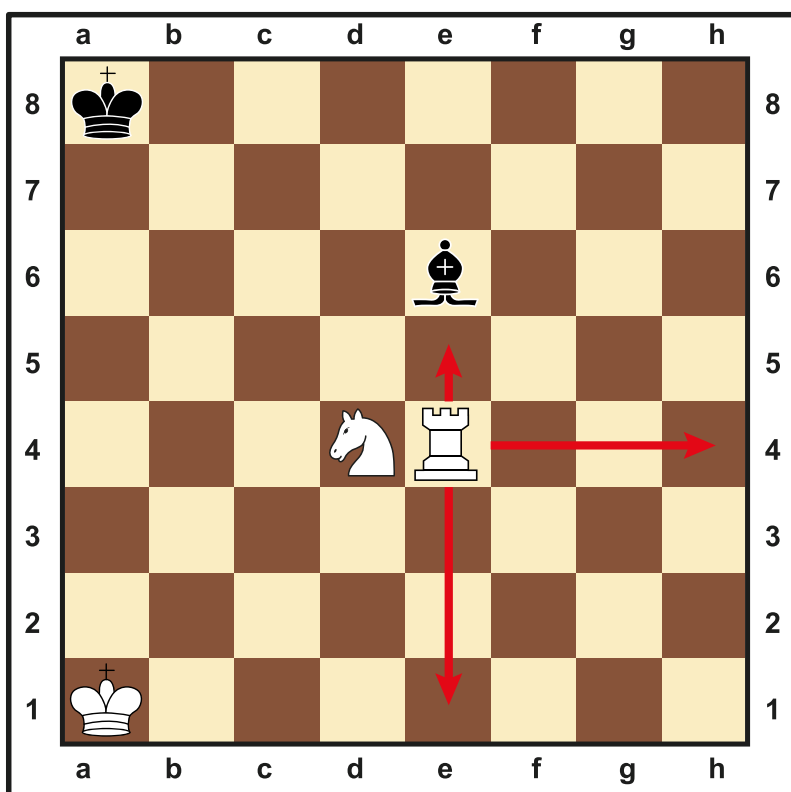


N° 10



En el diagrama (N°11) se muestra el movimiento de la torre cuando otras piezas se interponen en su camino. Puede capturar el alfil contrario, pero no puede jugar a las casillas que están más allá de dicha pieza.

También la pieza propia (el caballo), le corta el paso en la dirección en que se encuentra y no puede jugar a ninguna casilla a su izquierda.



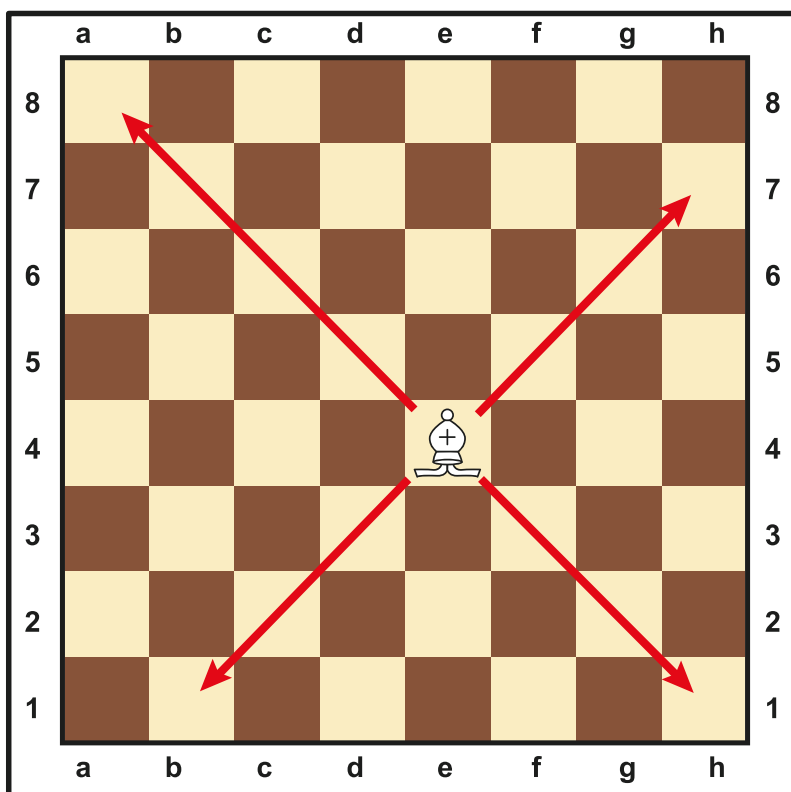
N° 11

El alfil:

El alfil mueve en diagonal, y al igual que la torre, cualquier número de casillas, siempre en la misma dirección.

Como consecuencia de ello, el alfil colocado en una casilla blanca nunca podrá jugar a ninguna casilla negra.

El movimiento del alfil queda reflejado en el diagrama N° 12.

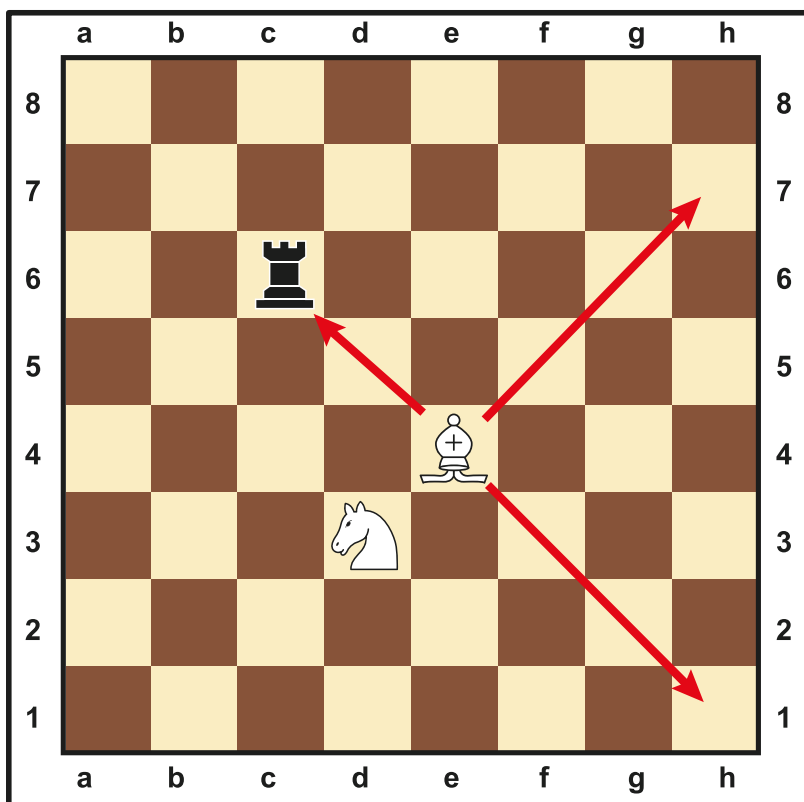


N° 12



Las posibilidades de captura del alfil están ilustradas en la figura N° 13 de la derecha.

El alfil blanco puede capturar la torre negra, pero no puede ir a las casillas que están más allá de dicha pieza, ni pasar por encima del caballo, su propia pieza.

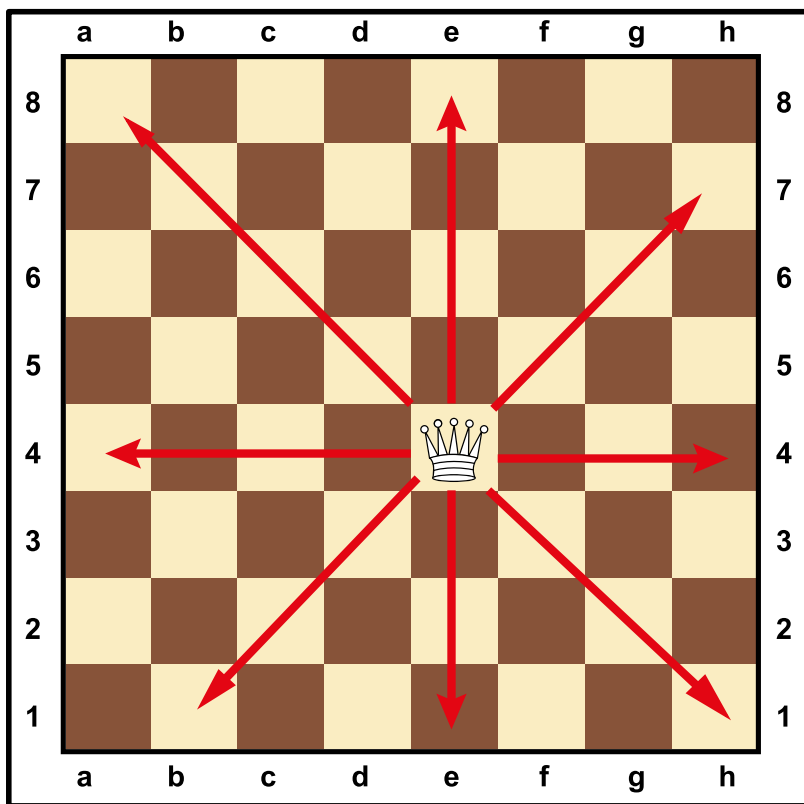


N° 13

La dama

Es la pieza que tiene mayor movilidad pues puede moverse como una torre o como un alfil. Es decir, puede moverse tanto en diagonal como por filas o columnas y siempre cualquier número de casillas.

El diagrama N° 14 muestra el movimiento de la dama.

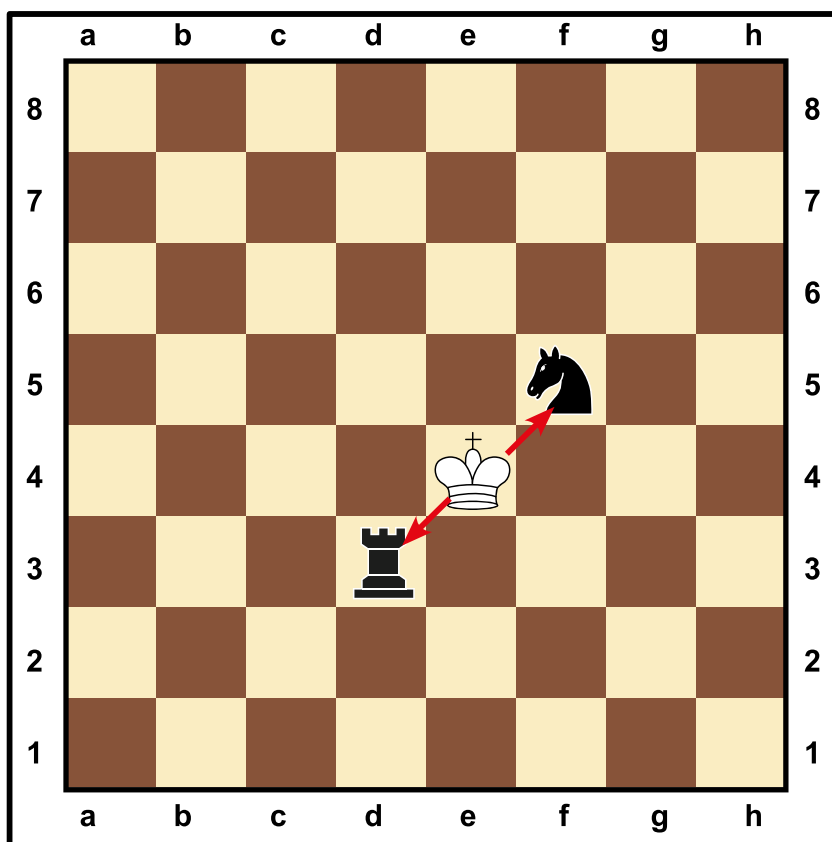


N° 14



Al igual que las demás piezas, el rey puede capturar cualquier pieza contraria que esté a su alcance, pero aquí existe una salvedad, pues tal captura sería ilegal si con ella el propio rey pudiera ser a su vez capturado, esto lo veremos con mayor detenimiento más adelante.

En la posición del diagrama N° 17, el Rey blanco puede capturar la torre negra y el caballo negro.

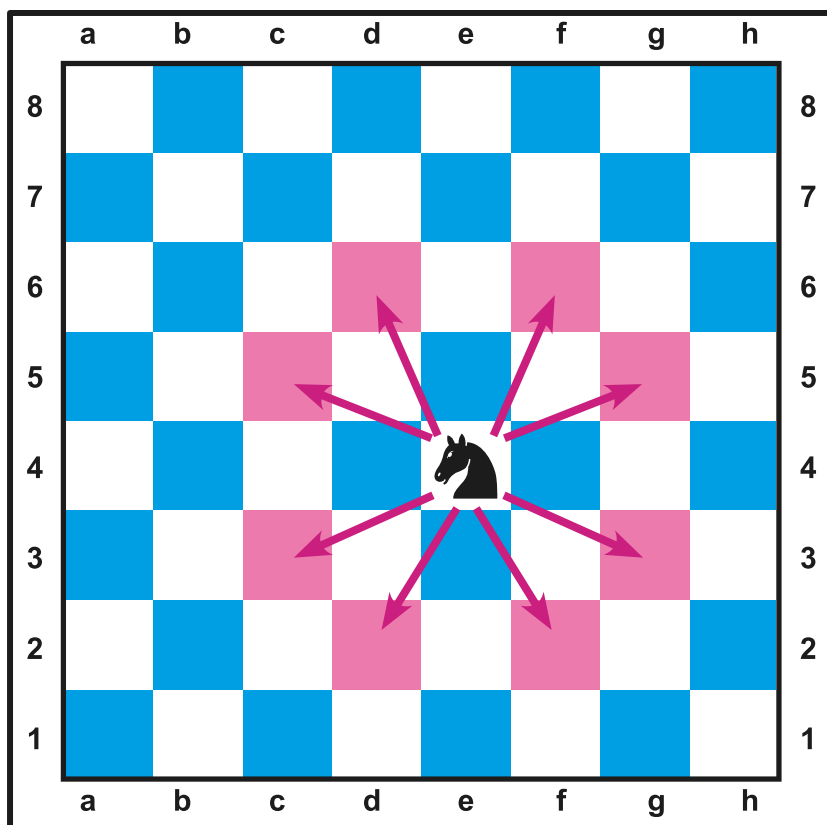


N° 17

El caballo

Es la pieza que mayores dificultades presenta para comprender su movimiento. Dicho movimiento, a diferencia de las otras piezas, no es rectilíneo: salta formando una "L" de dos casillas por un lado y una casilla por el otro.

En la imagen N° 18 se señala todas las casillas que el caballo puede ir. Obsérvese que el caballo cambia en cada jugada el color de la casilla en que se encuentra, es decir, si está en una casilla blanca solo puede saltar a casillas negras y viceversa.



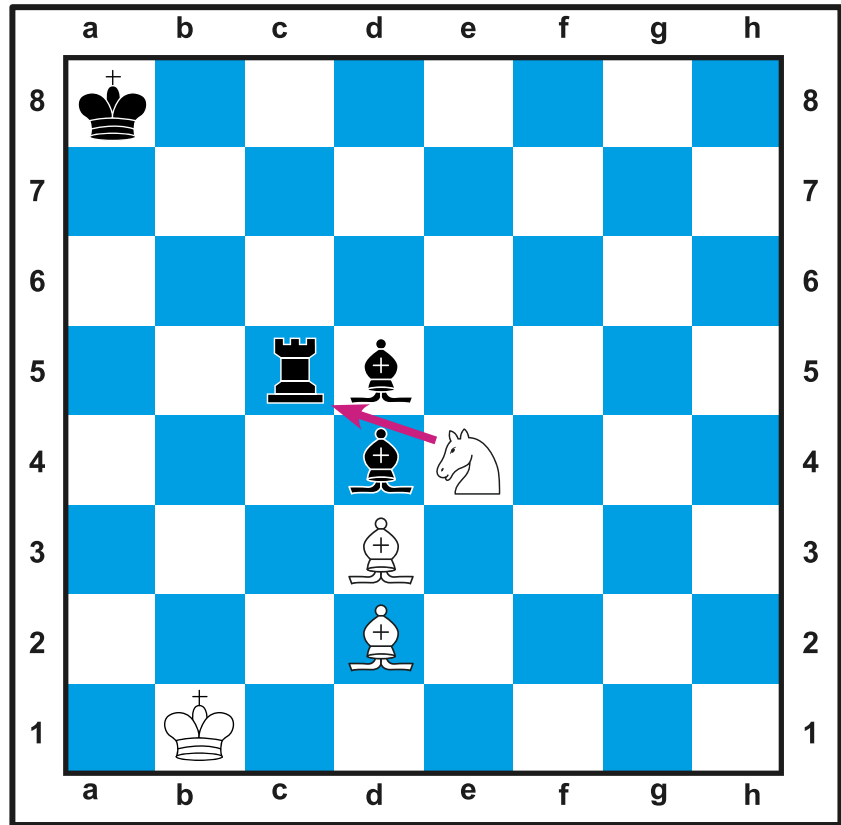
N° 18



El caballo es la única pieza que puede saltar sobre las demás.

Debido a su particular movimiento no lineal sino en saltos, el caballo no es obstaculizado en su movimiento por las demás piezas y puede saltar por encima de ellas.

Esto puede verse en el diagrama N° 19, donde el caballo puede capturar la torre negra sin que ninguno de los alfiles contrarios impiden el paso. Sin embargo, como cualquier otra pieza, no puede ir a casillas ocupadas por las piezas de su mismo color.



N° 19

Actividades sugeridas

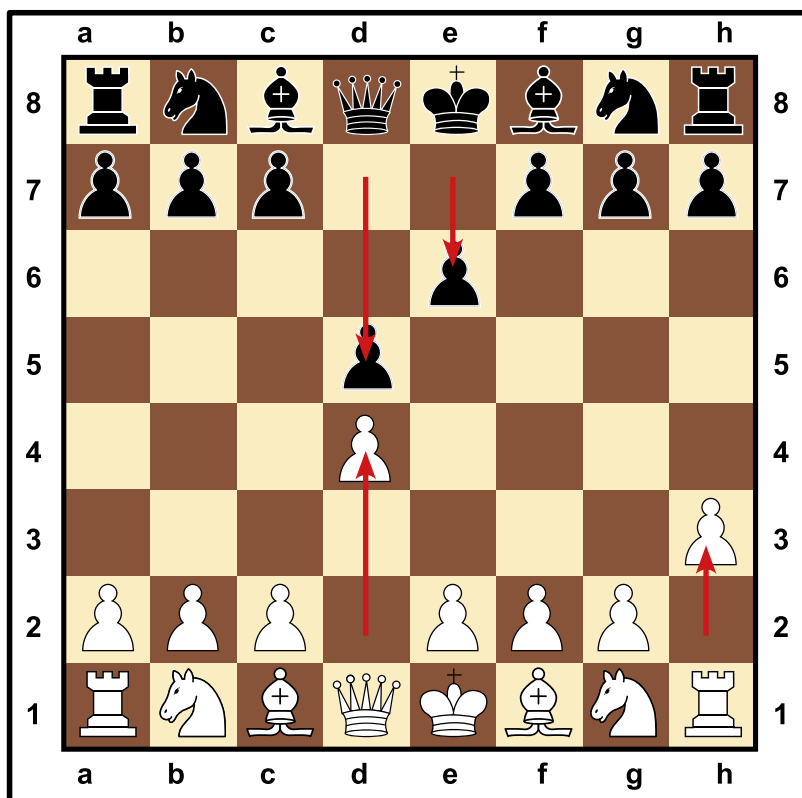
- De forma individual, resume en un esquema el movimiento de cada una de las piezas de Ajedrez.
- En pareja, practica el movimiento de las piezas del Ajedrez.
- **Dinámica:** todos los estudiantes se ponen de pie y realizan el movimiento de la pieza mencionada por el docente.



El peón

Se mueve en dirección vertical, una casilla delante en la columna en que se haya situado. Al contrario de las restantes piezas, el peón siempre avanza, no puede retroceder.

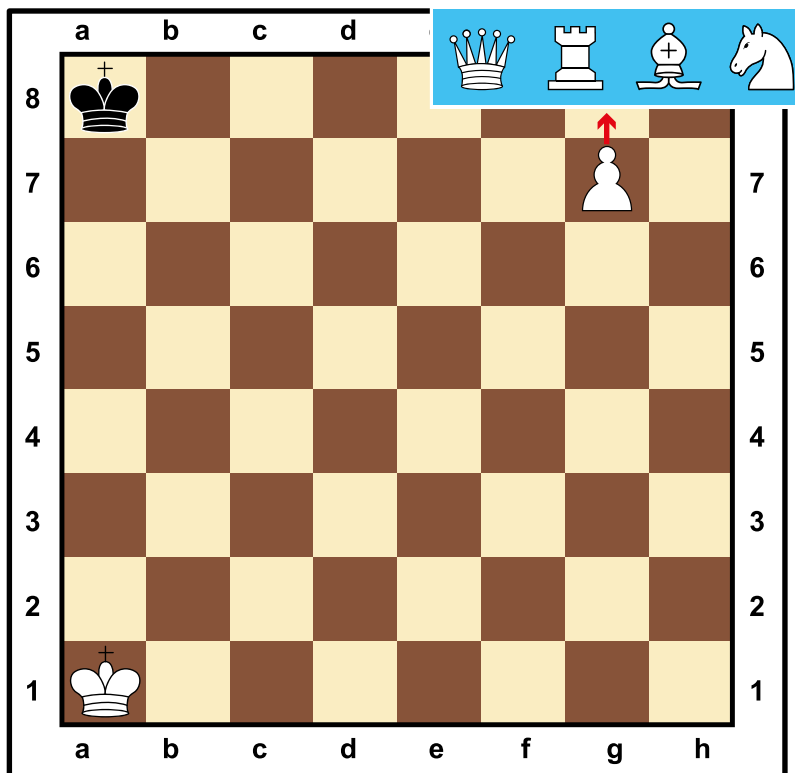
Excepcionalmente, cuando un peón se encuentra en su casilla de origen -la segunda línea- puede avanzar uno o dos pasos según convenga al jugador. A partir de ahí, sólo podrá avanzar un paso en las jugadas futuras que realice. En el diagrama N° 20 se muestran peones que se movieron un paso y otros que se movieron dos pasos.



N° 20

Como se ha dicho, el peón no puede retroceder, así que cuando un peón llega a la octava fila, -primera del adversario- ya no puede hacer ninguna jugada más, sino que, en ese momento, se promociona y se convierte en la pieza que prefiera a excepción del rey, puesto que solamente puede haber un rey en cada bando.

La imagen (N°21) ejemplifica las posibilidades de corona del peón.



N° 21



Otra particularidad del peón que le diferencia de las demás piezas, es que además de no poder retroceder captura de distintas formas a la que avanza, captura en diagonal, siempre un solo paso en dirección a las casillas adyacentes.

En cambio, si una pieza propia o contraria se encuentra en la casilla delante del peón, (adonde en otra circunstancia podría moverse) ya no podrá seguir avanzando.

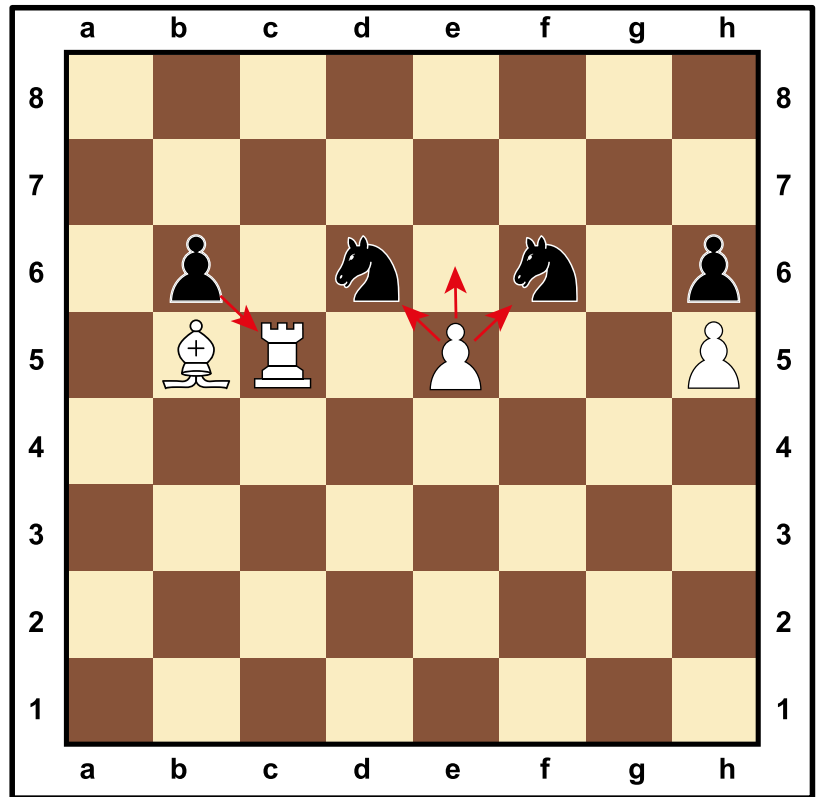
En el diagrama N° 22 pueden verse las posibilidades de captura del peón. Los dos peones de la columna "h" no pueden moverse, el peón blanco de "e5" se puede tomar cualquiera de los caballos negros o bien avanzar una casilla. En cambio el peón negro de "b6" puede tomar la torre blanca, pero no avanzar, pues se lo impide el alfil blanco.

La partida de los peones:

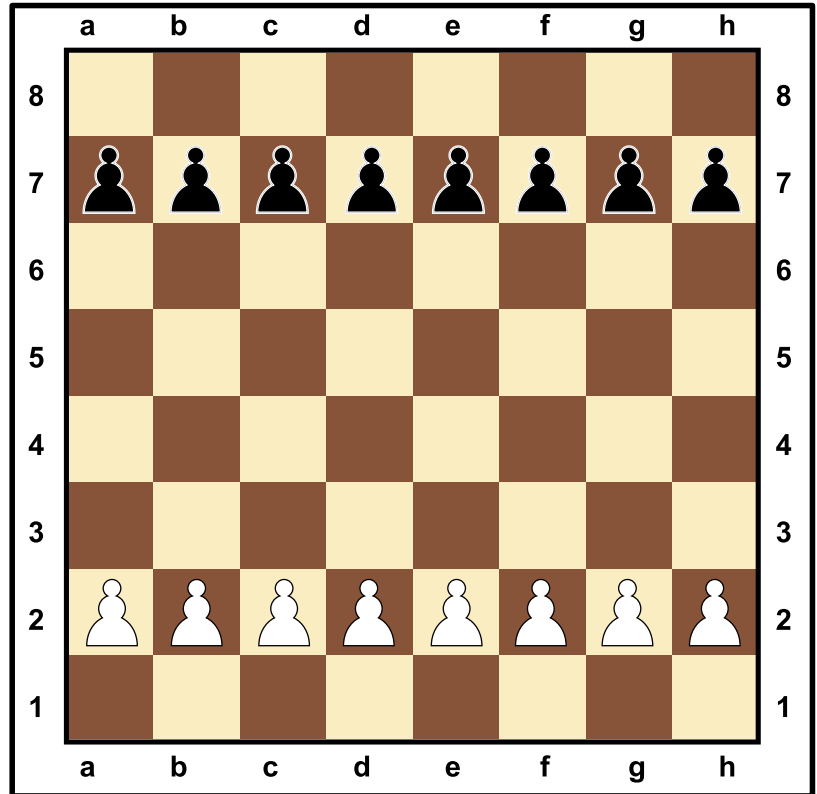
La partida de los peones o juego de peones es un juego que consiste en ordenar sobre el tablero de Ajedrez los peones como lo indica la figura N° 23.

Las demás piezas no tomarán parte en este juego.

Los jugadores moverán sus peones de la misma manera que lo hacen en una partida de Ajedrez. El ganador del juego será quien logre capturar todos los peones del rival o corone un peón llevándolo a la última fila.



N° 22



N° 23



Actividades sugeridas

En pareja juega la partida de los peones, después de dos juegos cambia de pareja.

➔ Valor de las piezas de Ajedrez.

Puesto que cada pieza tiene un movimiento distinto, es obvio que su valor no puede ser igual. El valor de las piezas se da de acuerdo con la capacidad ofensiva de las mismas, es evidente que la dama es la pieza más fuerte de todas y el peón, por sus limitados movimientos, es la menos poderosa.

A continuación el valor en puntos de cada pieza.

El Rey	No tiene valor asignado, pues este es incalculable dado que la caída del rey en manos de el enemigo (mate) supone la pérdida de la partida.
La Dama	10 puntos
La Torre	5 puntos
El Alfil	3 puntos
El Caballo	3 puntos
El Peón	1 punto

El Rey



La Dama



La Torre

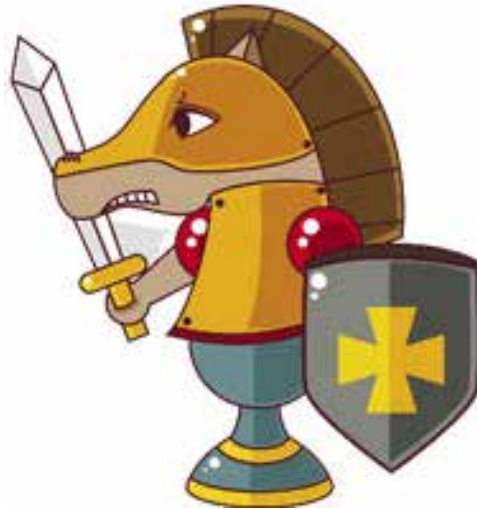




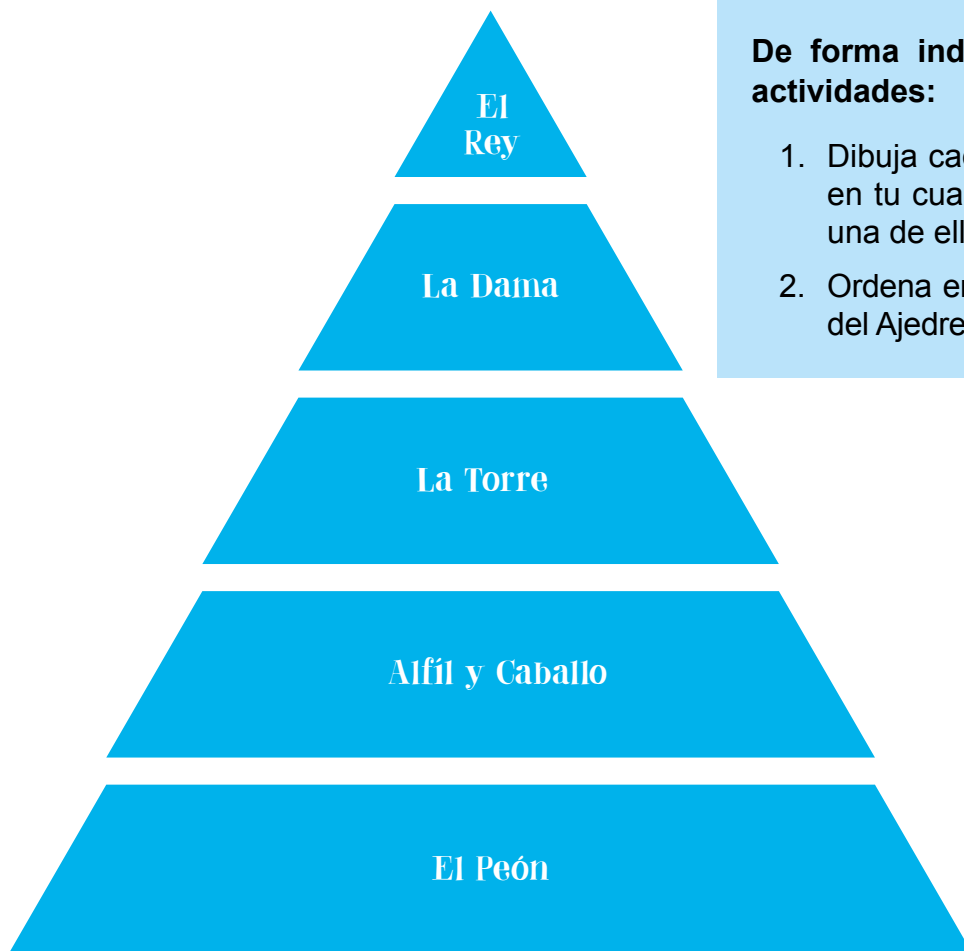
El Alfil



El Caballo



El Peón



Actividades sugeridas

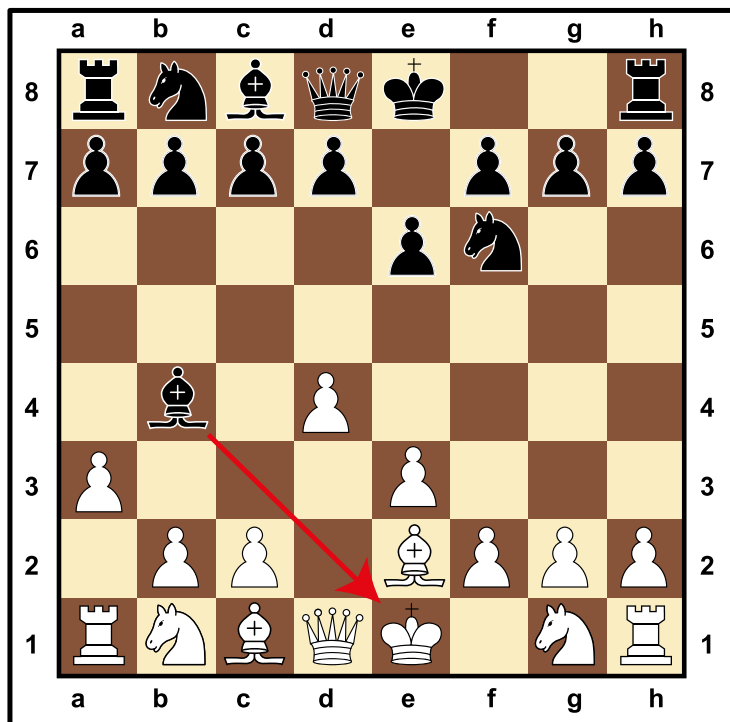
De forma individual, realiza las siguientes actividades:

1. Dibuja cada una de las piezas del Ajedrez en tu cuaderno y escribe el valor de cada una de ellas.
2. Ordena en la siguiente pirámide las piezas del Ajedrez según su valor.



→ El Jaque (La amenaza al Rey)

El Jaque es la situación de la partida en la que se ataca al rey con alguna pieza por el movimiento de esta (Ver imagen N°24).

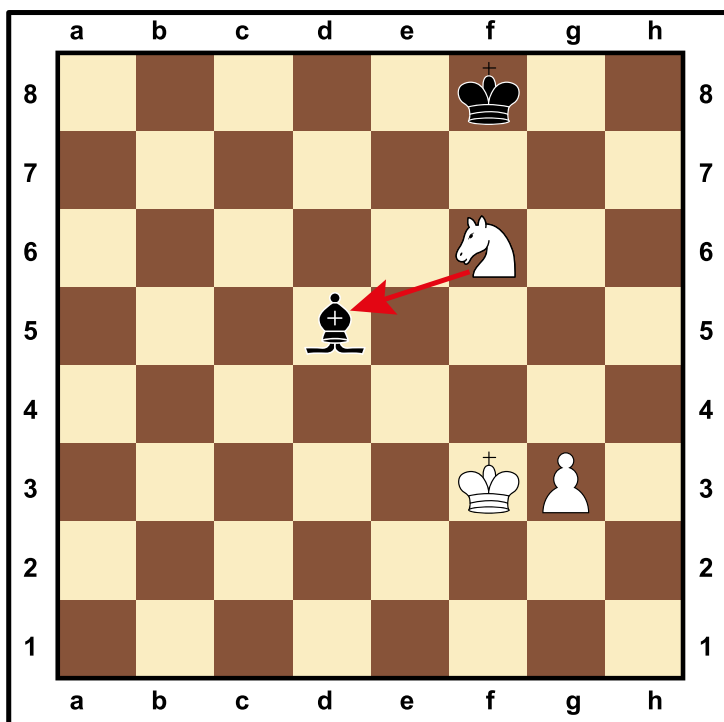


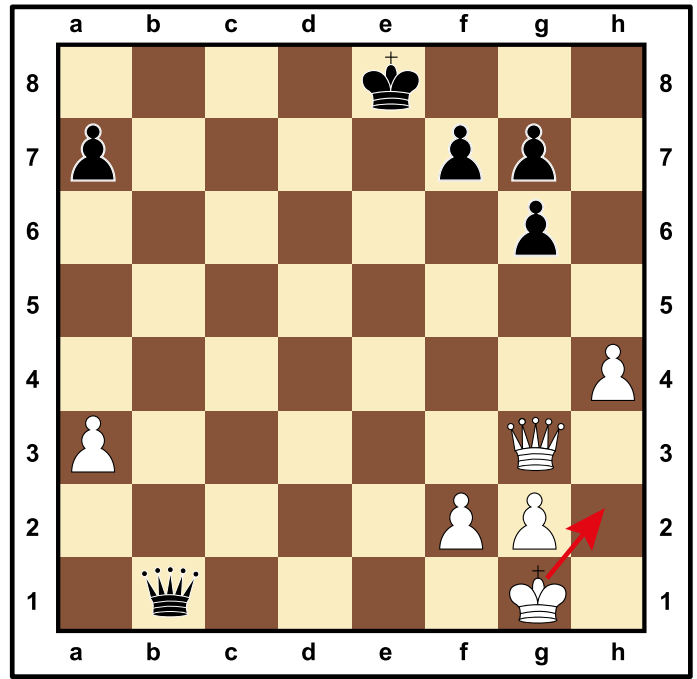
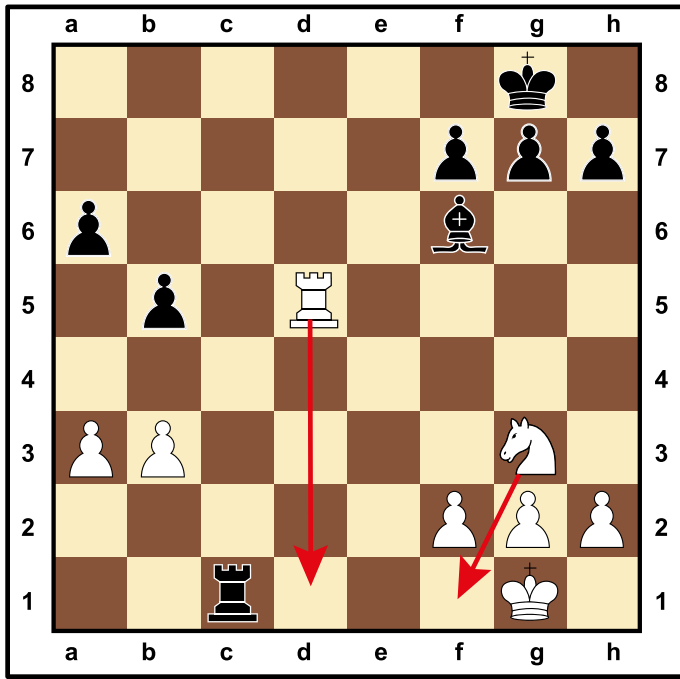
N° 24

El alfil de las negras ataca el rey blanco, ya que este se encuentra en su diagonal.

Cuando en una partida hay jaque, el bando al que le atacan al rey tiene que hacer inmediatamente una jugada que evite el jaque, y para ello tiene 3 posibilidades:

1. Captura la pieza que le está haciendo jaque: El caballo blanco puede capturar el alfil negro que da jaque al rey blanco.



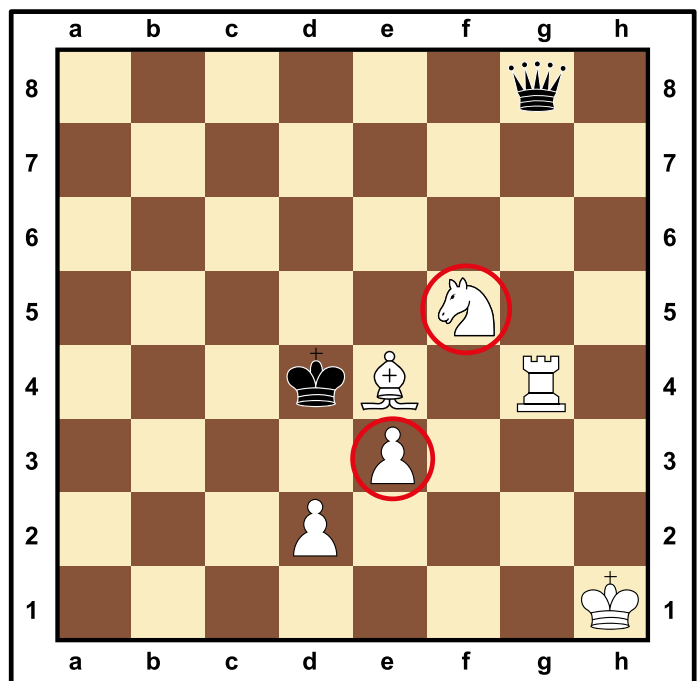
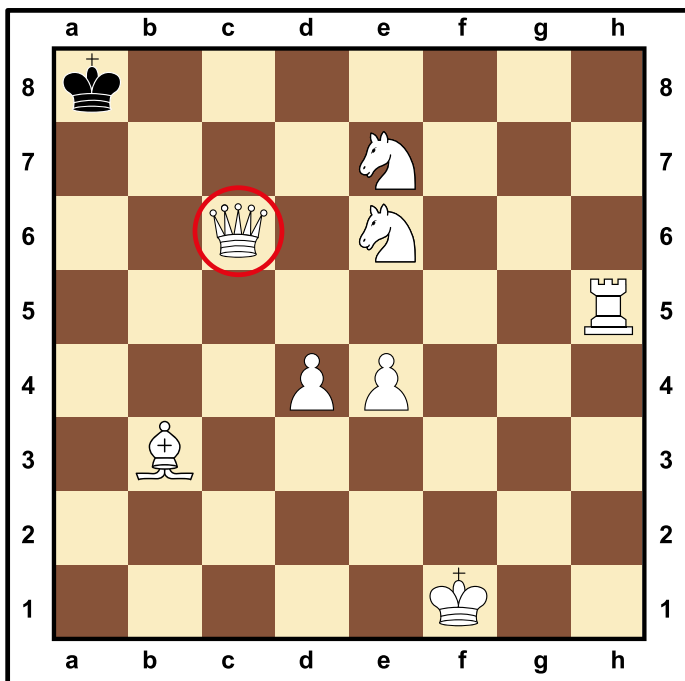


2. Taparse con alguna pieza de la que le está haciendo jaque.

3. Moverse con el rey a una casilla que no esté amenazado.

Actividades sugeridas

De forma individual, encierra en un círculo todas las piezas que están haciendo jaque al rey negro.





→ El Jaque Mate (El final de la partida)

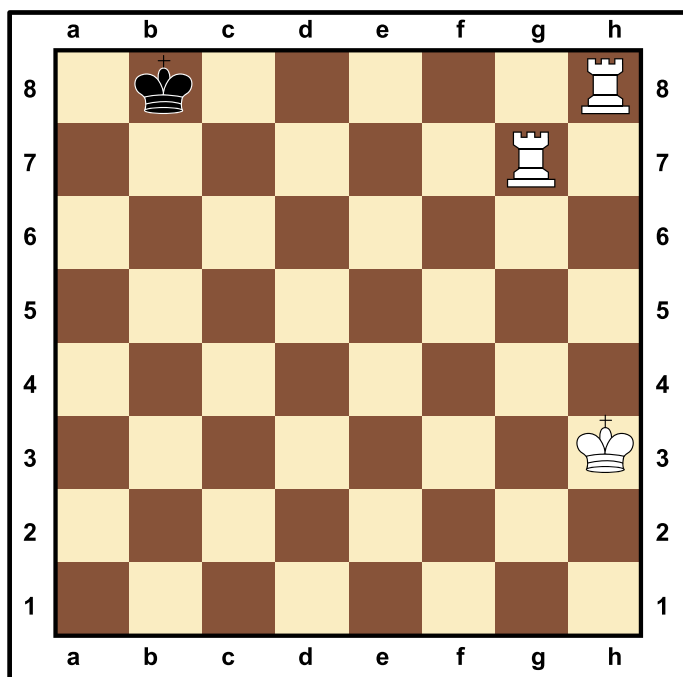
Si el rey no tiene forma de escaparse del jaque, la posición se llama “jaque mate” y la partida termina. El jugador al que se le ha hecho jaque mate pierde la partida.

Recordemos que para quitarnos un jaque tenemos tres opciones:

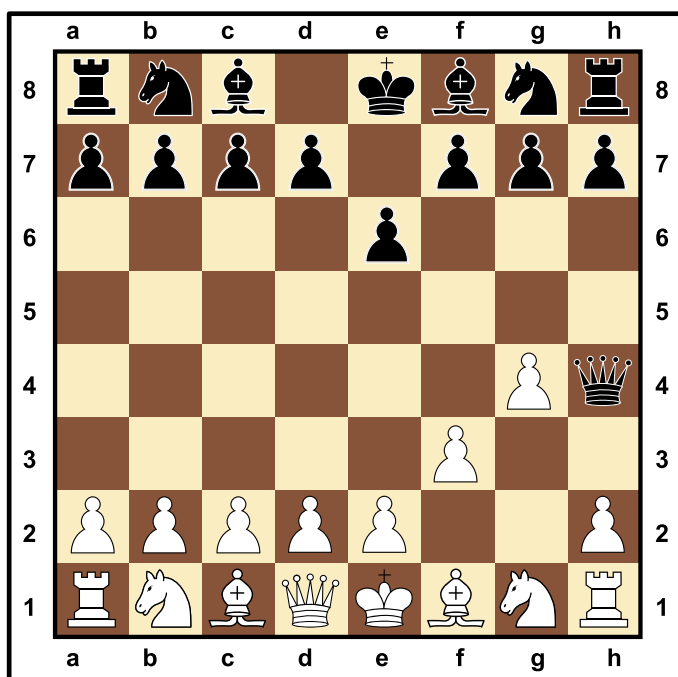
1. Capturar la pieza que hace el jaque.
2. Tapar el jaque con una pieza propia.
3. Mover al rey a una casilla que no esté amenazada.

Cuando no tenemos ninguna de esas tres opciones decimos que el rey está jaque mate y termina la partida.

En los siguientes diagramas podemos ver posiciones de jaque mate:



Las blancas hacen jaque mate y por lo tanto ganan la partida.

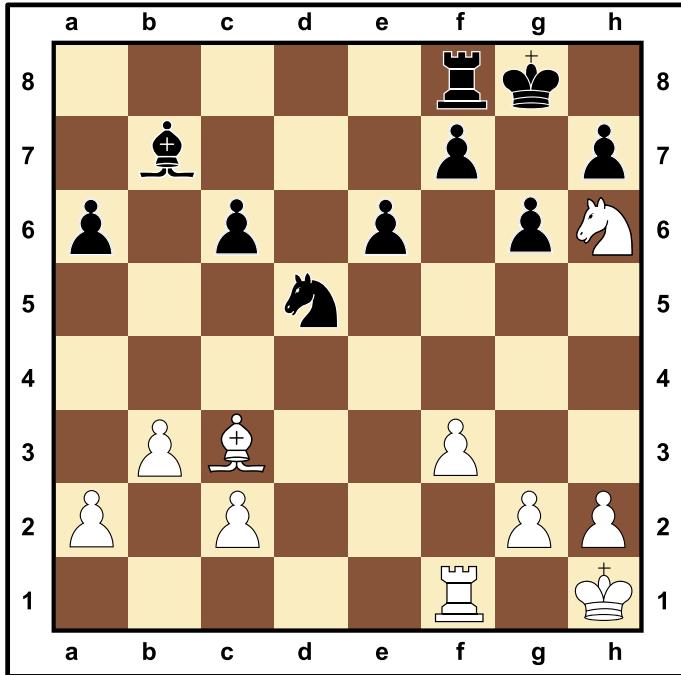


Las negras hacen jaque mate y por lo tanto ganan la partida.



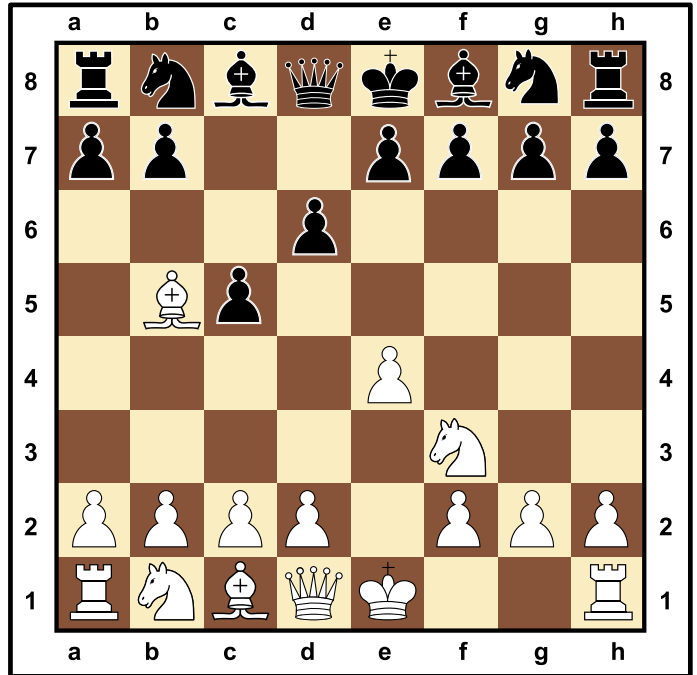
Actividades sugeridas

En pareja, señala con una "V" si los siguientes enunciados son verdaderos o con una "F" si son falsos:



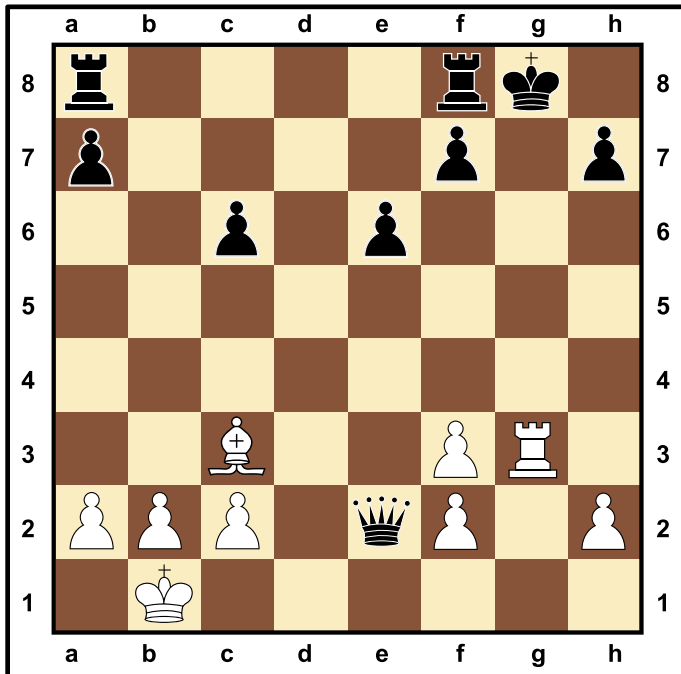
Las blancas han hecho jaque mate.

Respuesta: Verdadero



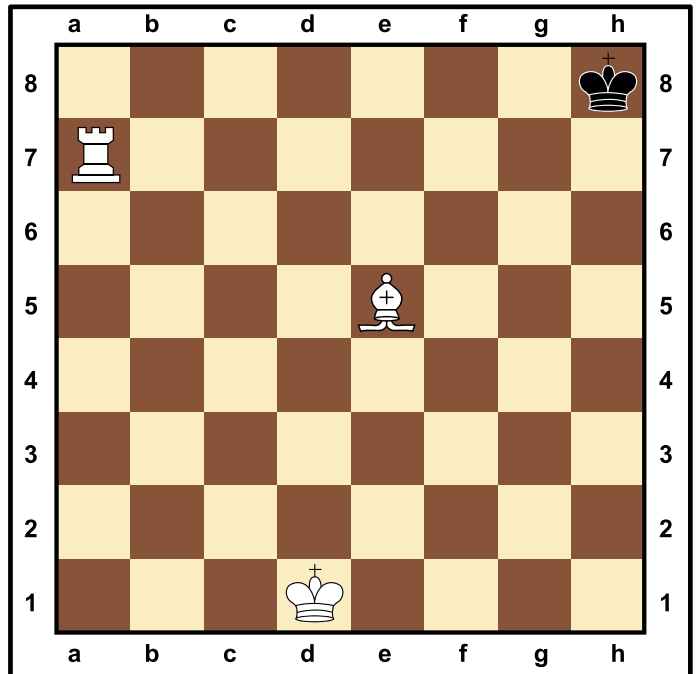
Las blancas han hecho jaque mate.

Respuesta: Falso



Las blancas han hecho jaque mate.

Respuesta: Verdadero



Las blancas han hecho jaque mate.

Respuesta: Falso



➔ Partidas rápidas de Ajedrez

Una partida de "Ajedrez Rápido" es aquella en la que todos los movimientos deben completarse en un tiempo fijo de más de 10 minutos pero menos de 60 minutos por cada jugador.

Al tener menos tiempo que en una partida normal (más de 1 hora) esto hará que la toma de decisiones sea de manera más rápida.

Formas de ganar una partida rápida de Ajedrez

Una partida de ajedrez rápido puede terminar, cuando un jugador agota todo su tiempo o con un jaque mate.

Ajedrez relámpago.

Una partida de "Ajedrez Relámpago" es aquella en la que todos los movimientos deben completarse en un tiempo fijo de 10 minutos o menos por cada jugador.

Actividades sugeridas

En pareja, juega partidas de 10 minutos (Ajedrez Rápido) y de 5 minutos (Ajedrez Relámpago) , el tiempo puede ser controlado por un cronómetro. Después de dos partidas cambia de pareja.

➔ Ejercicios de jaque mate en una jugada

Los ejercicios de jaque mate en una jugada, son problemas de Ajedrez en que se necesita encontrar una única jugada para dar jaque mate al adversario y ganar la partida. Estos ejercicios ayudan mucho al progreso del jugador que ha descubierto el Ajedrez recientemente, con ellos aprenderá a combinar sus piezas para cerrar el cerco sobre el oponente.

Actividades sugeridas

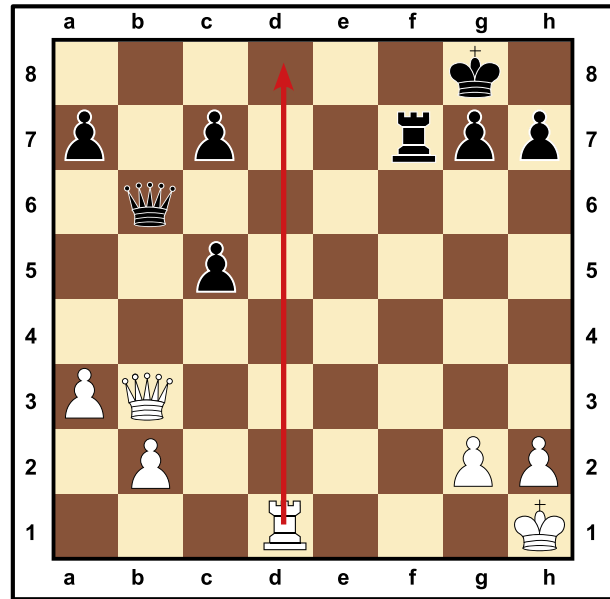
En equipos de 4 integrantes, responde los siguientes problemas de Ajedrez que plantean los siguientes 10 tableros. El objetivo es dar jaque mate a las piezas negras en una sola jugada. Tenga en cuenta que las blancas juegan primero.

En la sección de anexos se explica el sistema de notación que nos ayudará a comprender las respuestas de los ejercicios y hacer nuestros propios comentarios.

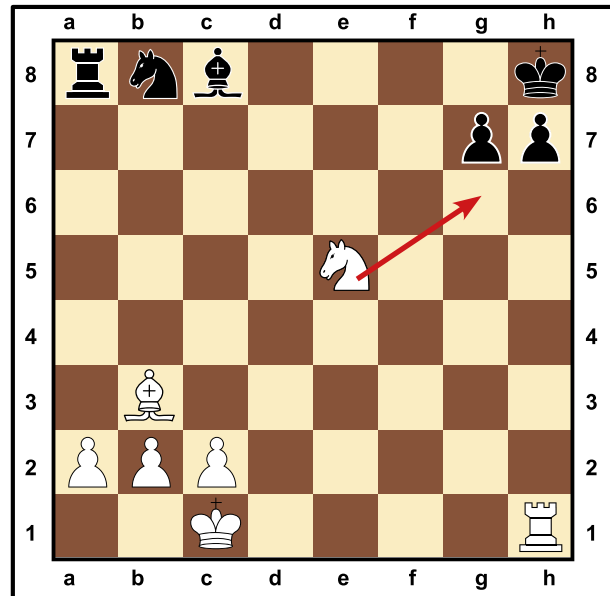


➔ Mate en una jugada

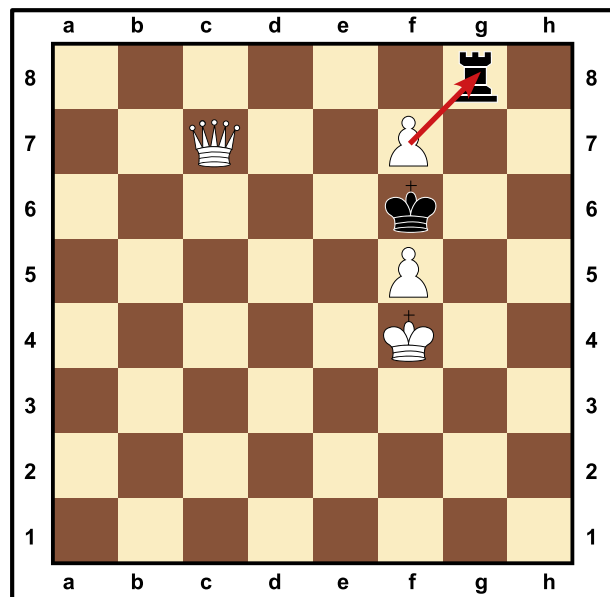
Tablero 1: La respuesta es Td8++
(Torre va a la casilla d8).



Tablero 2: La respuesta es Cg6++
(El caballo va a la casilla g6).

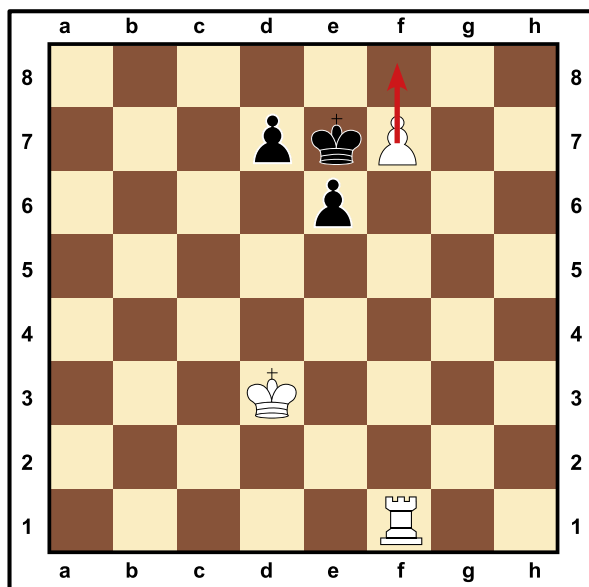


Tablero 3: La respuesta es pxg8=C++
(el peón captura la torre y se corona convirtiéndose en un caballo).

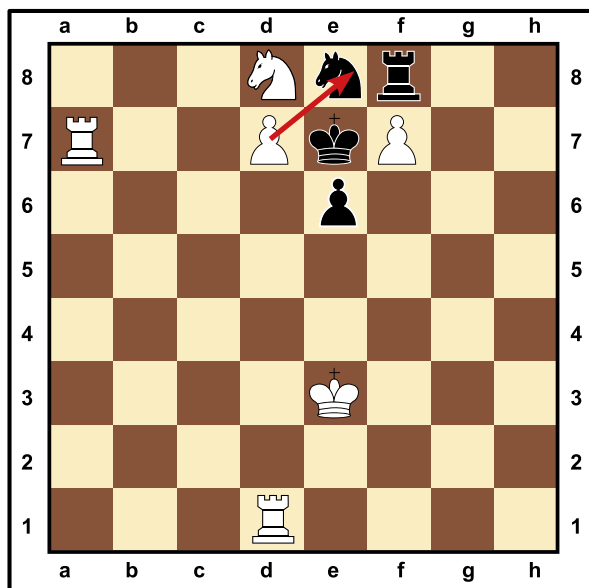




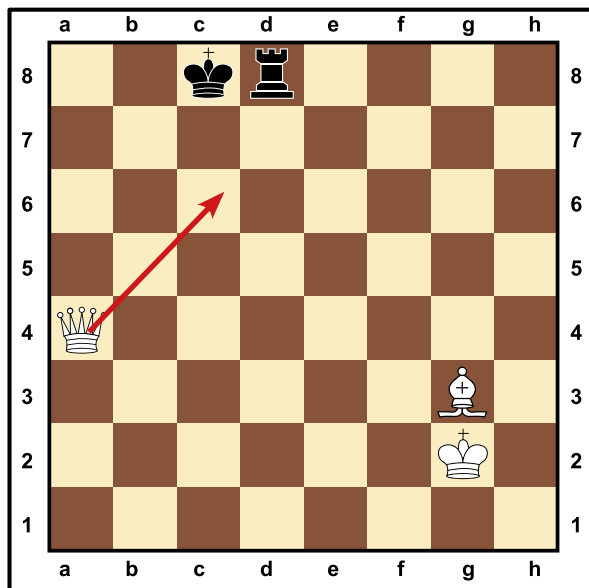
Tablero 4: La respuesta es f8=D++ (el peón corona en la casilla f8 y se convierte en dama).



Tablero 5: La respuesta es dxe8=C++ (el peón captura el caballo en e8 y se corona pidiendo caballo).

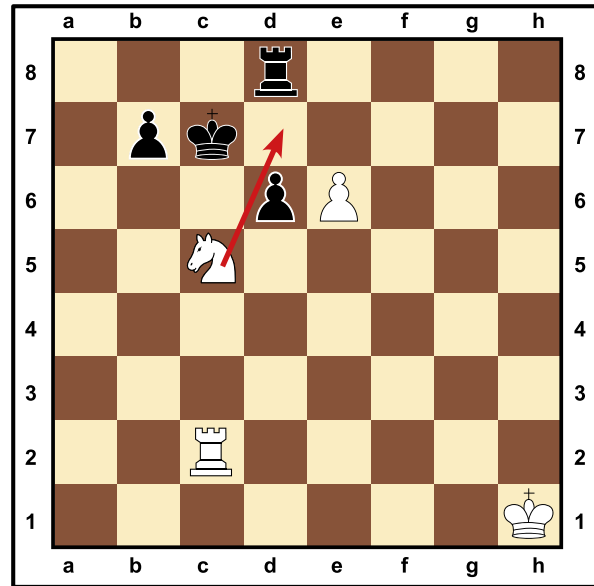


Tablero 6: La respuesta es Dc6++ (Dama va a la casilla c6).

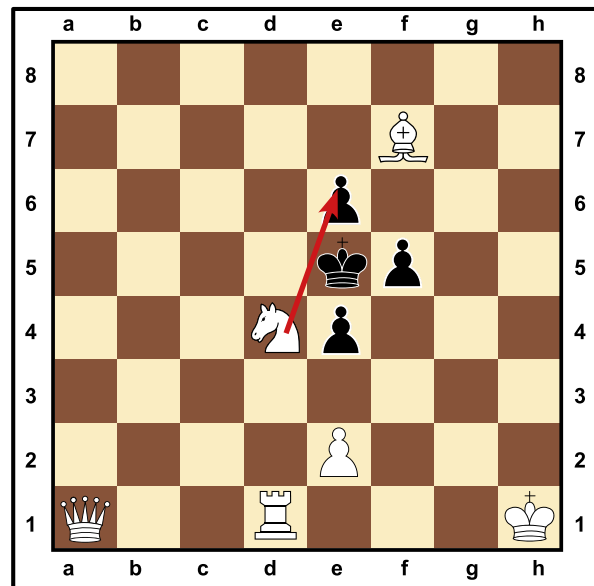




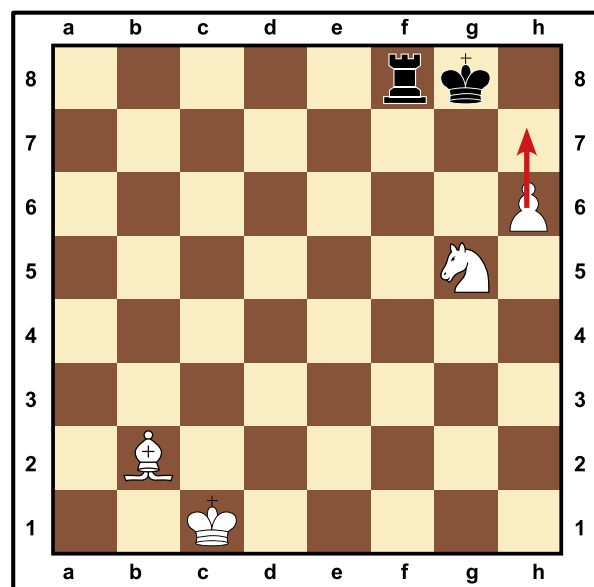
Tablero 7: La respuesta es Cd7++ (el caballo va a la casilla d7).



Tablero 8: La respuesta es Cxe6++ (Caballo captura el peón en e6).

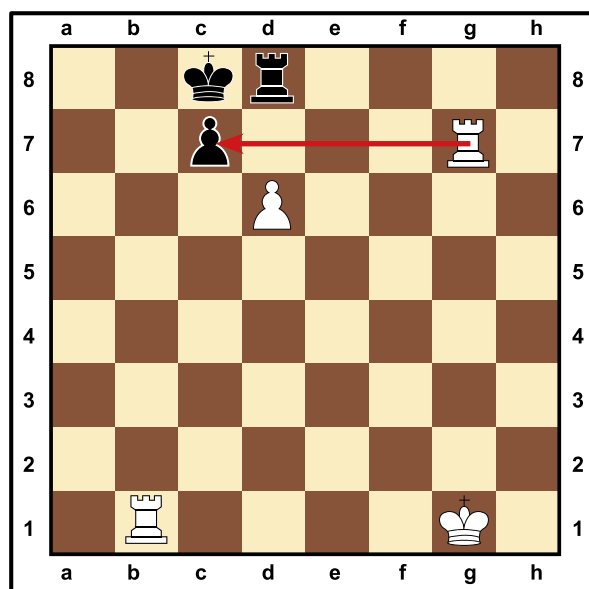


Tablero 9: La respuesta es h7++ (el peón va a la casilla h7).





Tablero 10: La respuesta es Txc7++ (la torre captura el peón de c7).



➔ Torneo de Ajedrez entre estudiantes

La participación de los estudiantes en torneos y campeonatos de Ajedrez ayuda a fortalecer y poner en práctica lo aprendido, favorece la concentración, potencia la capacidad de reflexión y de análisis y desarrolla la creatividad de los niños y las niñas. Además, los estudiantes se divertirán y fomentarán el compañerismo y la sana competencia.

Sistema de puntuación en torneos de Ajedrez.

En el Ajedrez hay 3 posibles resultados: victoria, derrota y empate. Cada victoria es 1 punto para el jugador ganador y 0 puntos para el jugador perdedor, cuando la partida termina en empate es medio punto (0.5) para cada jugador.

Actividades sugeridas

Organizar un torneo de Ajedrez con los estudiantes, se puede separar en categorías masculinas y femeninas o todos los estudiantes en el mismo torneo.

El torneo de Ajedrez se puede organizar de las siguientes formas:

1. Si el número de jugadores es 10 o menos el sistema a utilizar será el de **“todos contra todos”** también llamado Round-robin. Este sistema implica que cada estudiante jugará una partida de Ajedrez contra cada uno de los demás participantes del torneo. Al finalizar todos los juegos, el estudiante con más puntos será el campeón de evento. De esa misma forma, el estudiante que obtenga la segunda mayor cantidad de puntos obtendrá el segundo lugar y el estudiante que obtenga la tercer mayor cantidad de puntos, se adjudica el tercer lugar. En caso de empates se procederá a jugar una partida adicional entre los jugadores empatados, el ganador del desempate se adjudicará el lugar correspondiente.



2. Si el número de jugadores es mayor de 10, se usará el sistema de **“eliminatória directa”** también llamado Knock out. Este sistema es el mismo utilizado en los octavos de final de la copa mundial de futbol, un estudiante jugará una partida contra otro estudiante, el que resulte vencedor pasará a la siguiente ronda, el perdedor quedará eliminado, si el resultado de la partida es empate, se procederá a jugar otra partida hasta que resulte alguien ganador. Al haber solo dos estudiantes en la fase final el ganador entre ambos resultará ser el campeón del torneo y el perdedor será el segundo lugar.

Anexos

Notación en Ajedrez:

La notación en Ajedrez es una forma de representar la secuencia de movimientos de un juego de Ajedrez. La notación es importante para reproducir partidas que ya han sido jugadas, leer literatura ajedrecista y dar respuestas a los ejercicios de jaque mate en una jugada que se presentan en este libro.

El sistema más común de anotación en Ajedrez se denomina “Notación Algebraica” el cual describiremos a continuación.

Cada jugada se describe de forma abreviada utilizando la letra inicial de la pieza en mayúscula, si se tratase de peones no hay que indicar la inicial de la pieza:

Nombre de la pieza	Abreviatura
Rey	R
Dama	D
Torre	T
Alfil	A
Caballo	C

Además de indicar la inicial de la pieza a mover, se escribe la casilla de destino, por ejemplo: Ac4, Cf3, Tc3, Dd1, Rf8. Si se tratase de peones basta con escribir solamente la casilla de destino por ejemplo: e4, d4, c5, g6, a6.

Cuando una pieza es capturada debe añadirse el signo de captura (x) entre la abreviatura de la pieza y la casilla en que tiene lugar la operación. Por ejemplo: Axc4, Cxf3, Dxc3, Txd1, Rxf8. Cuando es el peón el que captura, se indica sólo la columna donde se ubica el peón, seguido del signo de captura y la casilla en que esta se produce, por ejemplo: cxd4, exd5, axb6, fxg4.

Para indicar el jaque se utiliza una cruz al final de la jugada y dos cruces para indicar el jaque mate.

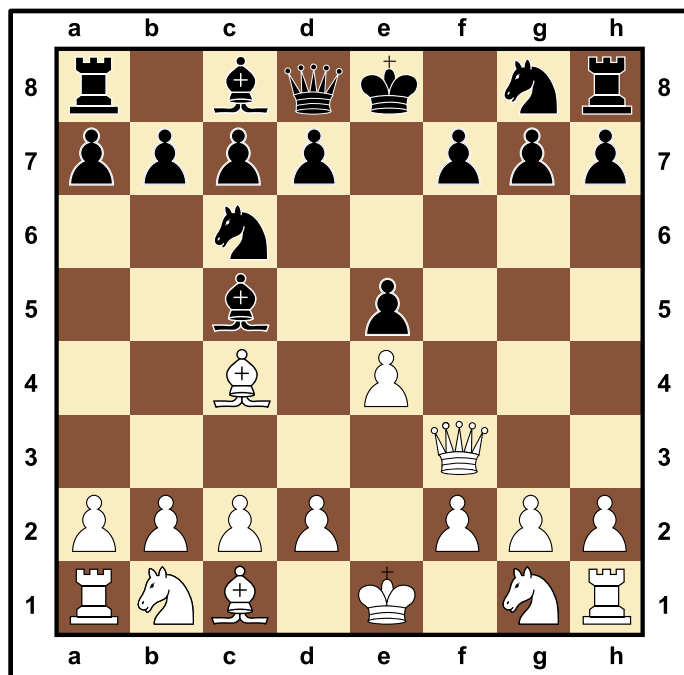
+ Jaque

++ Jaque mate.

Ejemplo:



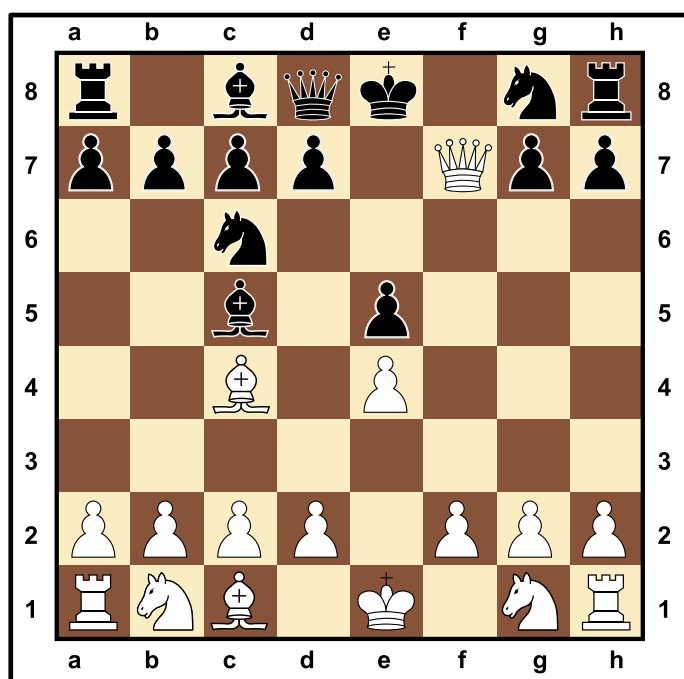
En la posición del diagrama N° 25 es el turno de las piezas blancas:



N° 25

En el diagrama N° 25 las blancas realizan la jugada Dxf7++ (significa que la dama blanca captura el peón de f7 y da jaque mate a las piezas negras).

La posición final puede verse en el diagrama N° 26.



N° 26

Unidad 5



- **Juegos**



→ Juegos

Contenido: Salta y corre.

Indicador: Contribuir a mejorar la fuerza de piernas.

Medios: Bolsitas de arena, cubos plásticos, bloques pequeños de madera.



Organización: Se forman los equipos detrás de una línea de salida. A una distancia determinada por el profesor se traza la meta. Frente a cada equipo y a un metro de distancia se debe situar el primero de cinco obstáculos pequeños, colocados uno detrás del otro y separados entre sí también por 1 m.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer estudiante de cada equipo avanza hacia los obstáculos y los salta. Debe llegar corriendo a la línea final y situarse detrás de esta. El segundo estudiante de cada equipo realiza la actividad, después que el primero esté colocado detrás de la línea de llegada, frente a él, y así sucesivamente hasta que llegue el último niño de cada hilera.

Regla: Gana el equipo que logre realizar la tarea primero.

→ Actividad.No.2

Nombre: Relevé en saco.

Indicador: Contribuir al mejoramiento de la fuerza de piernas.

Medios: Sacos.

Organización: Se dividen los estudiantes en equipos. Cada equipo se subdivide en dos hileras, una frente a la otra, se marca el terreno con dos líneas paralelas separadas entre sí a 15 m. Los equipos ya subdivididos se colocan uno frente a otro y detrás de cada línea, el primer estudiante de cada hilera estará dentro de un saco sujeto con las manos y a la altura de la cintura.



Desarrollo: A la señal del profesor, el primer estudiante de cada hilera comienza a saltar en dirección al que tiene al frente, cuando llega a la línea se quita el saco, lo entrega al estudiante que le corresponde y se coloca al final. El compañero se introduce en el saco y realiza la misma actividad y así sucesivamente.

Regla: Si se produce una caída se comenzará de nuevo desde ese lugar.

Evaluación:

1. Gana el equipo que termine primero.



2. El área debe estar limpia de objetos que ocasionen accidentes a los estudiantes.
3. Se debe procurar que las parejas sean de igual peso y estatura.

¿Qué habilidades y valores practican las niñas y niños con este juego?
¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?

Materiales: Tiza, también se puede usar tierra blanca que existe en algunas comunidades.

Desarrollo: Con ayuda de un niño demuestro el ejercicio, primeramente normal, en la cual se ubican en posición de cuatro apoyos (manos y pies), boca abajo (cubito prono) y

Contenido: SERPIENTE, POLLOS Y ZORROS.

Desarrollo: Marcamos 3 zonas en el terreno; una para cada animal. A cada equipo le damos unas cintas de colores para distinguirlos unos de otros. A la señal los pollos persiguen a las serpientes, éstas a los zorros, y los zorros a los pollos. Cuando uno toca a otro del equipo que persigue, lo coge de la mano y lo lleva prisionero a su zona de donde no podrá escapar. Mientras esto ocurre el que toca no puede ser tocado por los que le persiguen a él. El juego finaliza cuando sólo quedan jugadores de un equipo sin haber sido hechos prisioneros.

Evaluación: Gana el equipo que tenga menos Prisionero.

Contenido: MOROS Y CRISTIANOS O LA PALMADA

Desarrollo: Hacemos 2 equipos: moros y cristianos y situamos a cada uno en una raya a 20 m. de distancia cada uno. Inicia el juego el equipo de los “moros”, uno de ellos se acerca a la línea del equipo contrario donde todos los jugadores están con la palma de la mano extendida. El jugador golpea la mano de uno de los “cristianos” y corre hacia su línea perseguido por el “cristiano”, si es tocado por éste el equipo de los “cristianos” se anota un punto, si no lo toca, se lo anotará el de los “moros”.

Variante: El que avanza hacia el equipo contrario irá pegando suavemente a todos hasta que da a uno más fuerte que será el que lo persiga, si lo coge formará parte del equipo contrario, gana el equipo que más jugadores haya conseguido.

Contenido: SETAS Y DUENDES

Desarrollo: Hay un duende perseguidor y otro perseguido. El resto de los estudiantes son las setas que están en el suelo encorvadas, si el duende perseguido quiere salvarse saltará una seta, convirtiéndose: el perseguido en seta, el perseguidor en perseguido y la seta en perseguidor.

Evaluación.

- ¿Qué habilidad se desarrolla y fortalece en este juego?
- ¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?



Contenido: TIERRA Y MAR

Desarrollo: El profesor y un niño tendrán una cuerda, que cada uno agarrará de un extremo. Los jugadores estarán distribuidos por el terreno de juego. El profesor y su compañero correrán de un extremo a otro, dentro de un campo delimitado previamente, y dirán TIERRA, todos deben tirarse al suelo sin que la cuerda les roce, si dicen MAR deberán saltar por encima de ella

Evaluación.

- Valorar el esfuerzo trabajado en la práctica del juego.
- ¿Cómo se pueden mejorar las habilidades con este juego?
- ¿Le gustó el juego y por qué?

Contenido: DE COLORES

Desarrollo: Los jugadores se colocan en círculo en torno al profesor, el cual asigna a cada uno un color ordenadamente y marca un sentido (derecha/ izquierda) Cuando el profesor diga un color y un sentido, por eje.: VERDE DERECHA, todos los jugadores de ese color corren alrededor del círculo en el sentido marcado hasta llegar al punto de partida. El último en llegar es eliminado.

Evaluación:

- ¿Qué habilidades fortalecen al realizar este juego?
- ¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?
- ¿Considera que el sentido de escuchar se practicó en este juego?

EL DOCENTE PODRÁ RETOMAR OTROS JUEGOS VARIADOS Y TRADICIONALES DE SU COMUNIDAD O REGIÓN.

➔ JUEGOS DE INICIACION PRE-DEPORTIVO.

Los juegos pre deportivos permiten que los estudiantes/as se comiencen a acostumbrar para una Juegos de Iniciación Pre-deportivo.

Los juegos pre deportivos permiten que los estudiantes/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente.

Estos juegos contienen un destacado nivel de intensidad en general, puesto que suelen presentar las estrategias de colaboración-oposición. Los juegos están relacionados especialmente con los objetivos de desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y “Participar en actividades físicas compartiendo, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar indicadores comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que puedan surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales”, mientras que también se relaciona con algunos contenidos del, Juegos y deportes.

Sabemos qué se espera del estudiante al final de la etapa, pero necesitamos tener indicadores



intermedios que faciliten un seguimiento de sus realizaciones. Los Indicadores didácticos están relacionados estrechamente con la unidad didáctica, donde se estructuran y secuencian los contenidos.

Para lograr los indicadores que pretendemos alcanzar con el desarrollo de éste contenido son los siguientes:

- Fomentar las relaciones de compañerismo y amistad, disfrutando del juego con independencia del resultado.
- Respetar las reglas y normas para gozar del juego.
- Utilizar las estrategias básicas en el juego: cooperación, oposición, cooperación/oposición.
- Reconocer el hecho de ganar y perder como elemento del juego.
- Aceptar la capacidad de respuesta propia y de los demás compañeros en los juegos diseñados.

Los contenidos constituyen la base sobre la cual se programarán las actividades de enseñanza-aprendizaje con el fin de alcanzar lo expresado en el indicador. Una adecuada articulación y estructuración de los contenidos favorecerá el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los contenidos a trabajar en las diversas sesiones serán los siguientes:

- Juegos pre deportivos (previos a la iniciación del Ajedrez, Mini Atletismo, Fútbol y Voleibol)
- Práctica de actividades deportivas adaptadas mediante la flexibilización de las normas de juego.
- Desarrollo de estrategias cooperativas en las actividades pre deportivas.
- Oposición a compañeros (con rol de adversario) en situaciones de juego sin que ello conlleve menosprecio al contrario.

Metodología de actuación didáctica

Cuando hablamos de metodología hacemos referencia al conjunto de procedimientos que utilizamos para alcanzar un indicador.

Debemos utilizar una metodología activa, flexible, participativa, integradora y natural, que permita al estudiante sentirse partícipe de su aprendizaje. Dado que nos vamos a encontrar con una gran diversidad de estudiantes/as, tenemos que adaptarnos a las características de los mismos, por lo tanto, debemos individualizar el aprendizaje tanto como podamos, teniendo en cuenta el elegir el estilo de enseñanza ideal para cada situación y dotando a los estudiantes/as de una fluida comunicación con éstos a la hora de llevar a cabo la intervención iniciación, desarrollo y culminación de la clase, utilizando las estrategias oportunas para comunicar a los estudiantes por la vía de información adecuada en cada momento (visual, auditivo y kinestésico-táctil). El estudiante se organizará según el tipo de grupo que requiera cada actividad y la elección de los componentes se realizará de forma heterogénea.

Las actividades se desarrollarán en distintas sesiones de juegos pre deportivos en el terreno de clase del centro educativo:

Los Materiales a utilizar en esta Clase serán los siguientes:

- **Materiales:** Balones de distintas modalidades (Ajedrez, Fútbol, Atletismo,), redes, petos, juegos



de ajedrez, bolsa de aseo e higiene personal, otros.

- **Instalaciones:** terreno del colegio y el aula de clase (para el cuestionario de ideas previas).
- Espacios a utilizar: El terreno del colegio será el lugar de actuación para todas las actividades excepto para la primera sesión, en la cual, los estudiantes/as realizarán el cuestionario de ideas previas en el aula de clase.

Temporalización.

Esta unidad didáctica está prevista para su realización al final del II-Semestre, ya que es ideal que los estudiantes/as desarrollen anteriormente las habilidades motrices básicas y especializadas, para dar paso a juegos que serán un puesto para la posterior iniciación deportiva, aunque podría ser modificada en función de las necesidades y exigencias de nuestros estudiantes.

La planificación de las Clase o sesiones es la siguiente:

- Actividad 1: Los estudiantes realizarán un cuestionario en el que expondrán varias posibilidades de juegos pre deportivos, para detectar las ideas previas que tienen sobre estos tipos de juegos. Posteriormente saldrán a la pista o terreno de polideportiva a realizar actividades de juegos pre deportivo.
- Actividad 2: Actividades en las que los estudiantes/as utilizarán las estrategias básicas en el juego, teniendo en cuenta las posibilidades que ofrecen los mismos (cooperación, oposición, colaboración-oposición).

Evaluación

Los criterios de evaluación aplicables a esta unidad relacionada con los juegos pre deportivos son los siguientes:

- Valora la práctica de juegos pre deportivo.
- Comprueba la satisfacción por el propio esfuerzo y las relaciones personales que se establecen.
- Concede más importancia a la propia actividad que al resultado.

Desarrollo de una Clase o sesión

Está compuesta por tres partes principalmente:

- Parte de iniciación, con una explicación breve de lo que se va a realizar y un juego breve como toma de contacto con la tipología de juegos que representan la unidad (pre deportivos).
- Parte de desarrollo, con varios juegos muy activos, que desarrollan los juegos pre deportivo.
- Parte de Culminación, con un juego relajante, ya que la sesión ha sido intensa, debido a las características del deporte a iniciar. Tras ello, se analizará lo acontecido en la sesión, para corregir lo erróneo o reforzar aspectos elementales del área.

Clase o Sesión 3

Indicador específico de la sesión

- Participar activamente en actividades de cooperación y oposición en juegos predeportivos.



Materiales e instalaciones

- Balones de plástico, redes, petos, Ajedrez, Atletismo, fútbol y Voleibol bolsa de aseo e higiene personal.
- Pista o terreno deportivo del centro de estudio.

Tiempo: (10- minutos)

- Antes de comenzar con la actividad se comentará a los estudiantes/as una explicación breve sobre la sesión. Tras ello, los estudiantes/as realizarán un juego motivante para iniciar la actividad.

Actividad 1: “Los caza balones”.

- Oriento y Organizo a los estudiantes y dividido en dos grupos.
- Un grupo con cinco balones blandos. A la señal, pasarse los balones con cualquier parte del cuerpo, intentando mantenerlos el mayor tiempo posible sin que los miembros del otro grupo se los quiten.
- Cada balón capturado por los miembros del otro grupo se dejará en un lugar determinado. Cuando se capturen los cinco balones cambio de rol.

Evaluación:

- ¿Qué partes del cuerpo fortalecemos con este ejercicio?
- ¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?

Parte de desarrollo de la Clase o sesión (30-minutos)

Contenido: “Pasamos la red”.

Material: Balón de Voleibol.

Desarrollo:

- Oriento a los estudiantes que para esta actividad, dividiremos la clase en tres partes. En cada parte, habrá dos equipos.
- Coloco una red y explico que hay que intentar pasar la pelota al campo contrario golpeándola con cualquier parte del cuerpo.
- Se consigue punto si el balón golpeado por un equipo bota dos veces seguidas en el campo contrario.
- Con la red colocada, pasar la pelota al campo contrario, golpeándola solamente con mano y cabeza.
- (Variante a poner en práctica durante el transcurso del juego).

Con la red colocada, pasar la pelota al campo contrario, golpeándola con la mano o cabeza y sin



dejarla caer en el campo propio, ya que si eso ocurre, se conseguirá punto para el equipo contrario.

Evaluación:

¿Qué partes del cuerpo fortalecemos con este ejercicio?

¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?

Contenido: “Los diez pases”

Material: Balón.

¿Qué es el Juego de Los diez pases? Para todos los profesores de EF y entrenadores del deporte que sea, es conocido el juego de los diez pases en el que dos equipos intentan conseguir un tanto al pasarse diez veces el balón sin la intercepción del otro equipo.

¿Qué aplicación tiene el Juego de Los diez pases? Este juego sirve para integrar el aprendizaje, en deportes como el fútbol, baloncesto, balonmano, es decir, deportes de equipo e invasión o cancha compartida.



¿En qué consiste el Juego de Los diez pases? En que dos equipos se enfrentan en un espacio determinado, cuyo objetivo es mantener la posesión del móvil durante el mayor tiempo posible sin que el otro equipo la toque, en función de la destreza de los participantes se puntuará según el número de pases (a más destreza más pases tendrán que dar).



Reglas básicas

Ejemplos sobre este juego:

- Los jugadores / as se reparten en dos equipos del mismo número de jugadores / as.
- El juego consiste en que entre los jugadores / as del mismo equipo consigan hacer diez pases, sin que la pelota caiga al suelo ni sea tocada por un jugador/a del equipo contrario.
- Los jugadores / as no pueden arrancarse la pelota de las manos, ni, por supuesto, agredirse de ningún modo. Se puede decir que no se puede defender a menos de un metro.
- Cada vez que la pelota toca el suelo (salvo por ser un tipo de pase como un pase picado), la recupera el equipo contrario.
- Cada vez que un jugador/a intercepta una pelota, la recupera para su equipo.
- Se contabilizan en voz alta los pases, y cada vez que se pierde la pelota, se vuelve a empezar.
- Si un jugador el equipo contrario toca el móvil pero no consigue la posesión la cuenta de pases empieza de cero.
- No se pueden desplazar con la pelota los jugadores.
- Cada vez que haya una infracción reglamentaria, reiniciar el juego como marca el reglamento del deporte que se quiera jugar: si es fuera y estamos con balonmano, saca el equipo contrario pisando la línea; si es falta en fútbol la defensa se colocará a 5 metros...

Variantes reglamentarias

Variante: No más de 3 pases en un medio campo
No más de 3 segundos quietos
Pase hacia atrás.

Variantes técnicas

Variante: Practicar ciclo de pases
No repetir técnica de pase

Contenido: BALÓN VOLADOR

Formamos dos equipos, según la cantidad de estudiantes de seis miembros.
Antes de iniciar se coloca en el terreno de juego donde se amarra la cuerda para formar la red.
Podemos pasarnos el balón realizando “toques” de voleibol (saque, “toque de dedos”, recepción... etc).

Si algún compañero no sabe realizar estos “toques”, pasa el balón de la forma que pueda.
El objetivo del juego es pasar la pelota al campo contrario y que esta bote en el suelo; el otro equipo tratará de impedirlo atrapando la pelota antes de que toque el suelo.

El jugador que está en posición de saque efectúa el mismo dirigiéndolo al campo contrario por encima de la red. El jugador del otro equipo que la atrapa, debe pasar a un compañero de su mismo



equipo, que la enviará al campo contrario, y así sucesivamente hasta que la pelota toque el suelo. En ese momento, el equipo que lo consigue se anota 1 punto.

Se forman 2 equipos según la cantidad de participantes los cuales deberán pasar el balón a campo contrario con 3 toques.

Los estudiantes se siempre el balón 2 veces (sin volar) y a la 3ª deben pasarlo al campo contrario por encima de la cuerda.

El otro equipo debe evitar que el balón toque el suelo en su territorio y debe repetir la misma operación. Gana el equipo que logra anotar más puntos (cada vez que el balón cae en el suelo del campo contrario o el rival no la pase por encima anota un punto).

Cada vez que un equipo falla, el contrario recupera el saque y “rota” (gira) en sentido de las agujas del reloj (de esta forma sacan todos por turno)

Desarrollo:

- Organizo a los estudiantes/as y los dividen en dos grupos y tienen que pasarse el balón entre compañeros con la intención de dar diez pases sin que el equipo contrario toque el balón.
- Si esto ocurre el grupo que tenga el balón en su poder tendrá que contar de nuevo para llegar a los diez pases, los cuales sumarán 1 punto.

Evaluación:

Participación activa de los(as) estudiantes.-

¿Valorar lo que es lo que más les Gusta?

Contenido: “La portería del valor”

Organización:

- Oriento a los estudiantes y los divido en dos grupos, colocándose cada uno en una mitad de la pista, en la cual habrá una portería con una sábana que tendrá agujeros con puntuación (5 puntos arriba y abajo, 10 puntos por los costados, y 20 puntos por las escuadras).
- Oriento colocarse a los estudiantes se coloquen en fila e irán lanzando por orden, tratando de conseguir puntos en sus lanzamientos.
- Tras realizar las actividades, realizó un repaso a lo acontecido en la sesión, permitiendo al estudiante que exprese sus sensaciones sobre la Clase o sesión, se corregirán los errores que se hayan podido evidenciar en la clase o sesión y se afianzarán los aspectos básicos del área que se hayan tratado.

Evaluación:



Participación activa de los(as) estudiantes.

¿Valorar. Que es lo que más les Gusta?

Contenido: Balón volador.

Materiales: Balón, cuerda o recatillo.

Organización:

- Formo dos equipos según la cantidad de Estudiantes(as) de seis miembros.
- Los ubico en el terreno de juego donde se pueda amarrar la cuerda para formar una red.
- Se forman 2 ó más equipos según la cantidad de participantes los cuales deberán pasar el balón a campo contrario con 3 toques.
- Los estudiantes se pasan siempre el balón 2 veces (sin volar) y a la 3ª deben pasarlo al campo contrario por encima de la cuerda.
- El otro equipo debe evitar que el balón toque el suelo en su territorio y debe repetir la misma operación.
- Regla: Gana el equipo que logra anotar más puntos (cada vez que el balón cae en el suelo del campo contrario o el rival no lo pasa por encima de la cuerda anota un punto).

Evaluación:

Participación activa de los(as) estudiantes.

¿Valorar lo que más les gustó?

Contenido: Dibujemos una estrella (de 5, 6 y 7 puntas).

Materiales: Balón, tiza.

Organización:

- Oriento dibujar la trayectoria de una estrella de 5,6, y 7 puntas a través del voleo.
- Se le pide a los participantes que intenten que el balón describa la trayectoria de una estrella de 5, 6 y 7 puntas.
- Para ello deberán pensar cómo hacerlo; si no dan con la solución, el docente le enseñará un dibujo de dicha estrella para que se imaginen la trayectoria y les sea más fácil.
- Posteriormente se les pedirá que la hagan de una manera diferente.
- Ganará el que mejor lo haga.

Evaluación:

Participación activa de los(as) estudiantes.

¿Valorar lo que más les Gusta?

Contenido: El Tocado

Material: Materiales: Balón, cuerda y tiza.



Organización

- Dibujo un círculo de unos 6 metros de diámetro, todos los jugadores se colocan fuera del círculo, excepto uno que se coloca en el centro del círculo con el balón en la mano de lanzar.
- Explico y demuestro como lanzar el balón por encima del hombro para automatizar movimientos del saque de tenis.
- Se dibuja un círculo de unos 6 metros de diámetro, todos los jugadores se colocan fuera del círculo, excepto uno que se coloca en el centro del círculo con el balón en la mano de lanzar.
- Cuando el docente de la orden los participantes comenzarán a moverse fuera del círculo y el jugador del centro lanzará el balón buscando hacer contacto con cualquier jugador.
- Los toques deben hacerse por debajo de la cintura, y sólo con la intención de tocar y no maltratar al compañero.
- Participante tocado pasará a ocupar el centro del círculo, el cual no abandonará hasta que logre acertarle a un compañero.
- Velar por la participación activa de los estudiantes(as)

Evaluación:

Participación activa de los(as) estudiantes.

¿Valorar lo que más les Gusto?

Contenido: Carrera de Relevos.

Las carreras de relevos o pruebas en el atletismo son carreras a pie, normalmente formadas por cuatro integrantes o equipos más, en las que cada miembro corre una determinada distancia, para luego pasar un tubo rígido llamado testigo al siguiente miembro y así sucesivamente hasta completar la distancia de la carrera.

El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 18 m de largo.

El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona de determinada de 18 a 20 m de largo, y si el testigo se cae la carrera continua, pero el equipo pierde tiempo en este error.



las distancias olímpicas son de 4x100 m y 4x400 m, aunque también algunas carreras de relevos oficiales son: 4x200 m, 4x300 m y 4x1500 m. En las categorías menores las carreras de relevos son de 4x100 m, 4x200 m, 4x300 m y 4x400 m.

Aquí explicaremos las distancias más oficiales y que están dentro del calendario olímpico y de los campeonatos del mundo:

- Los 4x100 m



- Los 4x400 m

En las carreras de 400 y 800 m relevos, el testigo pasa del corredor que lo entrega al que lo recibe cuando éste último ya ha comenzado a correr hacia adelante, continuando el receptor la carrera.

En carreras más largas, debido a la fatiga acumulada, el corredor que recibe el testigo muchas veces mira hacia atrás para recogerlo. En condiciones ideales, tanto el corredor que entrega el testigo como el que lo recibe, deben ir a la máxima velocidad y separados unos dos metros al hacer el cambio.

La técnica básica de la carrera de relevos es la de recibir y entregar con la misma mano.

El primer relevista saldrá con el relevo en la mano derecha, corriendo por el interior de la curva.

Su compañero le esperará al final de la primera curva en la parte derecha de la calle.

El corredor que entrega este primer relevo avisará con un “YA” a su compañero que está corriendo por la zona, cuando se sitúe a unos dos metros y medio, señal que servirá a su compañero para que lleve su brazo hacia atrás para recibir el testigo.

El corredor que entrega el testigo depositará él mismo sobre la mano de su compañero que estará bien extendida hacia atrás.

El receptor, con un movimiento rápido de muñeca llevará el testigo hacia delante.

el valor de la amistad y el compañerismo nos conduce hacia una actitud de comunicación positiva y de cooperación

Material: Ninguno

- Organizo a los estudiantes(as) a formar en dos hileras y realizaran el recorrido a una distancia de 10, mts. Suelen realizarse este tipo de carreras a cortas distancias, para introducir a los niños en la práctica del deporte, así como imbuir en los niños el espíritu de equipo.
- Formo a los estudiantes (as) en hilera a la señal del docente saldrán a la mayor velocidad posible darán la vuelta en el lugar señalado y regresaran a toca a su compañero quienes realizarán la misma actividad.
- Pueden estar en posición de Sentado.
- Pueden Iniciar de Pie. “Parados”

Evaluación:

- Participación activa de los(as) estudiantes.
- ¿Valorar lo que más les Gusto?



Contenido: Cachiball.

El Cachibol se inició como un programa de acondicionamiento físico y entrenamiento para personas mayores, con el paso del tiempo se convierte en un verdadero deporte en la actualidad ya que se implementa en las escuelas, se puede practicar como una actividad competitiva, los torneos confirman esta cualidad, sin dejar a un lado la recreación por supuesto. También se convirtió en refugio para muchos antiguos practicantes del voleibol, que dada sus características, cualidades y necesidades de ejercicio lo hicieron una actividad ideal para ellos.

La inserción del Cachiball, como una alternativa físico recreativa por las características propias del juego; con sus adecuaciones y modificaciones nos permite satisfacer estas necesidades, debido a que es un juego nuevo lo que elevaría el grado motivacional por parte de los niños y niñas.

Características: Este es un deporte de conjunto adaptado del **voleibol**, donde se enfrentan dos equipos de seis jugadores cada uno, sexo mixto.

El objetivo del juego consiste en enviar el balón por encima de la red al piso del campo contrario, cada equipo tiene derecho a dar tres pases entre sus compañeros y en el tercer contacto enviarlo a cancha contraria, con el fin de alcanzar puntos sobre el equipo contrario. Teniendo en cuenta que según sus posibilidades, habilidades y capacidades pueden emplear el bloqueo como uno de los elementos para evitar que el balón toque el piso de su campo y enviarlo al otro lado.

Área de juego

Este debe realizarse en un lugar fresco, amplio, el terreno ha de ser regular y flexible (tabloncillo), bajo techo, buena iluminación y en condiciones medioambientales favorables a la actividad y bienestar de los practicantes. Incluye además el terreno de juego y la zona libre debe ser rectangular y simétrica, se basará en un rectángulo de 18 m x 9 m, rodeado por una zona libre, la cual es de un mínimo de 3 m de ancho hacia todos los lados.

El espacio libre de juego es el espacio sobre el área de juego el cual está libre de cualquier obstrucción. El espacio mínimo de juego debe medir 7 m de altura desde la superficie. La altura de la red establecida será de 2 m con 15 cm.

Son fáciles, es como un voliboll, cada quien tiene su equipo, y sacan como el portero hacia el otro lado gritando “cachibol” el otro equipo debe recibir la pelota, pero en este caso solo atraparla y retenerla, se la pasa a sus compañeros, solo se pueden dar tres toques de cada lado, y la avientan hacia el otro lado y así sucesivamente; gana un punto al equipo que no se le cayó la pelota, y así sucesivamente.

Superficie de juego:

Debe ser plana, horizontal y uniforme. No debe presentar ningún peligro de lesión para los jugadores, está prohibido jugar en superficies rugosas o resbalosas.

El terreno es el mismo que el voleibol normal, las mismas dimensiones. El balón puede ser de piel o cualquier material suave, esférico y uniforme, su circunferencia es de 65 – 67, su peso es de 260 -280 g , su presión interior debe ser de 0.30 kg/cm.



Estructura del juego: Sorteo

Antes del encuentro el primer árbitro realiza un sorteo para decidir entre el primer servicio y los dos lados de la cancha en el primer set.

En el tercer set en caso de llegar a él, se realiza un nuevo sorteo, el mismo se efectúa en presencia de los dos capitanes de ambos equipos.

El ganador del sorteo escoge

- A. El derecho de servir o recibir el servicio.
- B. El lado de la cancha.

Posiciones:

En el momento que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe de estar colocado en su propio campo en su orden rotacional, la posición de los jugadores está numerada de la siguiente manera:

- Los tres jugadores a lo largo de la red son los de la zona delantera y ocupan las posiciones 4, 3 y 2.

	4	2	
	3	3	
	2	4	

- Los otros tres jugadores son los zagueros ocupando las posiciones 5,6 y 1

5			1
	6		6
1			5

Una vez que ha sido servido el balón, los jugadores se pueden mover y ocupar cualquier posición dentro de la cancha. El equipo comete una falta de posición si cualquier jugador no está en su posición correcta en el momento en que el balón es golpeado por el servidor o cuando el servicio no es efectuado de acuerdo al orden de rotación.

Una falta de posición o rotación conlleva a las siguientes consecuencias.

- Se castiga la falla con la perdida de la jugada.
- Los jugadores regresan a sus posiciones correctas y el punto es para el contrario.

Rotación

Cuando el equipo receptor gana el derecho al saque, sus jugadores deben de efectuar una rotación en dirección de las manecillas del reloj, el jugador de la zona 2 se pasa a la 1, para realizar el saque, el jugador en la posición 1 se mueve a la posición 6, etc.



Jugando el balón:

Cada equipo debe jugar dentro de su propia área y espacio de juego y el balón puede ser regresado desde más allá de la zona libre.

- Cada equipo tiene derecho a un máximo de 3 pases, (además del bloqueo) para regresar el balón.
- Los zagueros después de cachar el balón a pie firme, podrán realizar un giro o sobre un pie antes de ejecutar el pase.
- Los delanteros podrán ejecutar hasta tres pasos para realizar un pase o un envío, o un remate con el balón agarrado con ambas manos a cancha contraria.
- Los toques por equipos incluyen no solo los toques intencionales por el jugador, sino también los contactos accidentales con el balón.
- Un jugador no debe tocar el balón dos veces consecutivas excepto cuando se realiza el bloqueo.

Características del toque:

- El balón puede ser tocado con cualquier parte del cuerpo, de la cintura hacia arriba.
- El balón puede ser cachado o golpeado sin ser retenido por más de 3 segundos (la jugada ha de ser exclusivamente con las manos)
- Cuando un jugador recibe el balón en movimiento y la apatía lo obligue a caminar, está permitido dar hasta tres pasos y un giro antes de pasar el balón.

Golpe de ataque

Todas las acciones para dirigir el balón al adversario, se consideran golpes de ataque. Los golpes de ataque que se podrán realizar son:

- Golpe bajo a dos y una mano.
- Después de una cachada pase a dos manos.
- Los delanteros después de una cachada pueden ejecutar un remate.

Los zagueros en el tercer toque pueden pasar el balón a una mano, desde su zona.

Se completa un golpe de ataque, cuando el balón cruza completamente el plano vertical de la red o es tocado por un oponente.

El delantero puede desplazarse hasta tres pasos, incluidos en estos; una parada a uno o dos tiempos, para enviar el balón a la cancha contraria, esta jugada deberá realizarla sujetando el balón con las dos manos y ejecutando un solo salto.

Intervalos y cambios de campos

Durante el intervalo de 3 minutos entre set y set se realiza el cambio de cancha, el registro de formaciones de los equipos en la hoja de encuentro y el sorteo en el tercer set.



Dosificación de las unidades a clases

Se adecuó la misma a las particularidades del grupo, se redujo el espacio de juego a 8 mts² y se colocó la red a 210 cms de altura con respecto al suelo.

Las actividades se desarrollan 3 veces por semanas, (2 días para el proceso de enseñanza de los elementos del juego y 1 para jugar) atendiendo a las condiciones medio-ambientales, físicas de los practicantes así como patologías asociadas.

Desarrollo:

- Explico cómo se realiza el Juego, este juego es una derivación del voleibol, consistente en dos equipos de seis miembros mixtos (niños y niñas).
- Se orienta enviar el balón por arriba de la red al piso del campo contrario.
- Gana el equipo que menos deje caer el balón en su terreno.

Evaluación:

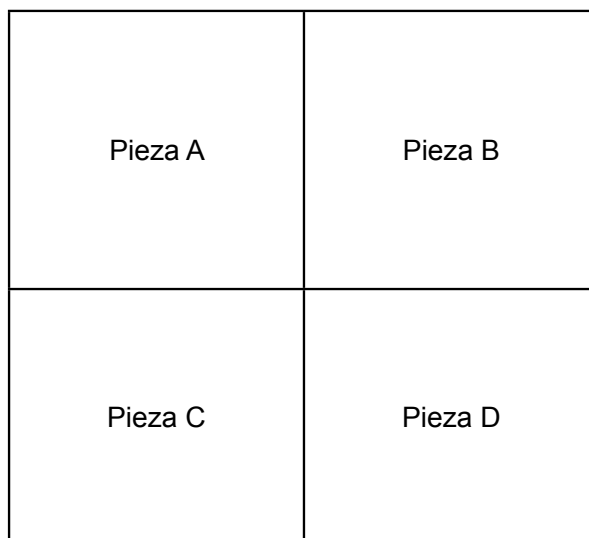
- Participación activa de los(as) estudiantes.
- ¿Valorar Que es lo que más les Gusto?



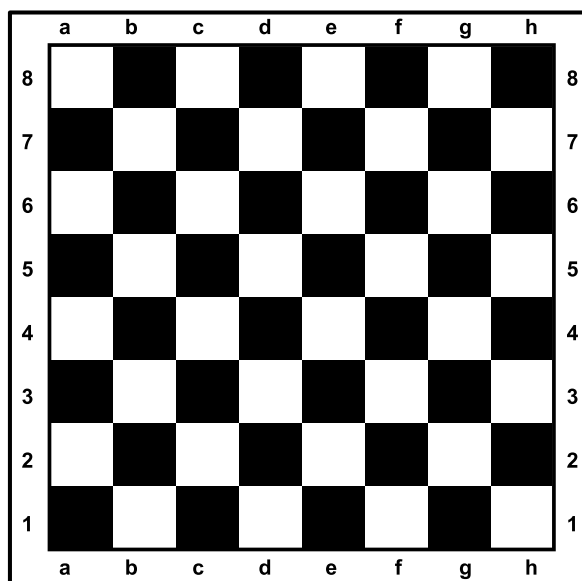
Tablejo de Ajedrez y piezas para recortar y armar:

Tablero:

1. Recorte las 4 piezas del tablero.
2. Pegue las 4 piezas sobre un cartón en la siguiente forma:



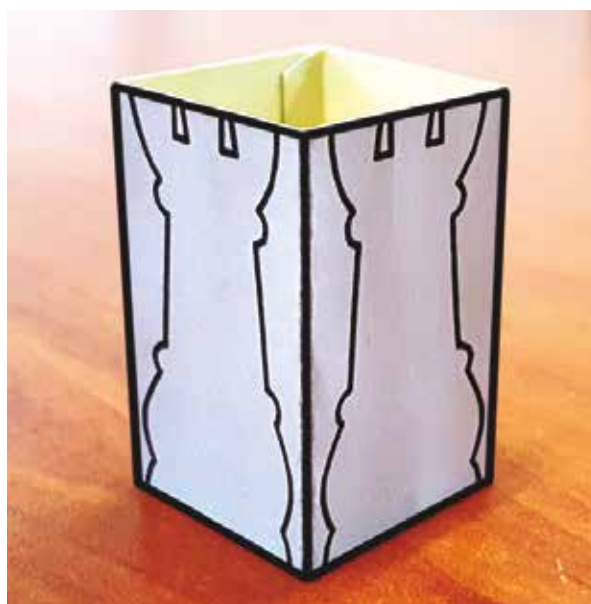
El tablero quedará de la siguiente manera:



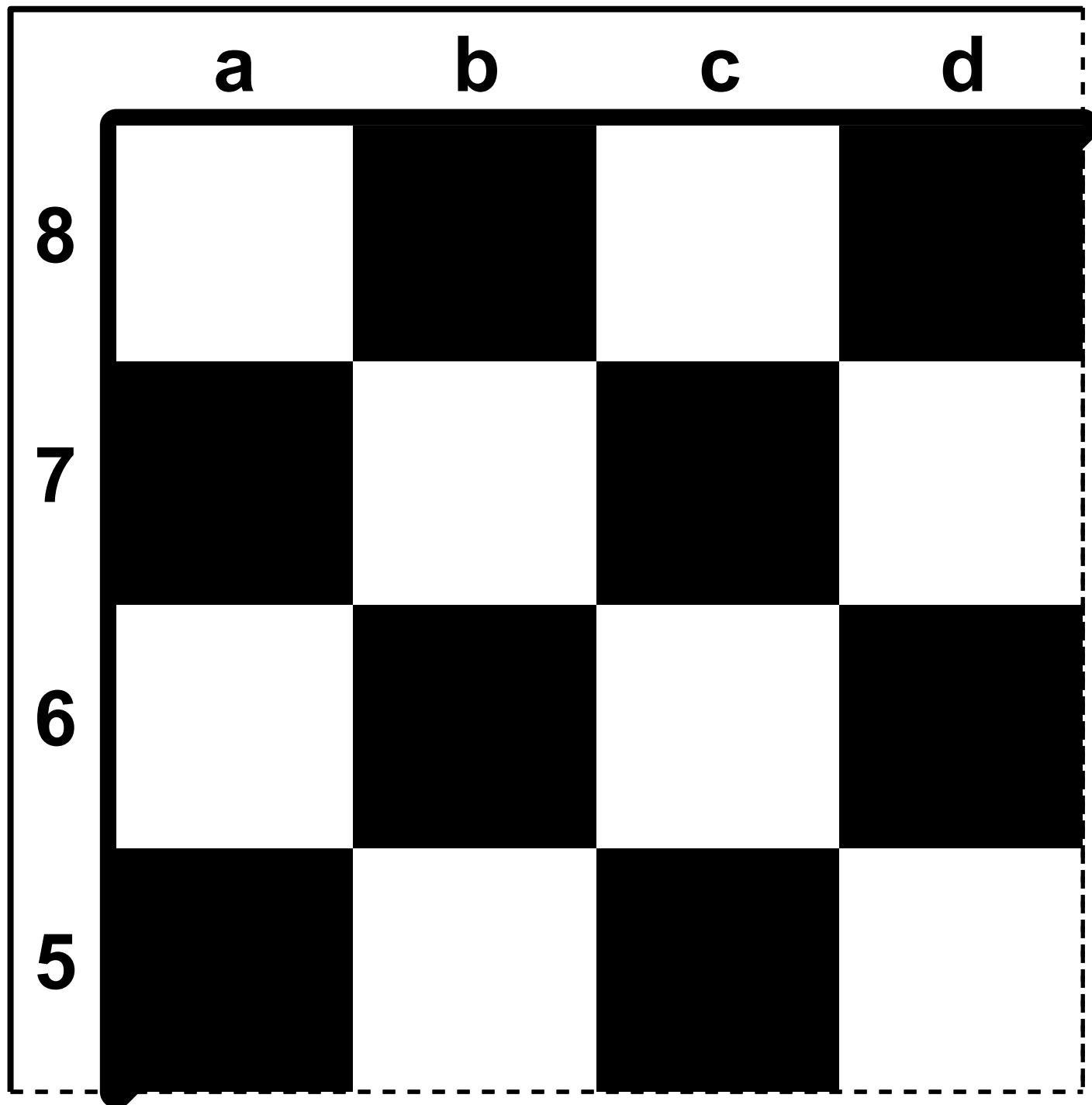
Piezas:

1. Recorte las piezas del Ajedrez.
2. Dóblelas por las líneas negras hasta formar un prisma.
3. Péguelas sobre un folder.

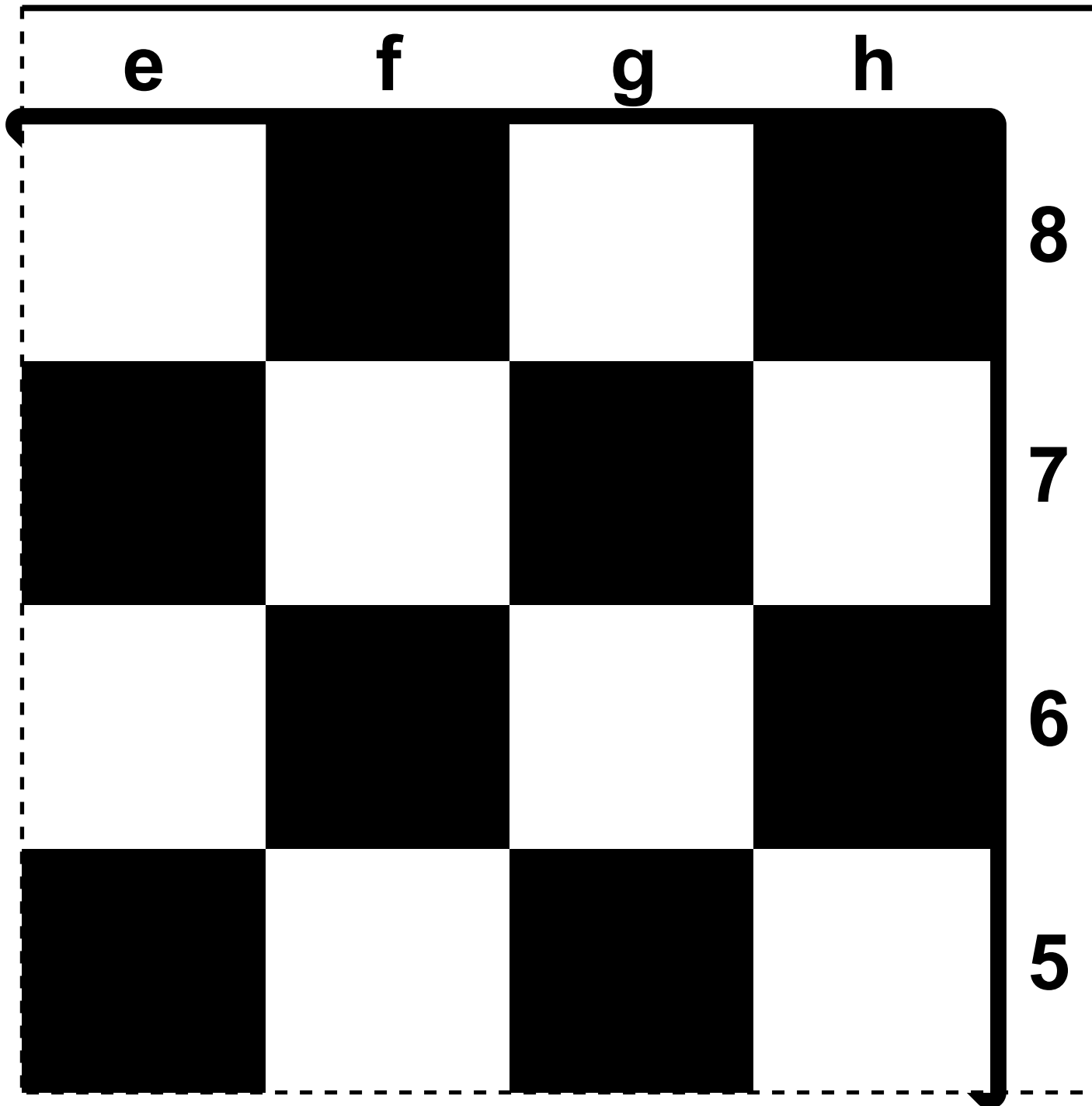
Las piezas quedarán de la siguiente manera. Ver imágenes a continuación.



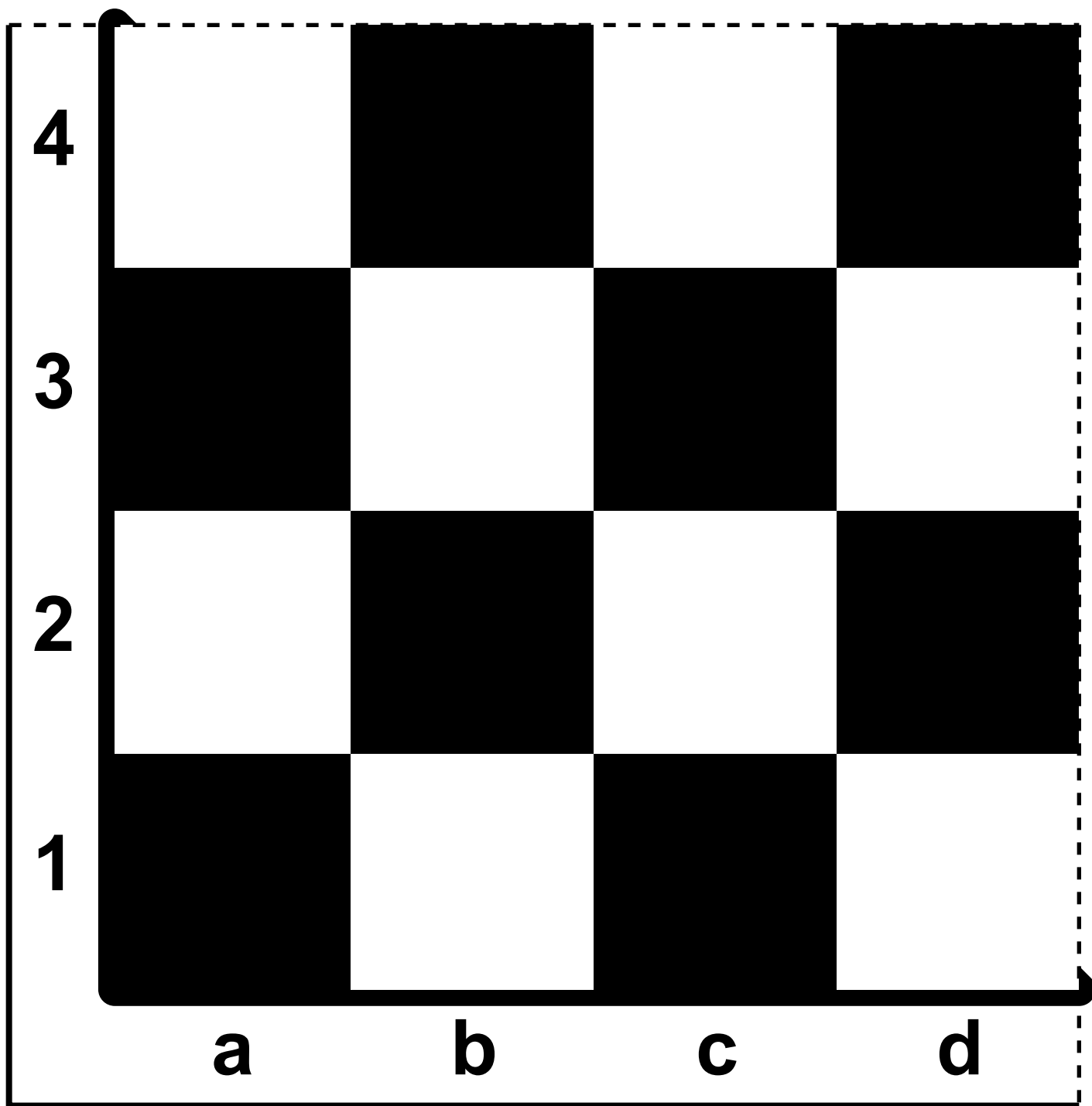
Pieza A



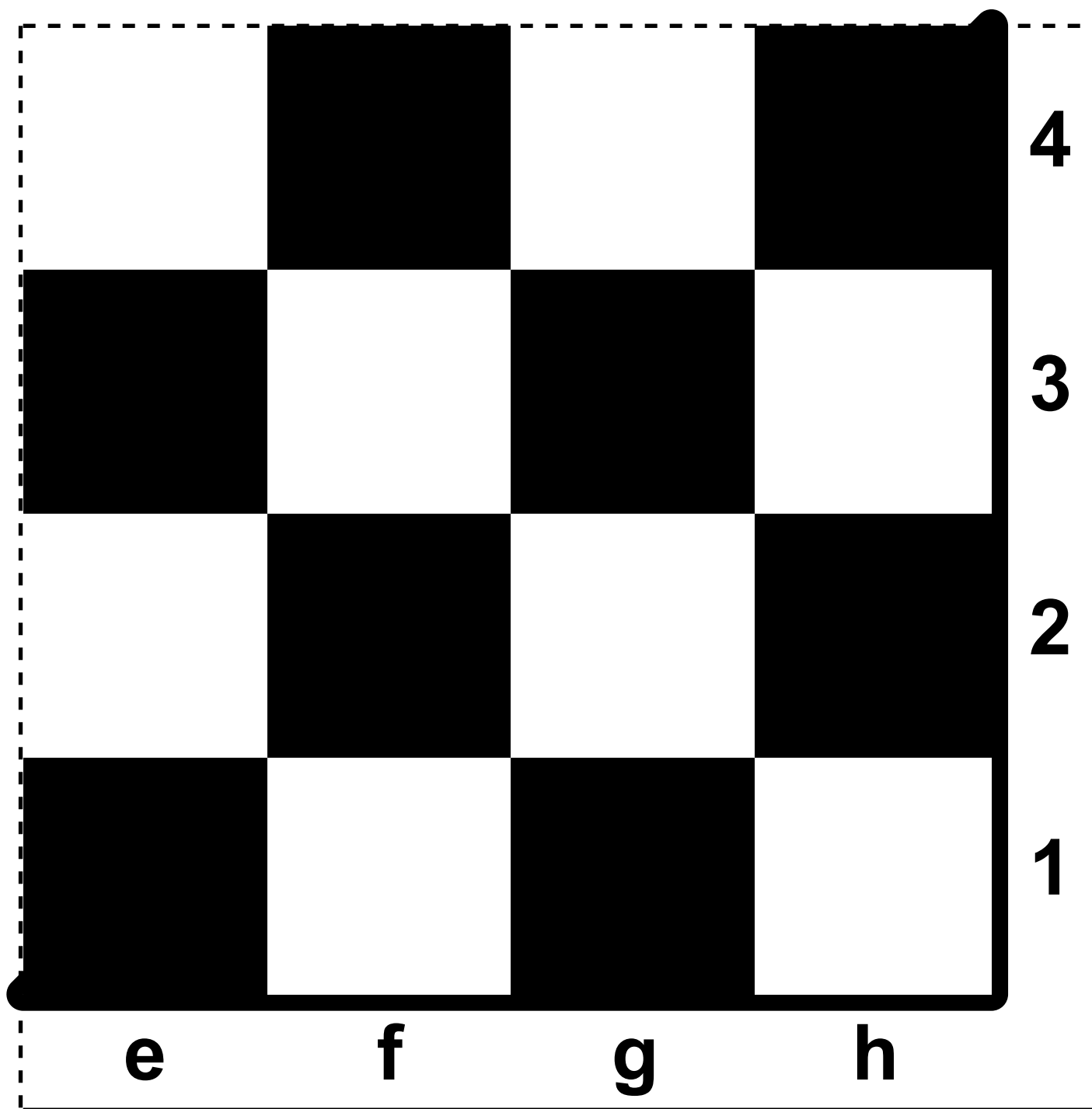
Pieza B

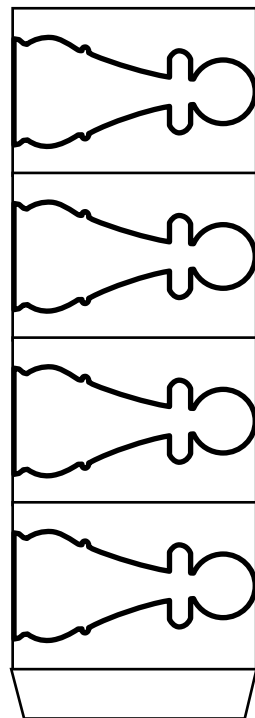
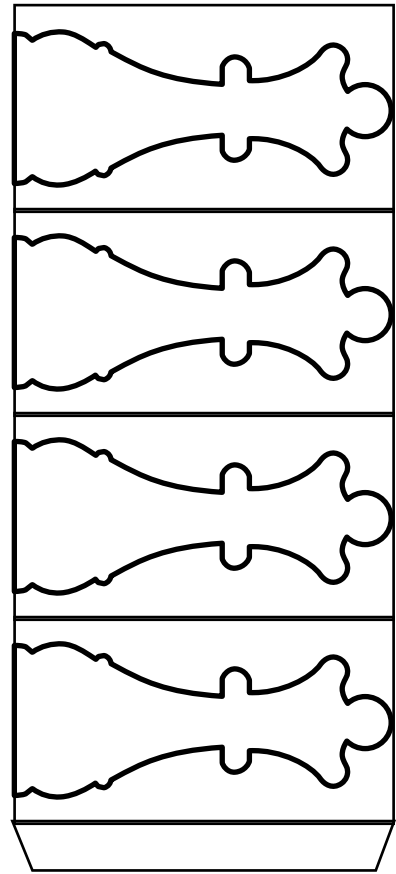
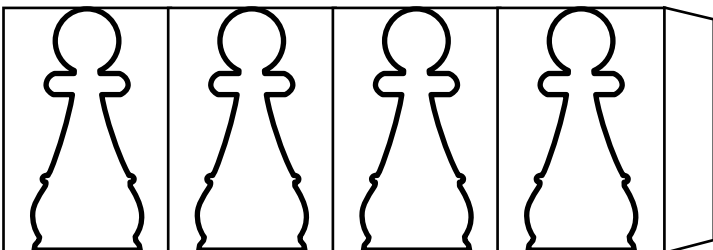
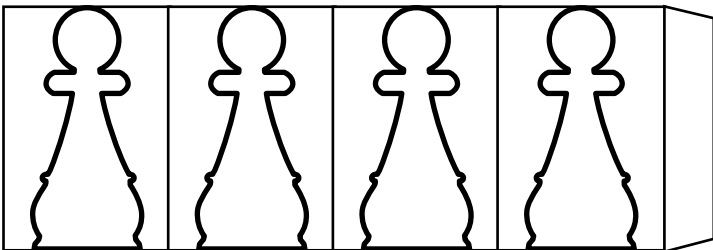
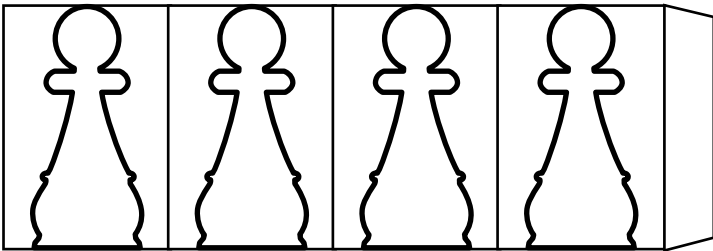
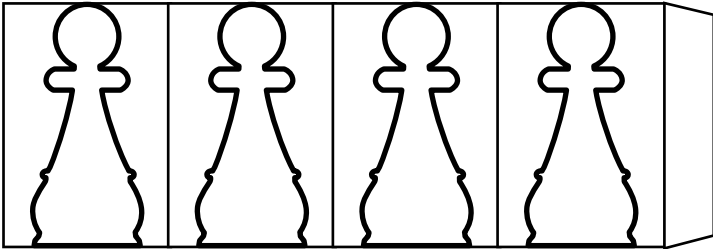
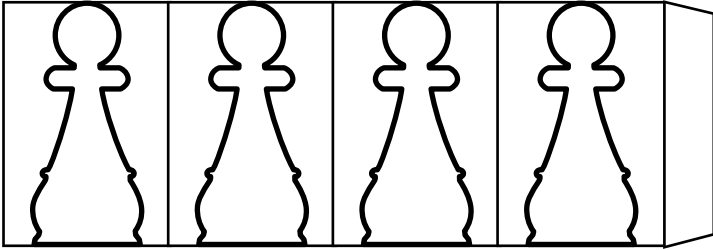
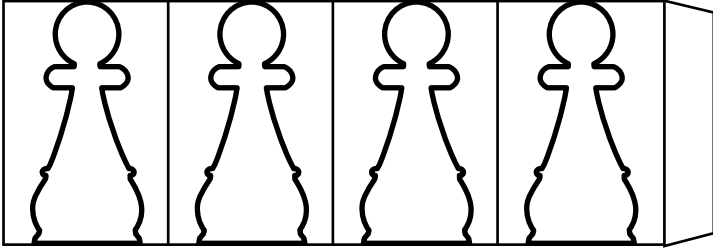
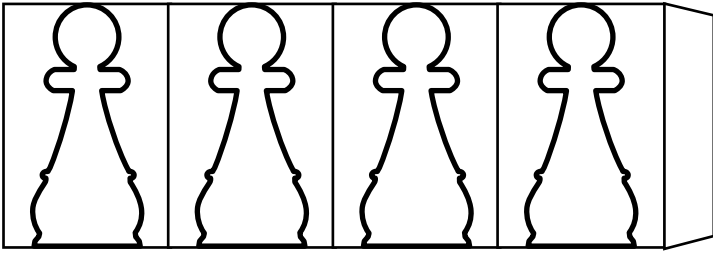


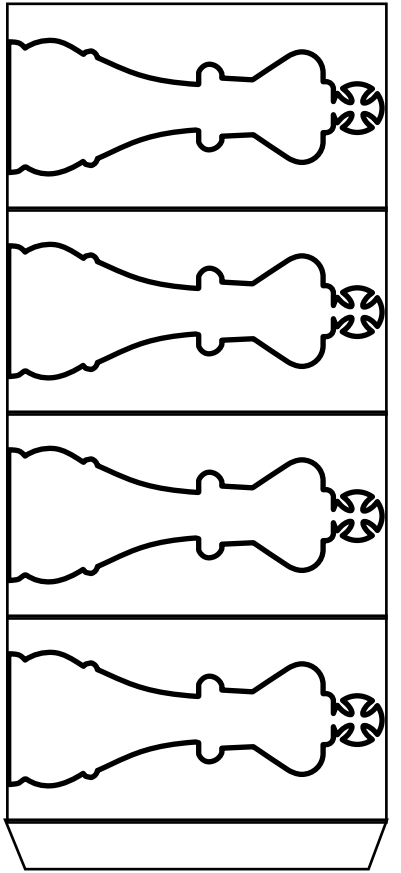
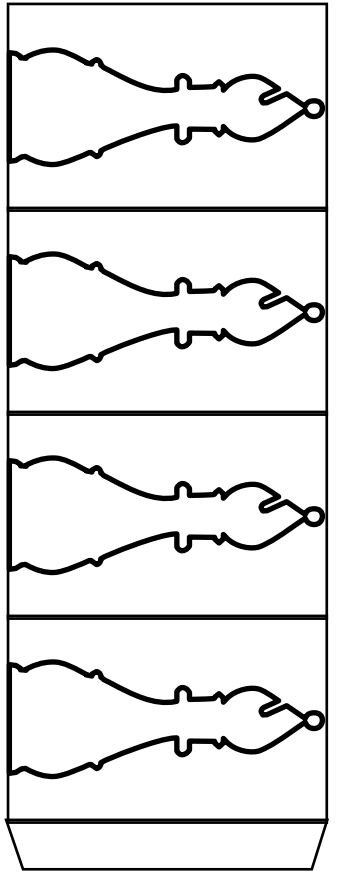
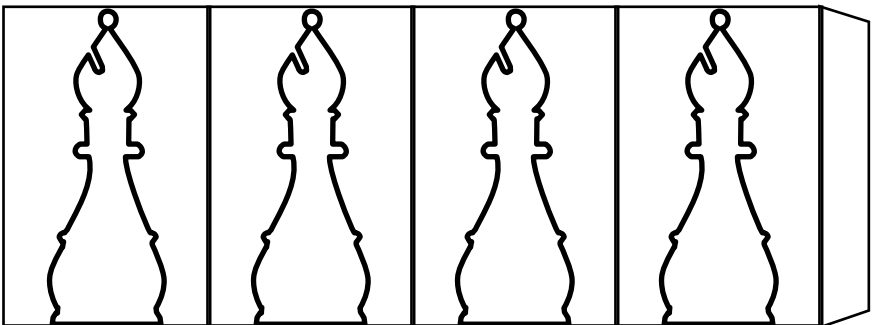
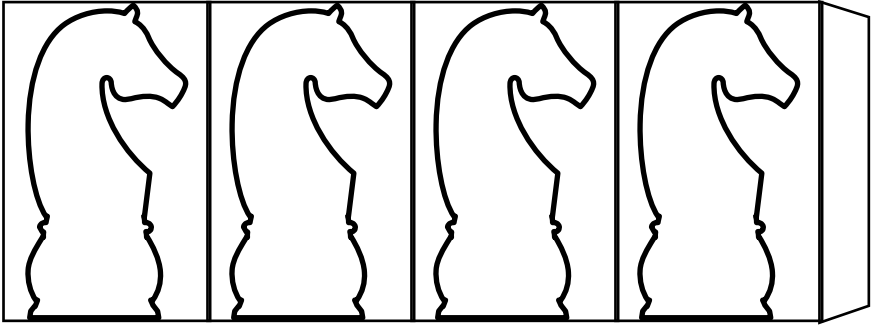
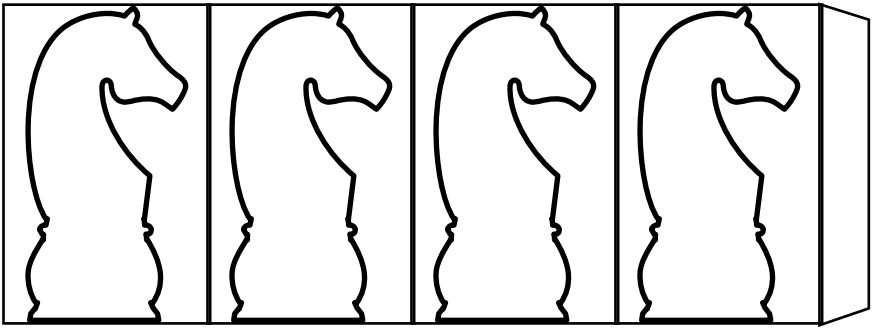
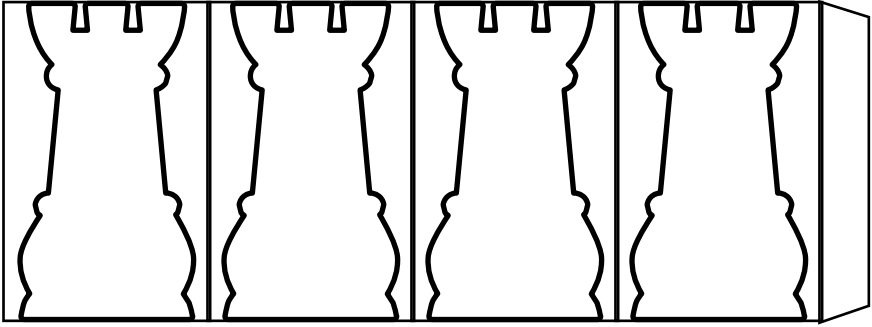
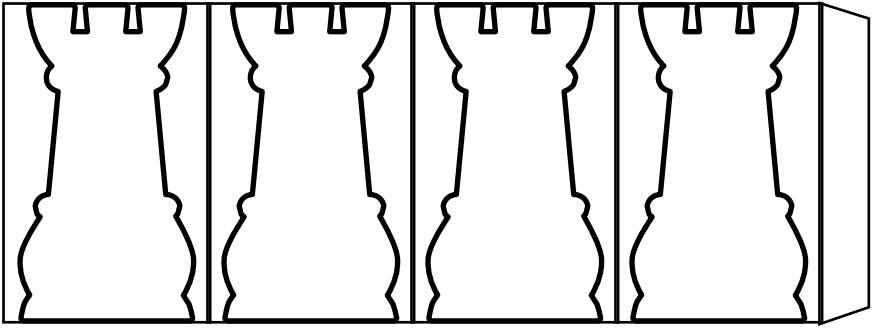
Pieza C

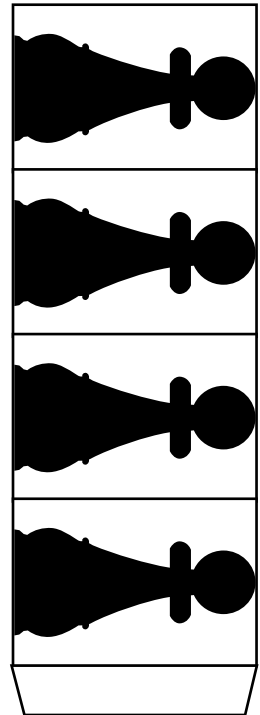
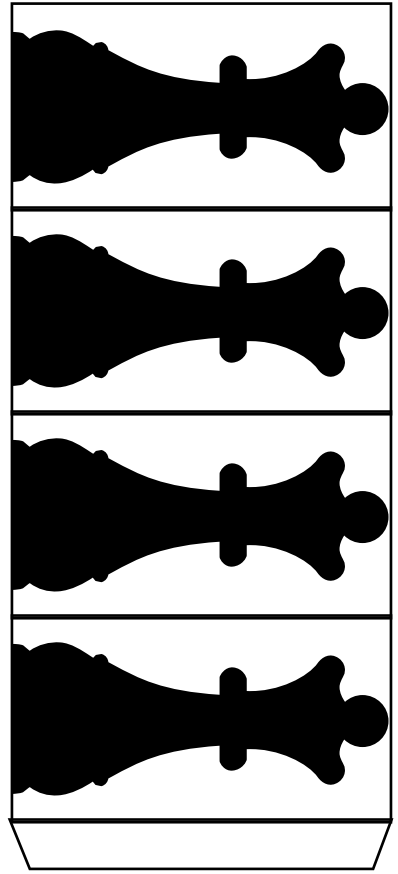
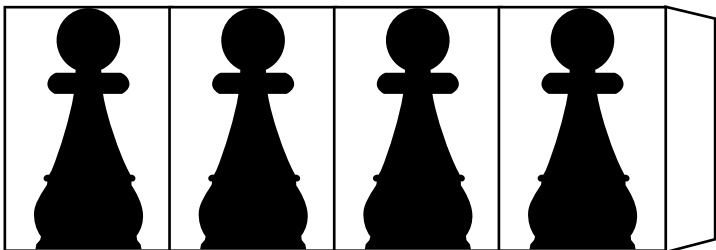
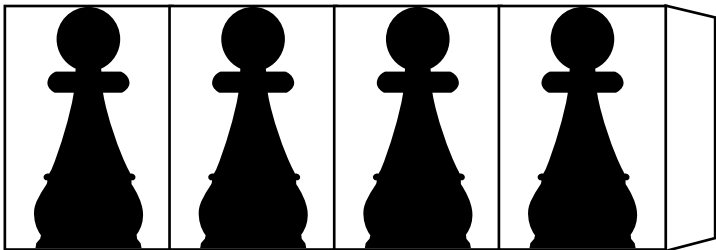
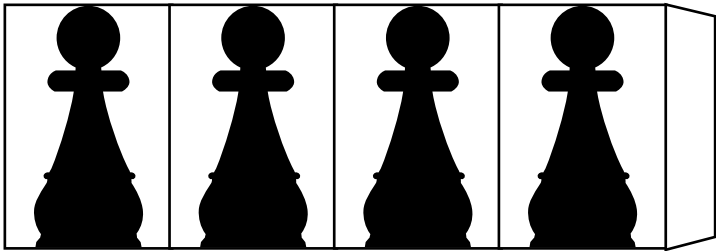
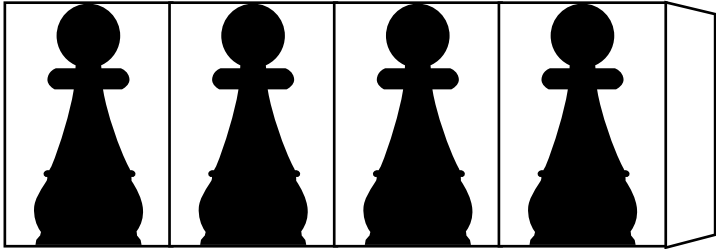
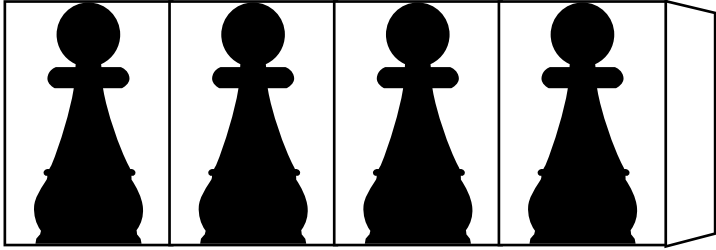
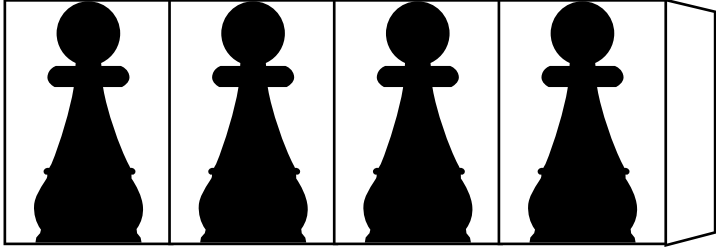
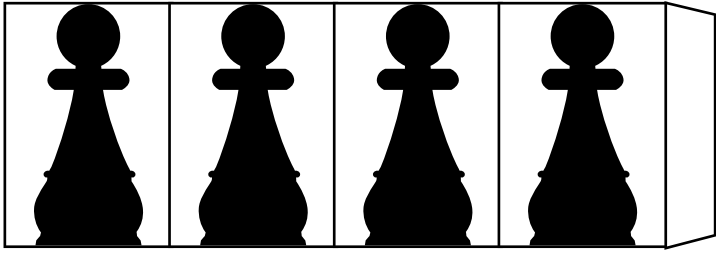


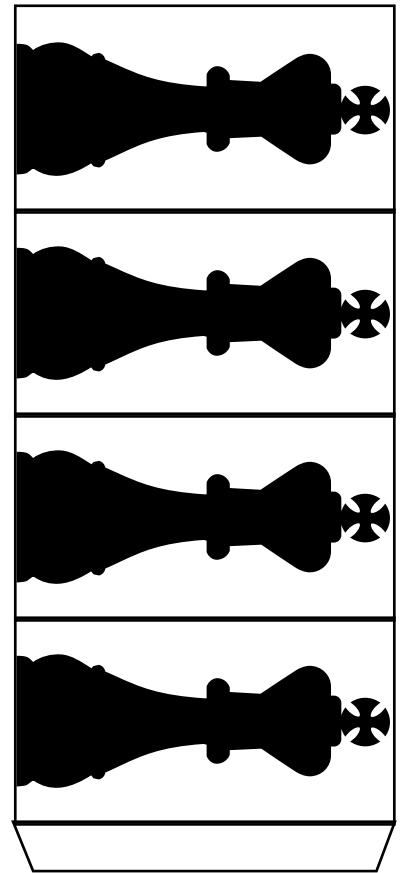
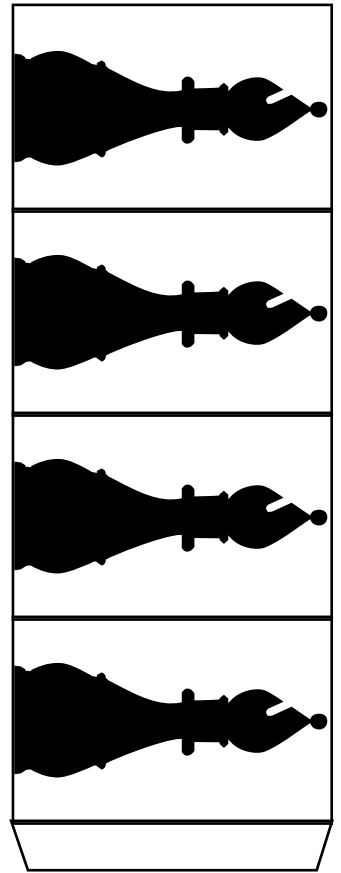
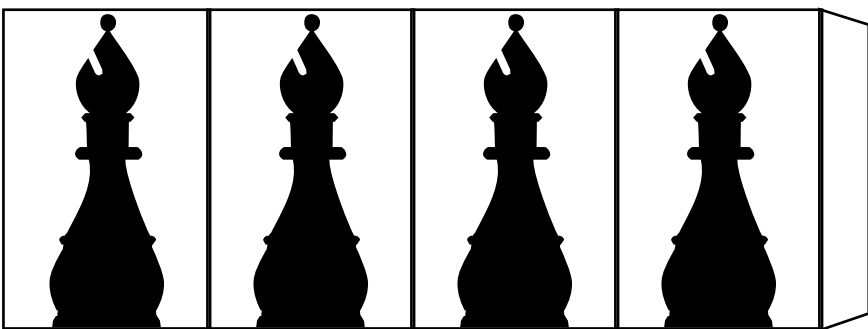
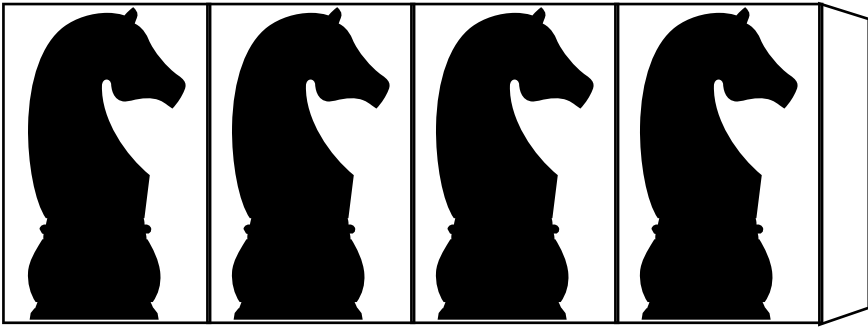
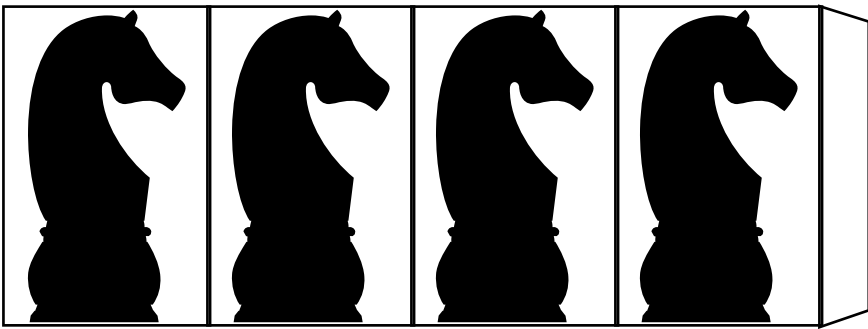
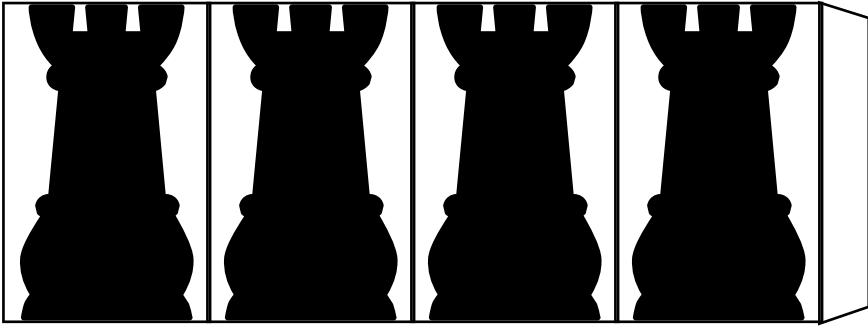
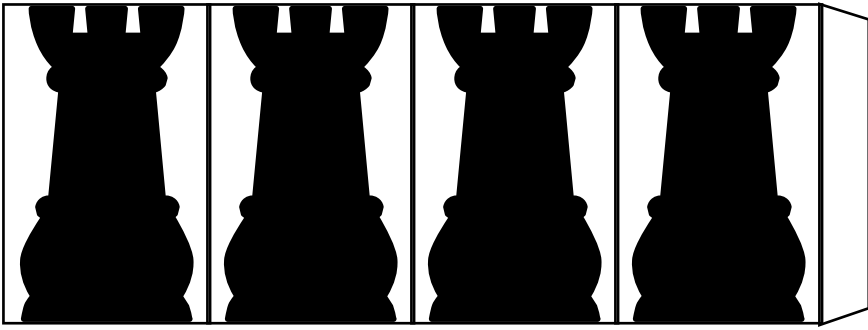
Pieza D













TÉRMINOS BASICOS

Acondicionamiento neuromuscular: Consiste en la preparación del organismo mediante ejercicios físicos que introducen paulatinamente al atleta a la acción del trabajo físico más exigente. Constituye un período de adaptación del organismo en el cual éste alcanza su plena capacidad de acción.

Actividad Conjunto de acciones físicas. Conjunto de fenómenos psíquicos, que tienden a la acción.

Acrobacia. Ejercicio físico complejo, en el que la estabilidad queda claramente comprometida, con la posibilidad de fase aérea y rotaciones del cuerpo. Acción física, que presenta dificultades de ejecución excepcionales. Ejercicio físico, que realiza un acróbata.

Acróbata (andar de puntillas, compuesta de alto extremo), Persona, que practica la acrobacia.

Actividad física. Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que se requieren para las tareas cotidianas de la persona (pasear, ir de compras, higiene personal, trabajo doméstico, tiempo libre, correr, andar, jugar al baloncesto, escribir etc..), y solicitan un mínimo gasto energético.

Actividad muscular. Contracción muscular. Interrelación de varios grupos musculares para producir energía (movimiento). Existen dos tipos de actividad o contracción muscular: isotónica e isométrica.

Acción motora (acción refleja). Respuesta estereotipada frente a un estímulo, producida por el sistema nervioso central y sin la intervención de la voluntad. Respuesta automática y rápida del sistema nervioso a los cambios del medio.

Actividad Física Adaptada. Trabaja con la preparación de maestros y líderes del deporte para proveer programas y servicios para individuos con incapacidades. Los especialistas modifican las actividades y deportes para permitir la participación de personas con diferentes habilidades.

Actitud. Disposición de ánimo manifestada exteriormente por palabras o hechos. Disposición mental que ejerce una influencia determinante en las reacciones del individuo ante todos los objetos y situaciones con que se haya relacionado. Postura del cuerpo humano, especialmente cuando es determinado por los movimientos corporales que expresan ánimo, alegría, dolor, tristeza; o expresa algo con eficacia.

Aptitud. Capacidad natural para el desempeño de cualquier actividad. Potencialidad biológica en atención básica a la organización genética del individuo.

Aptitud física. Es la condición natural o innata que tiene un individuo para realizar actividades físicas en forma eficiente. Depende fundamentalmente de una organización genética, de una gran capacidad de trabajo físico, de un excelente estado de salud y de una buena actitud psicológica.

Amplitud de movimiento. Número de grados, que un segmento de una articulación puede moverse.



Articulación: Conjunto de partes blandas y duras que constituyen la unión entre dos o más huesos próximos. Según su movilidad se clasifican en: móviles, semi-móviles e inmóviles, llamadas también diartrosis, anfiartrosis y sinartrosis, respectivamente.

Calistenia: Conjunto de ejercicios físicos suaves ejecutados con armonía (belleza, ritmo y coordinación), que se utilizan como calentamiento de los distintos grupos musculares antes de realizar un esfuerzo vigoroso y potente (los ejercicios bruscos, forzados, disarmónicos y ejecutados sin control de la respiración no pueden considerarse calisténicos).

Capacidades: Son las condiciones necesarias para la formación de acciones motrices.

Capacidad aeróbica (resistencia general o resistencia cardiorrespiratoria). Es la capacidad de realizar un trabajo físico de larga duración y mediana o baja intensidad utilizando para ello fuentes aeróbicas (proceso químico con utilización del oxígeno) de producción de energía. El caminar, trotar, montar bicicleta, patinar, son ejemplo de actividades físicas en condiciones aeróbicas. La ejercitación física sistemática en actividades aeróbicas permiten el desarrollo y mejoramiento funcional de todo el sistema cardio-respiratorio: factor fundamental de una salud integral.

Capacidad anaeróbica: Es la capacidad de realizar un trabajo físico de alta intensidad que por sus características tienen una corta duración y utilizan fuentes anaeróbicas (proceso químico sin oxígeno) en la producción de energía, retardando la aparición de la fatiga. La realización de actividades de corta duración y alta intensidad permiten mejorar la resistencia, potencia y fuerza muscular.

Carga: Se entiende como carga una medida determinada de la influencia de los ejercicios físicos en organismos de los practicante.

Competición deportiva. Enfrentamiento individual o colectivo en un contexto de igualdad de oportunidades, organizado de acuerdo con un reglamento propio y un calendario establecido por la federación deportiva correspondiente, con el objetivo de establecer una clasificación de los deportistas.

Competición. 1. Rivalidad de quienes se disputan una misma cosa o la pretenden.

Coordinación: Es la sincronización precisa en los movimientos de las diferentes partes del cuerpo con relación al espacio y el tiempo.

Cualidad física: Conjunto de características físicas de una persona, que permiten valorar su nivel de aptitud física (motora y psicomotora).

Cualidad motora: Actividad del organismo considerada desde el punto de vista anatómico y fisiológico (función motora). Las cualidades motoras son la fuerza, la resistencia, la velocidad, flexibilidad y agilidad

Capacidad condicional: Son aquellas que están determinadas a través de factores energéticos.

Destreza (De diestro). Habilidad, agilidad, arte, propiedad con que se hace una cosa.



Destreza motora: Adquisición de un cierto grado de eficiencia en la ejecución de un movimiento corporal.

Destrezas básicas: Son aquellas que constituyen la base para el aprendizaje de destrezas de movimientos complejos y especializados; están constituidas por movimientos de manejo y conducción de objetos, desplazamientos y giros corporales variados, equilibrios.

Educación física. “La educación física es la parte de la educación que utiliza de una manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales como medios específicos” (F.I.E.P, 1971. Manifiesto Mundial sobre la Educación Física.). La acción física se considera hoy día como medio educativo privilegiado porque compromete al ser en su totalidad. El carácter de unicidad de la educación por medio de las actividades físicas es universalmente reconocido.

Deporte: Es una actividad física, aunque también un juego. Pero para que sea considerado como deporte, debe de existir normas fijas e inalterables, federaciones oficiales que organicen ese deporte. Todo deporte es una actividad física y también un juego.

Educación Física: Es una asignatura o disciplina que se encuentra dentro del currículo escolar. Intenta el desarrollo intelectual de la persona mediante actividades de desarrollo físico y psicológico. Engloba a todos los deportes, juegos, ejercicios físicos y por tanto también a la gimnasia. Por ello, no se debe confundir los términos gimnasia y Educación Física, pues la primera forma parte de un todo que es la segunda.

Elasticidad muscular. Capacidad que tiene el músculo de alargarse y volver a su forma original sin que se deforme.

Elemento táctico: Parte esencial e imprescindible de la estructura de la acción táctica, que interrelacionado junto con los demás elementos tácticos en un sistema de competición configuran la base del comportamiento táctico.

Equilibrio. Capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo en una posición estática y/o dinámica. En las posiciones del cuerpo humano sólo se distinguen dos tipos de equilibrio: el equilibrio estático y el equilibrio dinámico.

Equilibrio dinámico. Capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo desde posturas estables e inestables, modificando su posición en el espacio.

Equilibrio estático. Capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo desde posturas estáticas sin modificar su posición en el espacio.

Fuerza: Es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

Fuerza máxima. Es la capacidad de superar una resistencia sin limitación de tiempo.

Gimnasia: Es el conjunto de ejercicio físico que desarrolla, fortalece y da flexibilidad al cuerpo.

Habilidad: Es la capacidad de dominar en el tiempo más breve posible la técnica de nuevas acciones motrices.



Intensidad: Se refiere a la cantidad de trabajo que se está realizando o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar una actividad o ejercicio.

Juego: Es una actividad física que requiere de unas normas que no, necesariamente, son fijas ni estables, es decir, que pueden ser variadas por los jugadores en cualquier momento. No es necesaria la presencia de organismos ni federaciones que la organicen, y por tanto tampoco es necesario que existan competiciones oficiales. Ej.: Jugar a la cuerda, a pillar, al escondite, fútbol, balonmano. Existe un alto componente lúdico o de diversión. Todo juego es una actividad física, pero no todos los juegos son deporte.

Lúdico: Perteneciente o relativo al juego o a la diversión.

Marcha atlética: Deporte, especialidad del atletismo, que consiste en caminar a un ritmo rápido de pasos, de tal manera que ambos pies siempre estén en contacto con el suelo.

Marchar: Caminar a un ritmo rápido de pasos sin levantar ninguno de los dos pies del suelo.

Motriz: Movimiento como consecuencia de la capacidad de acostarse y alargarse que poseen las estructuras histológicas especializadas llamadas fibras musculares.

Motricidad: Actividad motora del organismo considerada desde el punto de vista anatómico y fisiológico.

Movilidad: es la capacidad de realizar movimientos con una gran amplitud.

Movimiento: Desplazamiento segmentario o global de un individuo en una situación de equilibrio estático o dinámico (estable o inestable), mientras cambia de posición y/o postura.

Neuromuscular: Lo referente al nervio y al músculo. El uso ha consagrado este término para adjetivar la placa motora (región del sarcolema donde se establece la sinapsis con la fibra nerviosa) como unión neuromuscular.

Preparación física: Es la parte fundamental en la formación del deportista e imprescindible para conseguir el rendimiento óptimo en cualquier tipo de competencia que participe.

Potencialidades: Energía que posee un cuerpo, fuerza, potencia de la que se puede disponer. Cantidad de energía liberable que tiene almacenado un cuerpo.

Rapidez de reacción: es la capacidad de reacción en el menor tiempo posible a un estímulo dado.

Resistencia: Cualidad física (motora). Mantenimiento de un esfuerzo.

Resistencia cardiorrespiratoria. Capacidad de posponer la aparición de la fatiga en una actividad física persistente desarrollada por medio de movimientos generales de todo el cuerpo.

Resistencia muscular: Capacidad de los grupos musculares para ejecutar un determinado esfuerzo muchas veces.



Bibliografía

- Baxter Pérez, Ester. Metodología de la investigación. La Habana, Pueblo y Educación, 1977. 56 p.
- Betancourt M, Lázaro. Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. La Habana, Pueblo y Educación, 1991. 188 p.
- Ballesteros, J. M. Manual de entrenamiento Básico de la IAFF. Madrid España, Editorial IAFF. 1992.
- Canto Colls, Calixto Del. Las habilidades motrices deportivas, ¿un fin o un medio en la Educación Física? La Habana, Pueblo y Educación, 2001. 60p.
- Dzhangrov, T. T. Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana, Pueblo y Educación, 1990. 77p.
- Colectivo de Autores Cubanos. Programa de preparación del deportista. 1998.
- Estévez, Cullel, M. y col. La investigación Científica en la actividad Física: su Metodología. Editorial Deportes. 2006.
- DECRETO 286/2007 de 7 de septiembre de 2007 por el que se establece el currículo de Educación Primaria en la Región de Murcia.
- GENERELO, E. y LAPETRA, S. (1998). Fundamentos de la Educación Física para Educación Primaria. Barcelona: Inde.
- ALONSO MARAÑÓN, P. y otros. (1994). La Educación Física y su Didáctica. Madrid: Publicaciones I.C.C.E.
- ALVAREZ BUENO, G. (1990). Guía para una Educación Física no sexista. Madrid: M.E.C.
- ARRAEZ MARTÍNEZ, J. M. (1995). Aspectos básicos de la Educación Física en Primaria. Sevilla: Wanceulen.
- ARRANZ ALES, F.J. (1998). Materiales curriculares para profesorado de Educación Física. Sevilla: Wanceulen.
- ARTEAGA, M. VICIANA, V. Y CONDE, J. (1997). Desarrollo de la expresividad corporal. Barcelona: INDE.
- BLÁNDEZ ÁNGEL, J. (1995). La utilización del material y del espacio de Educación Física.. Barcelona: INDE.

http://www.pequevole.com/pdf/actitudes_y_valores.pdf

<http://www.monografias.com/trabajos88/cachibol-alternativa-actividad-fisico-recreativa/cachibol-alternativa-actividad-fisico-recreativa.shtml>

<http://www.efdeportes.com/efd195/juegos-predeportivos-adaptados-al-voleibol.htm>

<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/08/la-flexibilidad/>

<http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>

https://www.blinklearning.com/Cursos/c357901_c14265631__1__Nuestro_cuerpo.php



<https://es.scribd.com/doc/34162769/GTA10-HMB-Desplazamientos-No-Habituales>
<http://saltandouca.blogspot.com/p/3.html>
<http://www.efdeportes.com/efd156/unidad-didactica-de-habilidades-motrices-basicas.htm>
<http://saltandouca.blogspot.com/p/3.html>
<http://josemanuelrodriguez-sete.blogspot.com/>
<https://es.scribd.com/doc/34162769/GTA10-HMB-Desplazamientos-No-Habituales>
<https://www.importancia.org/ejercicio-fisico.php>
https://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADsico
<http://www.icarito.cl/2009/12/67-829-9-la-educacion-fisica-en-tu-vida.shtml/>
<https://www.importancia.org/deporte.php>

Bibliografía

Ajedrez

- Guzmán J. Aula de Ajedrez. Recuperado de <http://ajedrezmalaga.wordpress.com>
- 10 beneficios cerebrales de jugar Ajedrez. (2015). Noticias Universia Andorra. Recuperado de <http://noticias.universia.ad/cultura/noticia/2015/05/26/1125753/10-beneficios-cerebrales-jugar-ajedrez.html>
- Escuela de Ajedrez Miguel Illescas. Curso de Iniciación. 2003.
- Ministerio de Educación. Módulo para la Elaboración de Materiales para el Aprendizaje del Ajedrez en Tercer Grado de Educación Primaria. 2017.
- Bonsch, E. Y Bonsch, U. Fecha. Como enseñar Ajedrez El entrenamiento en Ajedrez. Editorial Paidotribo.