



Jugar me hace grande

Documento Base

Mtro. Luis Coutiño López
Mtro. Banjo Nazareth Corzo Mandujano
Mtro. Uvel Salinas Escobar

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas; agosto 31 de 2018

Autonomía Curricular



Ámbito: Potenciar el desarrollo personal y social

Club: “Jugar me hace grande”.

Índice

	PÁGS.
El valor de jugar	2
Introducción	3
Propósito general	4
Objetivos generales y Específicos	5
Justificación del proyecto	6 - 8
Metodología	9
Contribución con el perfil de egreso	10
Calendarización	11
Simbología y programación	12
Ejemplo de Evaluación	13
Sesiones de trabajo	14
Desplazamientos	15 - 21
Saltos	22 - 28
Giros	29 - 34
Manipulación	35 - 41
Competencias (Rallys, circuitos motrices y ghymkanas)	44-49
Bibliografía	50

El valor de jugar...



Introducción

La Autonomía Curricular se concibe como un espacio flexible y moldeable a las necesidades del colectivo escolar que contribuye a formar estudiantes libres, responsables e informados para vivir en plenitud en el siglo XXI.

Se rige por los principios de la educación inclusiva por que busca atender las necesidades educativas y los intereses específicos de cada educando. Entrará en vigor de manera oficial en el ciclo escolar 2018-2019.

La Autonomía Curricular favorecerá la creación de espacios curriculares para que los estudiantes tengan acceso a actividades que promueven su formación integral y, por ende, mejoren su aprovechamiento escolar. Lo anterior cobra relevancia como factor de equidad social cuando beneficia a niñas, niños y adolescentes cuyas familias o tutores no cuentan con las posibilidades de brindarles diversas oportunidades de desarrollo.

¿Qué implica la Autonomía Curricular?

Que todos los agentes involucrados en la formación educativa de un centro escolar mediante la consulta y corresponsabilidad de los padres y sobre todo de los alumnos, tengan la posibilidad de elegir la oferta formativa que corresponda a las necesidades reflejadas en la Ruta de Mejora Escolar.

Entre los beneficios para la comunidad educativa con la operación de la Autonomía Curricular, está el favorecer ambientes de aprendizaje que fomenten la sana convivencia y la integración de la comunidad escolar, se pretende generar sentido de pertenencia de niñas, niños y adolescentes a su escuela así como a la comunidad donde vive. En el Nuevo Modelo Educativo, con respecto a este componente curricular, se exhorta a las figuras docentes y directivas a conformar grupos donde interactúen estudiantes de diversos grados con intereses en común.

La integración del trabajo en clubes permite al docente reactivarse y generar propuestas creativas, que fortalezcan el trabajo que lleva a cabo con sus alumnos, no se trata de hacer más de los mismo, pero sí crear una manera distinta, divertida, lúdica y sobretodo con el valor educativo que buscamos de enseñar a nuestros alumnos.

Para los niños estos espacios son de un valor inimaginable en muchos aspectos ya que se fomenta y desarrolla, el sentido de pertenencia, el amor a su escuela, la relación con sus pares y con alumnos de distintos grados, realza su autoestima,

mejoran sus saberes, tiene espacios para jugar aprendiendo, trabaja en equipo, aprende y refuerza sus valores y respeta y quiere a sus maestros.

Propósito General:

Promover el desarrollo motor de los alumnos, a través de actividades lúdicas y juegos motores, que les permitan ser competentes motrizmente, resolver retos y problemas de la vida cotidiana; mejorando su autoestima, seguridad y socialización.

Aprendizajes Esperados

- 1.- Que los alumnos aprendan e identifiquen sus posibilidades y límites al momento de realizar una acción motriz.
- 2.-Reconozca formas de participación e interacción en juegos y actividades físicas, a partir de normas básicas de convivencia.
- 3.-Que los alumnos descubran su capacidad para dar sentido y significado a los movimientos que realice a partir de sus intereses, expectativas, necesidades y motivaciones.
- 4.-Que los alumnos sean conscientes y expliquen con sus propias palabras como realizan las acciones motrices.

Objetivo general

Ser competentes motrizmente, resolviendo retos y problemas de la vida cotidiana; integrándose a diferentes contextos y escenarios con seguridad, propiedad y competencia.

Objetivos específicos:

- Estimular el desarrollo de las capacidades propias de la coordinación que permitan a los alumnos mejorar su motricidad de relación.
- Utilizar al juego motor como medio para alcanzar los fines.
- Promover hábitos saludables de ejercicio físico y salud.
- Fomentar espacios y ambientes de confianza y relación social entre los participantes.
- Mejorar la torpeza motriz, inhibidora de participación, integración y aprendizaje de los alumnos.
- Promover espacios de relación social y trabajo en equipo.

Justificación del proyecto:

Este proyecto busca a través del juego motor y de las actividades lúdicas modificar conductas y mejorar la competencia motriz de los alumnos, promoviendo hábitos de salud y ejercitación, aspirando a alcanzar una mejor cultura física y el gusto por la práctica de estas actividades.

La Competencia Motriz contribuye a que los niños dispongan de un mayor repertorio de opciones motrices a través de la estimulación de éstas de manera diversificada, teniendo en cuenta aspectos como tiempo, espacios, materiales que le permitan responder utilizando la creatividad y el pensamiento divergente en cada respuesta.

¿Qué significa ser competente motrizmente?

Significa tener desarrolladas un repertorio de habilidades motrices que respondan a las exigencias de cualquier situación en un contexto.

La Competencia Motriz contribuye a que los niños dispongan de un mayor repertorio de opciones motrices a través de la estimulación de éstas de manera diversificada, teniendo en cuenta aspectos como tiempo, espacios, materiales que le permitan responder utilizando la creatividad y el pensamiento divergente en cada respuesta. En sentido opuesto, la incompetencia motriz puede llevar a una inhibición o inactividad progresiva que a la vez genera más incompetencia y menos adherencia a la actividad física en la infancia y la edad adulta.

La incompetencia motriz es la dificultad que tiene un niño para moverse en el espacio o más concreto para poder dar respuestas de calidad ante un estímulo, tanto en el área corporal, como en el área del grafismo y de la construcción.

La competencia motriz da a los niños seguridad, autoestima, entidad, sentido de pertenencia, elevada participación, actitud positiva, colaboración y apoyo.

Estos aspectos son requeridos para las diferentes actividades del trabajo áulico ya que el desempeño de los niños es diferente,

El proyecto incluye mejorar los aspectos *de comunicación, relaciones interpersonales y convivencia sana* dichos aspectos servirán para regenerar las relaciones humanas y comunicativas entre sus miembros; con lo cual al existir estos ambientes de colaboración y compromiso entre los que intervienen en el proceso educativo por ende los propósitos académicos mejoraran.

Este proyecto busca, promover hábitos de salud y ejercitación, aspirando a alcanzar una mejor cultura física y el gusto por la práctica de estas actividades.

De la misma manera a través de todas las actividades propuestas se promoverá el desarrollo del pensamiento estratégico y del pensamiento divergente, ya que cada una de las actividades tendrá la característica de “retos” a través de consignas que inviten al alumno a desarrollar su creatividad de manera individual o en trabajo colectivo para el logro del mismo.

Se incentivará el trabajo colaborativo con los integrantes de este club, facilitándoles las premisas para integrarse en grupos heterogéneos de trabajo tomando en cuenta temas de inclusión, igualdad, equidad etc. Con lo que se pretende puedan aprender a discutir y a tomar acuerdos que les permitan conseguir la empresa que se propusieron basados en el respeto, la equidad y la diversidad.

Nuestra propuesta se basa en otorgarles a los miembros del club, momentos gratos y agradables; que sean divertidos, puedan jugar y compartir estos espacios con sus pares; a la vez que desarrollen aspectos de su personalidad como:

Un bagaje motor importante.

Tengan experiencias de socialización con otros compañeros.

Aprendan a resolver conflictos.

Lleguen a tomar acuerdos.

Mejoren su autoestima

Participen activamente

Motrizmente sean competentes.

Desarrollen su Metacognición

Sean críticos y reflexivos

Debatan, discutan y sepan tomar acuerdos

Respeten, toleren e integren a todos por igual

Por eso hemos reunido elementos claves que permitirán el desarrollo de estos aspectos promoviéndolos y desarrollándolos a través de la interacción de estos mismos en cada sesión de trabajo, en la cual el coordinador quien quiera que sea pueda con facilidad abordar estos temas.



ASPECTOS	DEFINICIÓN
Habilidades motrices básicas	Se consideran una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar, saltar.
Juego motor	Son los juegos que producen una movilización amplia de su sistema motor predominando el movimiento, la manipulación y la exploración motora. ,
Juegos cooperativos	Un juego cooperativo es un <u>juego</u> en el cual dos o más jugadores no compiten, sino que colaboran para conseguir el mismo objetivo y por lo tanto ganan o pierden en conjunto. En otras palabras, es un juego donde grupos de jugadores (<u>coaliciones</u>) pueden tomar comportamientos cooperativos, pues el juego es una competición entre <i>coaliciones</i> de jugadores y no entre jugadores individuales
valores	Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir,

	apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras, o un comportamiento en lugar de otro.
docente	Mediador, facilitador, Propiciar situaciones para que el alumno construya o descubra conocimientos, guía. Promotor de valores, ejemplo.

Metodología

Basada en las recientes propuestas metodológicas de diversas estrategias propias del área de Educación Física , las cuales proponen una serie de estrategias de enseñanza sustentadas en una orientación *sistémica e integral de la motricidad*.

Sistémica por qué ocurre en un lugar determinado y responde de manera organizada a satisfacer intereses, necesidades y expectativas por lo que el desarrollo motor se comparte y vivencia de manera colectiva incidiendo en el aprendizaje de todos los alumnos reafirmando su carácter de incluyente, integral porque responde a procesos de crecimiento y maduración , en los que cada estudiante explora de manera global sus capacidades ,habilidades y destrezas ya que estas no se estimulan de manera aislada.

La metodología empleada en este proyecto es la basada en proyectos (AbP) ya que Es una estrategia de enseñanza-aprendizaje en la que tanto la adquisición de conocimientos como el desarrollo de habilidades y actitudes resulta importante, en el ABP un grupo pequeño de alumnos se reúne, con la facilitación de un tutor, a analizar y resolver un problema seleccionado o diseñado especialmente para el logro de ciertos objetivos de aprendizaje. Durante el proceso de interacción de los alumnos para entender y resolver el problema se logra, además del aprendizaje del conocimiento propio de la materia, que puedan elaborar un diagnóstico de sus propias necesidades de aprendizaje, que comprendan la importancia de trabajar colaborativamente, que desarrollen habilidades de análisis y síntesis de información, además de comprometerse con su proceso de aprendizaje. El ABP se sustenta en diferentes corrientes teóricas sobre el aprendizaje humano, tiene particular presencia la teoría constructivista, de acuerdo con esta postura en el ABP se siguen tres principios básicos: · El entendimiento con respecto a una situación de la realidad surge de las interacciones con el medio ambiente. · El conflicto cognitivo al enfrentar cada nueva situación estimula el aprendizaje. · El conocimiento se desarrolla mediante el reconocimiento y aceptación .Se proponen *tareas motrices* que representen *retos* para los alumnos, los cuales mediante la práctica adquirirán destrezas y habilidades desarrollando su competencia motriz, edificando su corporeidad y creatividad a través de la acción motriz.

Se impartirá 2 sesiones de 50 minutos cada una, dos veces a la semana, al desarrollarlo se promueven saberes como:

Se impulsará el trabajo colaborativo con sus pares, permitiendo a cada alumno tener sentido de pertenencia, independencia, autonomía, mejorar su autoestima al trabajar en colaboración con otros, saber discutir y tomar acuerdos, saber expresarse y comunicarse con otros.

Se busca edificar la competencia motriz: que nos permite aprender e identificar nuestras posibilidades y límites al momento de realizar una acción motriz o resolver una tarea; tiene que ver con la generación de conocimientos de tipo declarativo, procedimental y actitudinal.

Para su mejor aplicación se ha implementado la utilización de *fichas de trabajo* que permitan su fácil aplicación a través de una didáctica sencilla que prioriza el juego y la espontaneidad.

Dichas fichas están numeradas y tienen un color de identificación de acuerdo a la temática que se esté trabajando, contienen los aprendizajes que se pretenden alcanzar en la sesión, la estrategia utilizada, las actividades propiamente y los materiales que se necesitarán para esa actividad.

Existe un espacio para mejorar la sesión a través de las observaciones que se perciban en la misma.

Contribuye con el perfil de egreso del estudiante en los siguientes aspectos:

- Reconoce su cuerpo. Resuelve retos y desafíos mediante el uso creativo de sus habilidades corporales. Toma decisiones informadas sobre su higiene y alimentación. Participa en situaciones de juego y actividad física, procurando la convivencia sana y pacífica.
- Resuelve problemas aplicando estrategias diversas: observa, analiza, reflexiona y planea con orden. Obtiene evidencias que apoyen la solución que propone. Explica sus procesos de pensamiento.
- Comunica sentimientos, sucesos e ideas de manera oral y escrita en su lengua materna.
- Comprende conceptos y procedimientos para resolver problemas matemáticos diversos y para aplicarlos en otros contextos.
- Tiene capacidad de atención. Identifica y pone en práctica sus fortalezas personales para autorregular sus emociones y estar en calma para jugar, aprender, desarrollar empatía y convivir con otros. Diseña y emprende proyectos de corto y mediano plazo (por ejemplo, mejorar sus calificaciones o practicar algún pasatiempo). Trabaja de manera colaborativa. Identifica sus capacidades y reconoce y aprecia las de los demás.
- Favorece el diálogo y contribuye a la convivencia pacífica y rechaza todo tipo de discriminación y violencia.

Calendarización

AGOSTO 2018

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE 2018

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE 2018

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE 2018

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE 2018

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ENERO 2019

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRERO 2019

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO 2019

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL 2019

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAYO 2019

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25

JUNIO 2019

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22

JULIO 2019

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27

Simbología y programación

	Actividad	periodo
	OFERTA DE LOS CLUBES (CONVOCATORIA)	septiembre
	HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y GENERALES	Octubre-Noviembre-Diciembre
	RALLYS Y CIRCUITOS	Enero –febrero, marzo
	COMPETENCIAS	Abril - mayo

N III	tiene dominio satisfactorio
N IV	tiene dominio sobresaliente

Sesiones de trabajo

Desplazamientos



FICHA N°. 1	OBJETIVO: QUE LOS NIÑOS COORDINEN CORRECTAMENTE AL SALTAR OBSTÁCULOS, A TRAVÉS DE ACTIVIDADES Y RECORRIDOS MOTRICES Y MEJOREN MOTRIZMENTE.
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.- Cada alumno tendrá una pequeña caja de cartón que pondrá en el piso y saltará reconociendo el frente, atrás, lado der-izq.</p> <p>2.-Los alumnos en parejas, pondrán todas las cajas en el suelo esparcidas en el espacio y diseñarán un recorrido corriendo para saltarlas todas. Por turnos .Reconociendo el recorrido realizado.</p> <p>3.- ¿Cómo puedes saltar la caja? en tercias los niños crean formas de saltar y se reconoce al equipo más creativo.</p> <p>4.-Reto: carreras de obstáculos, en equipos, por turnos los niños librarán los obstáculos saltando y compitiendo hasta una meta.</p> <p>5.-Juego cooperativo, en equipos hacer un recorrido en el menor tiempo posible saltando las cajas. Mejorar los tiempos de cada equipo y del grupo haciendo un recorrido con todos</p> <p>6.-¿Cuándo necesitas saltar un obstáculo en tu vida?¿Has visto a alguien en la calle haciendo esto?¿Cómo podrías ayudarlo si no puede saltar un obstáculo?</p>	
MATERIALES: cajas de cartón de diferentes tamaños.	OBSERVACIONES:

FICHA N°. 2	OBJETIVO: LOS ALUMNOS SALTARAN DE DIFERENTES FORMAS CON APOYO DE SUS COMPAÑEROS INTEGRÁNDOSE EN EQUIPOS.	
<p>ACTIVIDADES:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- DIÁLOGO DE REFLEXION SOBRE LA ACTIVIDAD “EL DIA DE HOY.... 2.-por parejas uno sentado piernas abiertas y el otro salta en 3 tiempos lado derecho 1 en medio 2 lado izq. 3. Cambiar posiciones. 3.- en equipos de 4 tres se tumban en el suelo y uno los salta de acuerdo a la indicación del coordinador pudiendo ser: con 1 pie, con 2 pies juntos, pasos largos. 4.-RETO: En quintetas carrera de saltos la actividad anterior irán a lo largo de la cancha y regresarán avanzando. 5.-por equipos jugar a “uno membruno” apoyando en la espalda del compañero las manos para saltar gritando las consignas. 6.-respiremos con la nariz para recuperarnos. 7.- ¿POR QUE ES IMPORTANTE SABER RESPIRAR? ¿TE CANSASTE? <p>PLATICA SOBRE LA ACTIVIDAD.</p>		
MATERIALES: GRABADORA, MÚSICA.COSTALES, BASTONES.	OBSERVACIONES:	

FICHA N°. 3	OBJETIVO: QUE LOS ALUMNOS DESARROLLEN HABILIDADES MOTRICES PARA COORDINAR MOTRIZMENTE Y SALTEN LA CUERDA INDIVIDUALMENTE Y EN EQUIPOS.	
<p>ACTIVIDADES:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- El coordinador motiva los alumnos y pregunta ¿Quiénes han jugado la cuerda? ¿Cómo lo han hecho? ¿Puedes enseñarnos? 2.-Jugaremos el juego del golpe todos forman un círculo, el coordinador con una cuerda larga (hacerle un nudo en la punta) gira esta alrededor del círculo y los alumnos saltarán para evitar ser tocados por la cuerda. 3.-Reto: se girará una cuerda larga de forma vertical (como cuando se salta la cuerda normalmente) y los alumnos intentarán pasar al otro lado sin que les toque la cuerda al girar quien sea tocado regresa hasta que pueda pasar. 4.- Ahora tratar de pasar en parejas. 5.-¿Cuántos nos lleva a todo el grupo pasar sin ser tocados? 6.-¿Cómo apoyamos al compañero que no puede cruzar?¿qué aprendiste para pasar la cuerda? 		
MATERIALES: MÚSICA, CUERDAS INDIVIDUALES, CUERDAS LARGAS.	OBSERVACIONES:	

FICHA N°. 4	OBJETIVO: QUE LOS ALUMNOS DESARROLLEN HABILIDADES MOTRICES PARA COORDINAR MOTRIZMENTE Y SALTEN LA CUERDA INDIVIDUALMENTE Y EN EQUIPOS. CONSIGUIENDO SUS RETOS
<p>ACTIVIDADES:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Cada alumno con su cuerda individual, de manera libre salta por el espacio. 2.- Mientras se escucha la música los alumnos saltan la cuerda. 3.-La cuerda en el piso los alumnos saltan la cuerda. 4.-Reto: hacer mínimo 3 saltos en la cuerda grande por turnos. 5.-Reflexionar la actividad. <p>Nota: Por la edad de los niños el salto de cuerdas en algunos se complica por lo que hay que permitirles explorar libremente.</p>	
MATERIALES: cuerdas individuales y cuerdas grandes. Música.	OBSERVACIONES:

FICHA N°. 5	OBJETIVO: QUE LOS ALUMNOS VIVENCEN Y EXPERIMENTEN LAS ACCIONES MOTRICES LLAMADAS CAÍDAS DESDE UN PLANO SUPERIOR A OTRO INFERIOR, ADAPTÁNDOSE A ESTAS ACCIONES Y VOLVIÉNDOSE CAPAZ MOTRIZMENTE.
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.- platica sobre la actividad. Si hay la posibilidad de proyectar un video, diapositivas o un cartel sobre una caída. Sería excelente.</p> <p>2.-de forma grupal, nos subimos a 2 colchonetas estibadas y saltamos.</p> <p>3.-caminamos por una banca guardando el equilibrio, y al final caemos en una colchoneta.</p> <p>4.-imaginamos ser soldados hacemos lo anterior y al caer, rodamos lateralmente.</p> <p>5.-reto: 4 estaciones</p> <p>1ª. Estación: gatear debajo de 3 mesas. 2ª. Estación: subir las mesas y saltar a una colchoneta. 3ª. Estación pasar una banca y al final saltar a una colchoneta. 4ª. Estación correr al final del recorrido 8 mts. El diseño está a creatividad del coordinador. Pueden formar equipos y checar los tiempos.</p> <p>6.-como apoyaste a tus compañeros? es bueno apoyarse entre todos? qué crees es necesario hacer para apoyarnos?</p> <p>Se deben extremar precauciones para evitar accidentes.</p>	
<p>MATERIALES: Colchonetas, bancas no altas, mesas pequeñas y bien firmes, diapositivas, o cartel, proyector, laptop.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p>

FICHA N°. 6	OBJETIVO: REFORZAR LOS SALTOS Y CAÍDAS CON DIFERENTES CIRCUITOS Y RECORRIDOS MOTRICES QUE FORTALEZCAN SUS COMPETENCIAS MOTRICES.
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.- <u>Día de competencia</u> .Formar equipos en igualdad de situaciones.(al menos 4 equipos)</p> <p>2.-Ponerles nombre a los equipos y pedirle a cada uno inventen una porra.</p> <p>3.-circuito 1</p> <p>Acción 1: 8 aros acomodados en el suelo cada alumno saltará con 1 pie. Y pasa a la otra acción.</p> <p>Acción 2: 5 cajas de cartón saltarlos con ambos pies.</p> <p>acción 3: intentar 5 saltos con la cuerda individual</p> <p>Acción 4.-pasar un entramado de estambres saltando o agachándose según hayan sido colocados.</p> <p>Acción 5.-subir a una banca pasar y caer en una colchoneta.</p> <p>Acción 6 correr a la meta 8 mts. a toda velocidad.</p> <p>Se califica el mejor tiempo dando 100 pts. Segundo mejor dando 50 pts. Tercero dando 25 pts. Ultimo se le da 10 pts.</p> <p>Todos los miembros del equipo tendrán que pasar y se iran sumando los tiempos por equipo.</p> <p>4.-reflexionar sobre ganar o perder y el trabajo en equipo</p>	
MATERIALES: Aros, cajas de cartón, cuerdas individuales, estambre, banca firme y colchoneta doble, banderín de meta, cronómetro. Papel bond y marcadores,	OBSERVACIONES:

Saltos



FICHA N°. 1	OBJETIVO: QUE LOS NIÑOS COORDINEN CORRECTAMENTE AL SALTAR OBSTÁCULOS, A TRAVÉS DE ACTIVIDADES Y RECORRIDOS MOTRICES Y MEJOREN MOTRIZMENTE.
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1. - Cada alumno tendrá una pequeña caja de cartón que pondrá en el piso y saltará reconociendo el frente, atrás, lado der-izq.</p> <p>2.-Los alumnos en parejas, pondrán todas las cajas en el suelo esparcidas en el espacio y diseñarán un recorrido corriendo para saltarlas todas. Por turnos. Reconociendo el recorrido realizado.</p> <p>3. - ¿Cómo puedes saltar la caja? En tercias los niños crean formas de saltar y se reconoce al equipo más creativo.</p> <p>4.-Reto: carreras de obstáculos, en equipos, por turnos los niños librarán los obstáculos saltando y compitiendo hasta una meta.</p> <p>5.-Juego cooperativo, en equipos hacer un recorrido en el menor tiempo posible saltando las cajas. Mejorar los tiempos de cada equipo y del grupo haciendo un recorrido con todos</p> <p>6.- ¿Cuándo necesitas saltar un obstáculo en tu vida? ¿Has visto a alguien en la calle haciendo esto? ¿Cómo podrías ayudarlo si no puede saltar un obstáculo?</p>	
MATERIALES: cajas de cartón de diferentes tameness.	OBSERVACIONES:

FICHA N°. 2	OBJETIVO: LOS ALUMNOS SALTARAN DE DIFERENTES FORMAS CON APOYO DE SUS COMPAÑEROS INTEGRÁNDOSE EN EQUIPOS.	
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.- DIÁLOGO DE REFLEXION SOBRE LA ACTIVIDAD “EL DIA DE HOY....</p> <p>2.-por parejas uno sentado piernas abiertas y el otro salta en 3 tiempos lado derecho 1 en medio 2 lado izq. 3. Cambiar posiciones.</p> <p>3.- en equipos de 4 tres se tumban en el suelo y uno los salta de acuerdo a la indicación del coordinador pudiendo ser: con 1 pie, con 2 pies juntos, pasos largos.</p> <p>4.-RETO: En quintetas carrera de saltos la actividad anterior irán a lo largo de la cancha y regresarán avanzando.</p> <p>5.-por equipos jugar a “uno membruno” apoyando en la espalda del compañero las manos para saltar gritando las consignas.</p> <p>6.-respiremos con la nariz para recuperarnos.</p> <p>7.- ¿POR QUE ES IMPORTANTE SABER RESPIRAR? ¿TE CANSASTE? PLATICA SOBRE LA ACTIVIDAD.</p>		
<p>MATERIALES:</p> <p style="text-align: center;">GRABADOR</p> <p>A, MÚSICA. COSTALES, BASTONES.</p>	OBSERVACIONES:	

ICHA N°. 3	OBJETIVO: QUE LOS ALUMNOS DESARROLLEN HABILIDADES MOTRICES PARA COORDINAR MOTRIZMENTE Y SALTEN LA CUERDA INDIVIDUALMENTE Y EN EQUIPOS.	
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.- El coordinador motiva los alumnos y pregunta ¿Quiénes han jugado la cuerda? ¿Cómo lo han hecho? ¿Puedes enseñarnos?</p> <p>2.-Jugaremos el juego del golpe todos forman un círculo, el coordinador con una cuerda larga (hacerle un nudo en la punta) gira esta alrededor del círculo y los alumnos saltarán para evitar ser tocados por la cuerda.</p> <p>3.-Reto: se girará una cuerda larga de forma vertical (como cuando se salta l a cuerda normalmente) y los alumnos intentarán pasar al otro lado sin que les toque la cuerda al girar quien sea tocado regresa hasta que pueda pasar.</p> <p>4.- Ahora tratar de pasar en parejas.</p> <p>5.-¿Cuántos nos lleva a todo el grupo pasar sin ser tocados?</p> <p>6.-¿Cómo apoyamos al compañero que no puede cruzar?¿qué aprendiste para pasar la cuerda?</p>		
MATERIALES: MUSICA, CUERDAS INDIVIDUALES, CUERDAS LARGAS.	OBSERVACIONES:	

FICHA N°. 4	OBJETIVO: QUE LOS ALUMNOS DESARROLLEN HABILIDADES MOTRICES PARA COORDINAR MOTRIZMENTE Y SALTEN LA CUERDA INDIVIDUALMENTE Y EN EQUIPOS. CONSIGUIENDO SUS RETOS	
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.-Cada alumno con su cuerda individual, de manera libre salta por el espacio. 2.- Mientras se escucha la música los alumnos saltan la cuerda.</p> <p>3.-La cuerda en el piso los alumnos saltan la cuerda.</p> <p>4.-Reto: hacer mínimo 3 saltos en la cuerda grande por turnos. 5.-Reflexionar la actividad.</p> <p>Nota: Por la edad de los niños el salto de cuerdas en algunos se complica por lo que hay que permitirles explorar libremente.</p>		
MATERIALES: cuerdas individuales y cuerdas grandes. Música.	OBSERVACIONES:	

FICHA N°. 5	<p>OBJETIVO: QUE LOS ALUMNOS VIVENCIE Y EXPERIMENTE LAS ACCIONES MOTRICES LLAMADAS CAÍDAS DESDE UN PLANO SUPERIOR A OTRO INFERIOR, ADAPTÁNDOSE A ESTAS ACCIONES Y VOLVIÉNDOSE CAPAZ MOTRIZMENTE.</p>
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.-platicas sobre la actividad. Si hay la posibilidad de proyectar un video, diapositivas o un cartel sobre una caída. Sería excelente.</p> <p>2.-de forma grupal, nos subimos a 2 colchonetas estibadas y saltamos.</p> <p>3.-caminamos por una banca guardando el equilibrio, y al final caemos en una colchoneta. 4.-imaginamos ser soldados hacemos lo anterior y al caer, rodamos lateralmente.</p> <p>5.-reto: 4 estaciones</p> <p>1ª. Estación: gatear debajo de 3 mesas. 2ª. Estación: subir las mesas y saltar a una colchoneta. 3ª. Estación pasar una banca y al final saltar a una colchoneta. 4ª. Estación correr al final del recorrido 8 mts. El diseño está a creatividad del coordinador. Pueden formar equipos y checar los tiempos.</p> <p>6.-como apoyaste a tus compañeros? es bueno apoyarse entre todos? qué crees es necesario hacer para apoyarnos?</p> <p>Se deben extremar precauciones para evitar accidentes.</p>	

<p>MATERIALES: Colchonetas, bancas no altas, mesas pequeñas y bien firmes, diapositivas, o cartel, proyector, laptop.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

<p>FICHA N°. 6</p>	<p>OBJETIVO: REFORZAR LOS SALTOS Y CAÍDAS CON DIFERENTES CIRCUITOS Y RECORRIDOS MOTRICES QUE FORTALEZCAN SUS COMPETENCIAS MOTRICES.</p>
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.- <u>Día de competencia</u>. Formar equipos en igualdad de situaciones. (al menos 4 equipos) 2.- Ponerles nombre a los equipos y pedirle a cada uno inventen una porra.</p> <p>3.- circuito 1</p> <p>Acción 1: 8 aros acomodados en el suelo cada alumno saltará con 1 pie. Y pasa a la otra acción. Acción 2: 5 cajas de cartón saltarlos con ambos pies.</p> <p>acción 3: intentar 5 saltos con la cuerda individual</p> <p>Acción 4.- pasar un entramado de estambres saltando o agachándose según hayan sido colocados. Acción 5.- subir a una banca pasar y caer en una colchoneta.</p> <p>Acción 6 correr a la meta 8 mts. a toda velocidad.</p> <p>Se califica el mejor tiempo dando 100 pts. Segundo mejor dando 50 pts. Tercero dando 25 pts. Ultimo se le da 10 pts.</p> <p>Todos los miembros del equipo tendrán que pasar y se irán sumando</p>	

Los tiempos por equipo. 4.-reflexionarse sobre ganar o perder y el trabajo en equipo

MATERIALES: Aros, cajas de cartón, cuerdas individuales, estambre, banca firme y colchoneta doble, banderín de meta, cronómetro. Papel bond y marcadores,

OBSERVACIONES:

Giros



FICHA N°. 1	OBJETIVO: Desarrollar el sentido del equilibrio y al sentido propioceptivo o cinestésico al realizar actividades y juegos que involucren los giros.
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.-Breve diálogo sobre el tema, se trata de preparar al alumno sobre lo que va a realizar, creando la imagen corporal.</p> <p>2.- realizar a través de estas preguntas las actividades propuestas ¿cómo pueden girar los objetos? ¿Cómo gira un aro solo? ¿En qué partes de tu cuerpo puede girar el aro?</p> <p>3.- ¿podemos girar esta botella de plástico?</p> <p>4.-Reto: por equipos de 6 elementos girarán un aro con las partes que el coordinador les indique, por turnos formados en círculos.</p> <p>5.- ¿Qué equipo logra hacer más giros con el aro?</p> <p>6.- ¿Qué cosas u objetos giran que conozcan? ¿crees que puedes girar como un objeto?</p>	
MATERIALES: aros, botellas de plástico de distintos tamaños.	OBSERVACIONES:

FICHA N°. 2	OBJETIVO: Desarrollar el sentido del equilibrio y al sentido propioceptivo o cinestésico al realizar actividades y juegos que involucren los giros, en su propio eje.	
ACTIVIDADES: 1.- el juego es “si no volteas la traes” todo el grupo persigue a un alumno que va adelante, por toda el área al voltear hacia el grupo todos deberán rápidamente girar y dar la espalda al perseguido quien no voltee rápido y sea señalado por el perseguido será quien haga este papel. 2.- Saltar y realizar medio giro al saltar de aro a aro 3.-Dentro de un aro, saltar e intentar hacer un giro completo 4.-Poner la mano en el centro de un aro y hacer un giro alrededor del mismo con los pies y sin quitar la mano del sitio. 5.- Reto: Tomados de las manos formados en círculos, girar sin soltarse ¿cuantas vueltas podemos hacer? cuidado con las caídas. 6.-¿Qué pasa cuando giramos? ¿Cómo nos orientamos? ¿Qué tiene que ver el sentido del oído en esto?		
MATERIALES: Aros, música.	OBSERVACIONES:	

FICHA N°. 3	OBJETIVO: Desarrollar el sentido del equilibrio y al sentido propioceptivo o cinestésico al realizar actividades y juegos que involucren los giros, en su propio eje, rodadas y giros al aire.
ACTIVIDADES: 1.-Llevar a cabo una plática de prevención y cuidado de todos al hacer esta sesión. 2.- Acostados en colchonetas de cúbito ventral (boca abajo) el coordinador grita 1 giran a la derecha, si grita 2 giran hacia la izquierda. 3.- Giraran (rodada de leño) por turnos sobre la colchoneta con brazos extendidos encima de la cabeza como un tronco. 4.- Reto: Por turnos y primero con ayuda del coordinador realizar una rodada en “C” es decir al llegar a la colchoneta: A) se pondrán en cuclillas, B)deberán llevar la barbilla al pecho C) poner ambas manos en la colchoneta y con ayuda del coordinador impulsarse para rodar sobre la espalda hasta poner los pies. Comentar el reto y preguntar ¿Quiénes pudieron? ¿A quiénes se les dificultó? ¿Por qué?	
MATERIALES: Colchonetas	OBSERVACIONES:

FICHA N°. 4	OBJETIVO: Desarrollar el sentido del equilibrio y al sentido propioceptivo o cinestésico al realizar actividades y juegos que involucren los giros, en su propio eje.
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.- el juego es “si no volteas la traes” todo el grupo persigue a un alumno que va adelante, por toda el área al voltear hacia el grupo todos deberán rápidamente girar y dar la espalda al perseguido quien no voltee rápido y sea señalado por el perseguido será quien haga este papel.</p> <p>2.- Saltar y realizar medio giro al saltar de aro a aro</p> <p>3.-Dentro de un aro, saltar e intentar hacer un giro completo</p> <p>4.-Poner la mano en el centro de un aro y hacer un giro alrededor del mismo con los pies y sin quitar la mano del sitio.</p> <p>5.-Reto: Tomados de las manos formados en círculos, girar sin soltarse ¿cuantas vueltas podemos hacer? cuidado con las caídas.</p> <p>7.-¿Qué pasa cuando giramos? ¿Cómo nos orientamos? ¿Qué tiene que ver el sentido del oído en esto?</p>	
MATERIALES: Aros.	OBSERVACIONES:

FICHA N°. 5.-	OBJETIVO: Desarrollar el sentido del equilibrio y al sentido propioceptivo o cinestésico al realizar actividades y juegos que involucren diferentes giros en circuitos motrices
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.- Esta sesión estará dedicada especialmente a cumplir con el reto del circuito por estaciones de giros por equipos. Habrá 5 estaciones y todo el grupo deberá estar distribuidos equitativamente en las estaciones.</p> <p>1ª. Estación.-Girar con un brazo un aro 5 veces cada participante.</p> <p>2ª. Estación.-Girar 5 veces el cuerpo apoyando las manos sobre un cono.</p> <p>3ª. Estación.-Rodar de leños una colchoneta, gatear debajo de la mesa y volver a rodar de leño.</p> <p>4ª. Estación.-Saltar de un aro a otro y tratar de girar en el aire 5 veces.</p> <p>5ª. Estación.-Rodada en "C" 3 veces.</p> <p>Se tomarán los tiempos y se tratará de motivarlos para que se bajen los tiempos siendo esto un logro, cuidando y previniendo que no por hacer menor tiempo no se realicen bien las actividades.</p> <p>Nota: es importante la prevención de lesiones y el cuidado de los alumnos.</p>	
<p>MATERIALES: Aros, colchonetas, mesas de madera, conos, música.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p>

Manipulación

FICHA N°. 1	OBJETIVO: Que los alumnos manipulen diversos objetos, para desarrollar y mejorar sus Habilidades Motrices Básicas a través de actividades recreativas, lúdico-motrices.
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.-Iniciar con una pregunta ¿Qué significa manipular un objeto? Promover la participación de todos.</p> <p>2.-En un lado del área habrá objetos diversos, la indicación será trasladar la mayor cantidad de objetos al otro lado uno a uno, con diferentes partes del cuerpo.</p> <p>3.-La misma actividad realizarlo en equipos.</p> <p>4.-Reto: Formados en 2 grandes equipos se divide el área de trabajo en 2 mitades poniendo una cuerda o conos para señalarlo, se esparcen muchas pelotas de papel y a la indicación, lanzar pelotas al otro lado tantas como puedan al mismo tiempo. A una indicación todos se detienen y gana quien tenga menos pelotas de su lado.</p> <p>5.-reflexionar sobre como participaron y si acataron las reglas. Tema de reflexión respeto y colaboración.</p>	
MATERIALES: Aros, pañuelos, almohadas pequeñas, pelotas de papel, conos, cajas de cartón, tapas de botellas.	OBSERVACIONES:

FICHA N°. 2	OBJETIVO: Los alumnos vivenciarán y mejorarán su competencia motriz, al lanzar diversos objetos a través de actividades y juegos recreativos.
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.- El profesor da a un alumno una caja con tantas pelotas de tenis como niños menos una y éste tiene que vaciarla en medio del espacio. Todos corren a atrapar una pelota, y el que se quede sin pelota tiene que tomar la caja, llenarla de nuevo pidiendo las pelotas a sus compañeros y volver a vaciarla. Así sucesivamente.</p> <p>2.- Cada alumno con una pelota, lanzarla rodando despacio por el suelo e ir a recogerla. a. Lanzarla rápido. b. Lanzarla: cerca, lejos. c. Lanzar la pelota y recoger la primera que se encuentre.</p> <p>3.- Cada alumno con una pelota, lanzarla al aire con la derecha y recogerla con la misma mano.</p> <p>4.-RETO: Colocar aros colgados del techo con un valor cada uno, puede ser de acuerdo al color.</p> <p>Por equipos los alumnos lanzarán pelotas de distintos materiales y pesos tratando de cruzar los aros. Para saber puntos hicieron se les dará tapas de acuerdo al color de los aros y cada logro llevarán la tapa a una caja asignada para cada equipo, al final se cuentan los aciertos. Gana quien más puntos logros.</p> <p>La forma cooperativa de hacerlo en grupo es ; el coordinador dice cuántos puntos deben hacer todos juntos y en cuanto tiempo.</p> <p>5.-Charla sobre como los hombres primitivos lanzaban piedras y armas para cazar. Comentarios de los niños.</p>	
MATERIALES: Pelotas de plástico de varios tamaños, pelotas de tenis, pelotas de papel, pelotas de esponja, pelotas de trapo etc....	OBSERVACIONES:

FICHA N°. 3.-	OBJETIVO: Que los alumnos desarrollen habilidades propias de lanzar y atrapar objetos, participando en equipos a través de la práctica de actividades motrices.	
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.- Explicación de la función de “prensar” del dedo pulgar en el ser humano; el cual es motivo de evolución de la especie. (Se necesita investigar el tema con anticipación).</p> <p>2.-Cada niño tendrá 3 objetos que pueda lanzar y atrapar, a la indicación y de forma libre lanzarán y atraparán cada uno el primer objeto y así hasta probar con los 3. Sin desplazarse.</p> <p>3.-Ahora realizarán la actividad anterior desplazándose por el espacio evitando chocar con algún compañero, al cambio de objeto dejar uno por otro.</p> <p>4.-Por parejas y con una pelota frente a frente, lanzar al compañero atrapar. Ir aumentando el número de participantes en cada equipo, formándose en círculos.</p> <p>5.-RETO: Por equipos no menos de 6 y formados en círculo separados a más de 2 mts. Entre ellos, lanzar y atrapar una pelota pasando en el sentido de las manecillas del reloj. Ahora, ¿pueden hacer lo mismo girando el círculo?</p> <p>6.-¿alguien quiere crear otro reto? Escuchar propuestas de los alumnos y hacer algunas.</p>		
MATERIALES: Pelotas de plástico, almohadas pequeñas, tapas de botellas, aros,	OBSERVACIONES:	

FICHA N°. 4	OBJETIVO: Que los alumnos mejoren su fuerza general, coordinación y manipulación, al transportar, empujar y jalar diferentes objetos, al practicar actividades y juegos motrices.
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.-Previamente se conseguirá el material para tener la ambientación adecuada, estos materiales representan una sugerencia y pueden ser sustituidos y pueden ser: llantas, costales, sogas largas, pañuelos,</p> <p>2.-Por equipos dependiendo del número de cuerdas largas, jugarán a jalar la cuerda, gana quien logre jalar a su lado al equipo opuesto.</p> <p>3.-Carreras de carritos; en tercias un niño sentado en un costalito, los otros dos jalaran de las puntas y lo pasearán por el área, cambiando después por turnos.</p> <p>4.- RETO. En equipos jalarán una cuerda que estará amarada a una llanta de un extremo, jalándolo para traerlo a la meta.</p> <p>5.-Por equipos, divididos en mitades y colocados en los extremos del área de trabajo, una mitad transportará (se debe acordar de qué forma) una colchoneta al otro extremo y la otra mitad lo regresará, pueden hacerse de competencia.</p>	
MATERIALES: Llantas, cuerdas largas, colchonetas, costales, pañuelos.	OBSERVACIONES:

FICHA N°. 5	OBJETIVO: Reforzar sus habilidades de manipulación de objetos al vivenciar circuitos de acción motriz que incluyan estos aspectos.
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.-Formar equipos</p> <p>2.-Este circuito tiene 5 estaciones a las que los niños irán pasando de forma individual pero se sumará sus logros a la puntuación del equipo.</p> <p>Estación 1.-lanzar a través de un aro pelotas cada acierto son 10 pts. Se van sumando.</p> <p>Estación 2.-Transportar corriendo una pelota 10 mts. Llevada con los dedos con la palma de la mano hacia arriba, si la pelota cae inicia (chechar los tiempos) 5-7 seg. 100 pts., 8-10 seg. 50 pts. 11 y más seg. 20 pts.</p> <p>Estación 3.-Rodar un aro entre conos con una sola mano sin agarrarlo .10 mts. Puede evaluarse como la estación 2.</p> <p>Estación 4.-Lanzar y atrapar 5 veces una pelota. Se califica cada atrape 10 pts.</p> <p>Estación 5.-Transportar 12 objetos al mismo tiempo al otro extremo de la cancha (3 aros, 3 conos, 3 pelotas, 3 cajas) no tira ni uno 100 pts. Tira algunos 80 pts. No consigue avanzar 50 pts.</p>	
MATERIALES: Aros, pelotas, conos, cajas de cartón,	OBSERVACIONES:

FICHA N°. 6	OBJETIVO: Reforzar sus habilidades de jalar y transportar objetos al vivenciar circuitos de acción motriz que incluyan estos aspectos.	
<p>ACTIVIDADES:</p> <p>1.-Se motiva a los alumnos para su participación, formando equipos y pidiendo dibujen en un papel bond cual sería el estandarte que como equipo usarían que lo dibujen.</p> <p>2.- circuito de acción motriz: Cada equipo compite para hacer menos tiempos en sus participaciones ya que el que tenga menos puntos al final de hacer la sumatoria de todas las pruebas y participantes será el ganador</p> <p>Prueba 1.-Rodar una llanta 8 mts.</p> <p>Prueba 2.-Transportar un vaso de plástico sobre la cabeza</p> <p>Prueba 3.-Jalar una cuerda que tiene atada una bolsa con objetos.</p> <p>Prueba 4.-transportar todo el equipo una colchoneta.</p> <p>Prueba 5.- por tercias transportar en carritos hasta que pase el equipo completo. Se hace el conteo y quien hizo menos tiempo en general gana este evento. Reflexión sobre la actividad y sugerencias de mejora.</p>		
MATERIALES: Aros, pañuelos, almohadas pequeñas, pelotas de papel, conos, cajas de cartón, tapas de botellas.	OBSERVACIONES:	

Competencias:
Rally's, circuitos
motrices , ghymkanas

RALLY DEPORTIVO 1

Objetivo: Que el alumno reconozca sus capacidades motoras básicas, complejas y específicas para una mejor integración con su entorno, mediante un rally deportivo.

Se debe nombrar a jueces que evalúen el evento para cada prueba. Pudiendo ser estos los niños más grandes, docentes o padres de familia. Cada uno deberá poner a la vista de los participantes una cartulina con los puntos que cada equipo vaya obteniendo y anunciarlo al término de su participación.

Actividad 1.-“Carrera de caballitos” Se formarán dos equipos con 5 integrantes cada uno, se les dará un bastón de madera que hará la función y se lo colocaran entre las piernas, al silbatazo saldrán con paso de trote de caballo y harán el recorrido marcado, al llegar darán el caballito a su compañero y así sucesivamente hasta que todos terminen.

El recorrido será a criterio del organizador pero se sugiere sea con algunos obstáculos por librar y con cambios de direcciones.

Al finalizar el recorrido el juez a cargo les proporcionará una tarjeta con una pregunta* la cual deberá de contestar en un periodo de tiempo, en caso de no hacerlo se les sancionará con 1 min. más al tiempo que hayan realizado.

* Las preguntas podrán ser de conocimientos generales o deberán tener carácter educativo y ser de fácil solución para evitar contratiempos. Por la diversidad de contextos, edades y capacidades queda a libertad la elaboración de las mismas.

Actividad 2. “La ropa de la Abuela” Participarán 5 integrantes de cada equipo por turnos, se colocará una silla frente a cada equipo, la cual tendrá ropa y accesorios (sombreros, calcetines, pantalones o vestidos, calzoncillos, medias, guantes etc... que deberán ponerse de la forma más rápida y salir corriendo al otro extremo, quitársela y otro compañero ponérsela y correr hacia la silla donde se la quitará, esta dinámica la harán sucesivamente formando relevos hasta que todos hayan pasado. Esta actividad se califica por el tiempo que realice cada equipo. Se remarca mucho hacerlo de forma correcta; sancionando con 1 minuto al equipo que cometa alguna falta.

Actividad 3. “Carrera de encostalados” Prueba realizada por turnos, cada equipo escoge su orden de participación y deberá respetar el mismo, ya que esta decisión es una estrategia que deberán tomar (pueden pasar los

compañeros más pequeños del equipo al principio y concluir con los más grandes o viceversa).

La prueba consiste en; que cada equipo formado en lanzadera correrán hasta un costal que estará a 3 mts. Frente a ellos, se meterán en el mismo y recorrerán una distancia de 8 mts. Dando saltos; darán vuelta al cono de señalización y regresarán a dejar el costal en su lugar, correrán a su columna y darán la mano al compañero en turno para que éste haga lo mismo. Esta actividad se califica por el tiempo que realice cada equipo. Se remarca mucho hacerlo de forma correcta; sancionando con 1 minuto al equipo que cometa alguna falta.

Actividad 4. “Boliche Humano” será por equipos, formados en hileras los equipos se pasarán una pelota por debajo de las piernas hasta que recorran la columna y el último jugador la tome, corra hasta la línea de tiro, (previamente delimitada) y lance un tiro de boliche para tratar de derribar una o varias botellas colocadas frente a cada equipo (las cuales tendrán una nominación o valor). Al terminar el lanzamiento el jugador en turno deberá tomar otra pelota de una caja previamente colocada con el mismo número de participantes y correrá a colocarse delante de los de su equipo formado en columna para iniciar de nuevo la actividad, hasta que todos hayan pasado, se suman en cada intento las botellas derribadas. Gana el equipo que logre más puntos. Se sancionará quien no respete las indicaciones pudiéndoles descontar puntos según criterio del juez. Se colocarán 8 botellas a una distancia de 6 mts. De la línea de tiro.

Actividad 5. “Borrachitos” Participaran 6 integrantes del equipo, se les dará un bastón de madera al que le darán vueltas sobre su propio eje por 20 segundos, al silbatazo saldrán corriendo al frente para poder patear un balón de fútbol e intentar meterlo en una portería, la cual estará debidamente dividida en secciones que tendrán un valor como se muestra la gráfica.

Ej.

50	20	50
30	25	30
15	10	15

Cada pelota lograda, se sumarán los puntos. Gana la prueba quien sume más puntos.

RALLY DEPORTIVO 2

Objetivos: Mejorar la coordinación dinámica general, Mejorar la Agilidad, desarrollar distintas formas de desplazamiento.

Actividad 1.-**Recorrido dinámico**

1º: Desplazarse por encima de 8 aros a toda velocidad.

2º: Desplazarse entre 8 conos haciendo zig- zag.

3º: Pasar por encima de 5 vallas, las cuales tendrán 2.5 mts entre cada una y estarán una altura de 10-15 cm.

4º.-Correr 10 mts. A máxima velocidad.

MATERIAL: * 3 Aros de 60 cm. de diámetro, * 8 Conos, vallas de madera o elásticos a la altura mencionada.

En esta actividad participarán todos los miembros de los equipos por turnos y para saber quién ganó se sumarán los tiempos de cada participante, gana el equipo que sume el menor tiempo.

Actividad 2 Slalom de resistencia. El alumno se situará en el punto de salida marcado en el suelo y en la posición más cómoda posible para él. La prueba acaba cuando el deportista realice todo el desplazamiento, constará de una prueba desgastante ya que deberá ir a los conos señalados en orden numérico y regresar a la línea de salida hasta terminar.

En esta actividad participarán todos los miembros de los equipos por turnos y para saber quién ganó se sumarán los tiempos de cada participante, gana el equipo que sume el menor tiempo.

Actividad 2.-**Lanzamiento de precisión**

DESCRIPCIÓN: 1º: Lanzar la pelota dentro del círculo de 80 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de 2 metros. 3 Intentos.

2º: Lanzar la pelota dentro del círculo de 60 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de dos metros. 2 Intentos.

3º: Lanzar la pelota dentro del círculo de 40 cm. La distancia desde el punto de lanzamiento es de dos metros. 2 Intentos.

MATERIAL: * 1 Aro de 80 cm. * 1 Aro de 60 cm. * 1 Aro de 40 cm. * * 10 Pelotas de tenis o similares.

REGLAS: * El deportista se situará en el punto de lanzamiento marcado en el suelo y cogerá la pelota con una o dos manos, * El deportista podrá efectuar sus lanzamientos desde la posición que le sea más cómoda

PUNTUACIÓN * Puntos máximos 50 (si el deportista lanza la pelota con éxito en los 3 intentos). Ganará 15 puntos siempre que lance con precisión en los aros de 80 cm y 60 cm, y conseguirá 20 puntos siempre que lance con precisión en el aro de 40 cm.

La prueba se realiza corriendo es decir el que compite tendrá un espacio para correr de frente a los aros y lanzar las pelotas tratando de atinar hasta una línea límite, no puede tirar parado. El juez sancionará invalidando algún acierto si tiros realiza parado. Se cuenta los aciertos de cada jugador de cada equipo para hacer un total. Gana quien tenga más aciertos.

Actividad 3.- Desplazamientos con diferentes apoyos

DESCRIPCIÓN: 1º: El deportista deberá pasar agachado por debajo de una cinta situada a 1 m. de altura.

2º: El deportista deberá pasar en cuadrupedia por debajo de una cinta situada a 0,60 m. de altura.

3º: El deportista deberá reptar o rodar por debajo de una cinta situada a 40 cm. de la base del cuerpo del deportista tendido en el suelo

MATERIAL: Elástico para cada estación Cascabeles. Cinta adhesiva. Cinta métrica.

Reglas: El deportista se situará en la salida, marcada en el suelo. Deberá desplazarse de la manera indicada en cada parte del recorrido, teniendo cuidado de no tocar la cinta. Si alguna parte del cuerpo del deportista toca la cinta, sonarán unos cascabeles y el deportista será sancionado con 10 puntos por cada vez que toque las cintas . . El deportista deberá reptar o rodar para pasarlos.

PUNTUACIÓN: * Puntos máximos 100 si el deportista realiza el recorrido con éxito. El atleta conseguirá 20 puntos si se desplaza con éxito por la primera altura 1m, conseguirá 30 puntos si se desplaza con éxito por la segunda altura 60 cm. y conseguirá 40 puntos si se desplaza con éxito por la tercera altura 40 cm.

Ghymkana 1

Actividad en la que la finalidad no es competir sino realizar un trabajo en conjunto y en equipos, el desafío o reto no está en competir contra otro equipo sino lograr mejorar tiempos, lograr comunicarse entre todos, lograr conseguir el mismo objetivo.

Objetivo: Mantiene el control de movimientos que implican fuerza, velocidad y flexibilidad en juegos y actividades de ejercicio físico.

Acuerda con sus compañeros estrategias para lograr una meta que implique colaboración en el juego.

Materiales: Cajas, esponjas, botes, conos, mesas, sillas, rompecabezas.

Patio escolar libre de obstáculos.

Delimitar las siguientes áreas para cada equipo:

1ª Un recorrido de 20 mts aproximadamente.

2ª Un área libre

3ª Un área delimitada al inicio caja con esponjas y al finaliza un bote

4ª Conos distribuidos alternadamente para ensartar

5ª Mesas, sillas y rompecabezas

Organizar a los alumnos en 4 equipos y diferenciarlos con alguna casaca, pañuelo de color u objeto característico.

1ª actividad: se organiza a los equipos en parejas, para que realicen el recorrido de sacos, con una pierna de cada uno de los alumnos dentro del saco, al terminar el recorrido lo realiza la siguiente pareja. La actividad termina cuando hayan finalizado todos los equipos.

2ª actividad: Los equipos se toman de la mano y hacen un círculo, por el cual deberán pasar un aro por todos los integrantes del mismo.

3ª actividad: los alumnos deberán pasar de mano en mano con la ayuda de un plato llano las pelotas de esponja localizadas en la caja hasta depositarlas en el bote. La actividad termina cuando hayan finalizado todos los equipos.

4ª actividad: lo alumnos deberán ensartar todos los aros correspondientes en los conos señalados. La actividad termina cuando hayan finalizado todos los equipos.

5ª actividad: en equipos se arma el rompecabezas indicado. La actividad termina cuando hayan finalizado todos los equipos.

Sugerencia de evaluación: Observar

1) La dinámica de integración de los equipos al momento de llevar a cabo las actividades.

2) La participación equitativa de los miembros de los equipos.

Bibliografía

Viciana Ramírez Jesús. 2002. Planificar en Educación Física. Madrid España. Editorial Inde

Chinchilla Minguet José Luis, Alonso Ballesteros Julián. 1999. Educación Física en Primaria. Colombia. Editorial Gil editores

Orente Jordi, Ripoli Oriol. 2002. Manual de juegos. Madrid España. Editorial oceáno.

Secretaría de Educación Pública. 2017. Aprendizajes Clave para la Educación Básica. Ciudad de México.

Ballester Carrión Elvis José. 2005. unidad didáctica “ Movemos nuestro cuerpo”. Diplomada/o en Educación Física por la Universidad de Murcia (España).

M Castañer, OC Foguet – 1996. La educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma. Inde.