



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN EN BÁSICA PRIMARIA, APORTE EN FORMACIÓN INTEGRAL Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Autor
Ángel Andrés López Trujillo



Universidad[®]
Católica
de Manizales

VIGILADA MINEDUCACIÓN

ce centro
editorial

CATALOGACIÓN EN LA FUENTE

López Trujillo, Ángel Andrés

Guía de educación física y recreación en básica primaria : aporte en formación integral y las relaciones interpersonales / Ángel Andrés López Trujillo. Manizales: Centro Editorial Universidad Católica de Manizales, 2020.

105 páginas : ilustrado

Incluye referencias bibliográficas

ISBN 978-958-52337-7-5

1. Educación física 2. Juegos educativos 3. Lúdica

CDD 372.86

BIBLIOTECA UCM



Copyright©
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES

Autor: Ángel Andrés López Trujillo

Editor: Carlos Dayro Botero Florez

Corrección de estilo: Centro Editorial UCM

Diseño: Unidad de Marca UCM

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema recuperable o transmitida en ninguna forma por medios electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin la previa autorización por escrito del Centro Editorial Universidad Católica de Manizales y de los autores. Los conceptos expresados de este documento son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente corresponden con los de la Universidad Católica de Manizales y da cumplimiento al Depósito Legal según lo establecido en la Ley 44 de 1993, los Decretos 460 del 16 de marzo de 1995, el 2150 de 1995, el 358 de 2000 y la Ley 1379 de 2010.

©Centro Editorial Universidad Católica de Manizales
Carrera 23 No. 60-63
<http://www.ucm.edu.co/centro-editorial/>
centroeditorialucm@ucm.edu.co
Manizales - Caldas

Hecho en Manizales, Caldas · Colombia

CONTENIDO

Presentación	6
Justificación	7
Tema 1. Familiarización con el juego recreativo	12
Tema 2. Trabajo en equipo	26
Tema 3. Actividad de concentración y reconocimiento	30
Tema 4. Convivencia	43
Tema 5. Actividades de familiarización al juego con pelota	51
Tema 6. Juegos tradicionales	74
Especializaciones en educación, Universidad Católica de Manizales, responsabilidad y gestión social a través de la pedagogía	96
Reflexiones	100
Referencias	103

Esta guía es producto del proyecto de gestión social denominado "Acompañamiento integral a los niños de la Escuela Salvatoriana - veredas La Aurora y Morrogacho" en el año 2017. Iniciativa en su segunda etapa, apoyada por el grupo de investigación Educación y Formación de Educadores (EFE) y la Unidad de Proyección Social, ambos de la Universidad Católica de Manizales.

PRESENTACIÓN

La Guía de Educación Física y Recreación en Básica Primaria para el aporte en formación integral y el impulso de las relaciones interpersonales está pensada como una alternativa para el desarrollo de las clases de Educación Física, de tal manera que los estudiantes puedan realizar actividades motrices, tales son la recreación y el deporte de una manera formativa. Los niños, niñas y jóvenes que participan en las actividades que se presentan a continuación lograrán desarrollar además de estas actividades o tareas motrices, ejercicios de pensamiento de manera simultánea con las capacidades condicionales, todo esto por medio de trabajos recreativos en equipo, juegos de

velocidad individual, relevos, juegos pre deportivos, entre otros, además, a través de una jornada deportiva y salud se podrán transversalizar otros aspectos importantes para la vida como son los hábitos de vida saludable.

Desde la educación física se busca aportar a los estudiantes de niveles escolares básicos en aspectos cognitivos, motrices y socio afectivos, generando a través del diálogo pedagógico un ambiente de aprendizaje autoevaluativo, esto como uno de los aportes que desde la evaluación pedagógica se ha generado con estrategias de evaluación en dicha área.

JUSTIFICACIÓN

La educación física posibilita a los estudiantes de la Institución Educativa Adolfo Hoyos una práctica social por medio de las actividades para que encuentren sus fortalezas y debilidades tanto físicas como psíquicas, promoviendo cambiar las debilidades por más fortalezas, generando en los estudiantes confianza y autoestima. Además, podrán reconocerse a sí mismos y a los demás haciendo de ello una interacción en la que se desarrollarán sus capacidades condicionales, el análisis hipotético-deductivo. De esta forma se aporta al desarrollo cognitivo utilizando como elemento base su propio cuerpo, y donde se efectuarán actividades que motiven iniciativas en diferentes momentos de clase y de sus vidas.

Posibilitando en ellos confianza para que lleguen a ser líderes no solo de su grupo, sino más adelante de toda la comunidad educativa, la educación física aporta a la institución tanto en materia deportiva como en la física logros positivos. Además, aporta a la persona, a su formación integral y social, con pautas y ejemplos de buenos hábitos de vida (aseo, responsabilidad, respeto, tolerancia, normas de cortesía, etc.). Y también hábitos de vida familiar que en mi criterio son el origen de una óptima y mejor calidad de vida emocional.

El estudio realizado por Duque y Parra (2012) en el que se analiza la situación de sobrepeso y obesidad en niños y niñas resalta que,

Ciertamente la exposición frente a pantallas no es la única forma de conducta sedentaria. El tiempo de clase teórica, el tiempo de socialización con amigas y amigos, el tiempo de comida y el tiempo pasado en el transporte en automóvil, deben ser tenidos en cuenta cuando se estudia el impacto del sedentarismo en el contenido de grasa corporal y la capacidad aerobia máxima. Los niños y niñas de edades entre los 10 y los 12 años, de la ciudad de Manizales, no se escapan a la preocupación general relacionada con el sobrepeso y la obesidad infantil. Pero quizás lo más preocupante encontrado en este estudio es el elevado número de horas de exposición frente a pantallas de la población infantil de 10 a 12 años de edad de Manizales. Si bien no logramos demostrar una asociación entre el número de horas de exposición y el contenido de grasa corporal y la capacidad aerobia máxima, lo amplio de los beneficios orgánicos del ejercicio regular justifica implementar políticas de intervención en este sentido. (p. 979)

En este sentido, es importante generar a través de actividades de sensibilización hacia una vida activa, y sobre todo de autoevaluación, que los niños y niñas beneficiarios del proyecto social de desarrollo y desde el objeto de estudio de la Especialización en Evaluación Pedagógica puedan, con pautas pedagógicas sencillas para el nivel cognitivo en que se encuentran, reconocer su condición física, pero ante todo las posibilidades de mejorar su calidad de vida a través de hábitos físicos, como los juegos, los deportes y las prácticas sociales que fortalezcan la convivencia de toda la comunidad educativa. La educación corporal, desde la educación física como medio estratégico de autorreconocimiento, se convierte en parte importante de este proceso evaluativo.

Los docentes hacen parte del proceso de formación de los estudiantes, por esto es necesario que se actualicen y tengan espacios de reflexión pedagógica en donde puedan incorporar nuevas maneras y pensamientos que les generen progresos en los procesos de enseñanza que utilizan y potenciar las maneras de abordar a sus estudiantes y facilitarles el aprendizaje, desde una perspectiva teórica la pedagógica como un medio, disciplina o dispositivo de reconstrucción de la práctica pedagógica.

¿Desde dónde surge la Guía de Educación Física y Recreación en Básica Primaria?

Desde la teoría cognitiva, división del desarrollo cognitivo de Piaget (1969), citado por (Rafael-Linares, 2008), quien divide el desarrollo cognitivo en cuatro períodos importantes, de los cuales solo se citan los correspondientes a la intencionalidad de aporte que la guía ofrece:

Nota: esta justificación surge de dos de los cuatro estadios de desarrollo cognitivo, presentados a continuación.

Etapa preoperacional

Es la etapa del pensamiento y la del lenguaje que gradúa su capacidad de pensar simbólicamente, imita objetos de conducta, juegos simbólicos, dibujos, imágenes mentales y el desarrollo del lenguaje hablado.

- | | | |
|----|------------------------|----------|
| a. | Estadio preconceptual. | |
| b. | Estadio intuitivo. | 4-7 años |
-

Etapa de las operaciones concretas

Los procesos de razonamiento se vuelven lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales. En el aspecto social, el niño ahora se convierte en un ser verdaderamente social, y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos y clasificación de los conceptos de casualidad, espacio, tiempo y velocidad.

7-11 años

Propósitos de formación a los que puede aportar la guía

- Controlar a voluntad los movimientos del cuerpo y de las partes de este. Realizar actividades que impliquen coordinación motriz, fina y gruesa.
- Orientar al educando en el entorno y, a través del proceso, ubicar diferentes objetos relacionándolos entre sí y con el estudiante. Aplicar la orientación a situaciones de la vida diaria.
- Propiciar la participación, la integración y la cooperación en actividades lúdicas de forma creativa, aceptando las diferencias del otro.

Competencias

Básicas:

- Exploro y desarrollo la sensibilidad y la comunicación mediante experiencias cotidianas.

Ciudadanas:

- Acepto al otro respetando las diferencias individuales.

Laborales:

- Participo activamente en diversos espacios que me permitan describir y disfrutar de mi equilibrio corporal en relación con mi entorno.

Problemas de conocimiento

- ¿Cómo fortalecer en el niño la capacidad de aceptación al otro, que le permita respetar las diferencias individuales?
- ¿Para qué desarrollar la capacidad de aceptación hacia el otro?
- ¿Por qué es importante desarrollar espacios que le permitan tomar consciencia de su equilibrio corporal?

Competencias

Para grado primero a tercero:

- Motriz: exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.
- Expresiva corporal: exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.
- Axiológica corporal: aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física (MEN, 2010).

Para grado cuarto a quinto:

- Motriz: controlo, de forma global y segmentaria, la realización de movimientos técnicos.
- Expresiva corporal: identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.
- Axiológica corporal: reflexión sobre la importancia de la actividad física para mi salud (MEN, 2010).

Logro general de la guía:

- Comprendo las diferentes dinámicas que se necesitan para vivir en convivencia.

Indicadores de logro:

- Conozco las diferentes posibilidades para convivir con mis pares en los diferentes espacios de la vida.

Temas y sesiones de Educación Física

A continuación, se hace el desarrollo de las temáticas y la descripción de sus respectivas actividades:

Nota: todas las estructuras de educación física aquí propuestas para las diferentes sesiones están fundamentadas en Rivera, Torres y Moreno (1997), citado por López et al. (2001).

Todas las actividades presentadas se pueden desarrollar en cualquiera de los niveles en básica primaria, por ello, en las actividades no se encontrará que las sesiones se desarrollen en un nivel específico. Cabe resaltar que es el profesor quien determina el nivel de dificultad.

Estos temas y sesiones de Educación Física se presentan a continuación.

TEMA 1

FAMILIARIZACIÓN CON EL JUEGO RECREATIVO

Sesión 1

Diálogo: se inicia la clase con el saludo del profesor, los niños se ubican en el aula para escuchar las propuestas para la sesión, se explica en el tablero sobre las diferentes actividades y se hace acuerdo pedagógico para las tareas motrices.

Tareas motrices: se hace un calentamiento general a través de un juego.

El cocodrilo dormilón

En un extremo del patio se colocará un niño que será “El cocodrilo dormilón”. El resto del grupo se encontrará cerca de él para despertarlo y gritarle ¡Cocodrilo dormilón, cocodrilo dormilón!

Cuando el cocodrilo se despierte perseguirá a los niños y estos intentarán escaparse y llegar a su refugio previamente escogido.

El niño que sea tocado pasa a convertirse en “Cocodrilo dormilón”. Este juego se hace con aros para que los niños lleguen a un punto, que es donde se encuentra el aro. Estiramiento dirigido por el profesor, forma cefalocaudal, es decir, de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba. (Lara, s.f.).

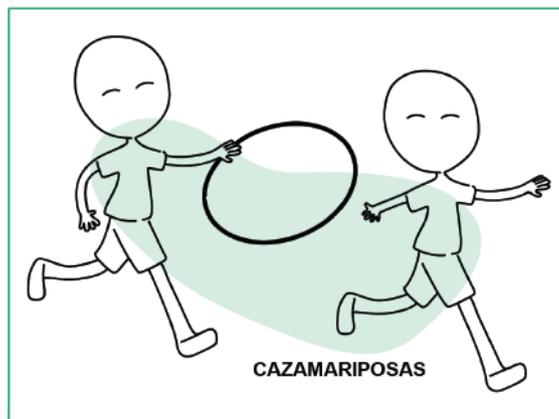
Se procede a ejecutar cada una de las actividades. El profesor será un motivador de todas aquellas actividades que se generen en la clase.



Cazamariposas

Un niño la queda con un aro en la mano, debe coger a los demás introduciéndole el aro por la cabeza; si coge a alguien se libra y la queda el otro.

El objetivo de la actividad es generar respeto y tolerancia en el juego. Los niños y niñas deben comprender cuando son atrapados que es una norma acordada, la cual se debe respetar y no se debe tomar como un asunto personal con el otro.

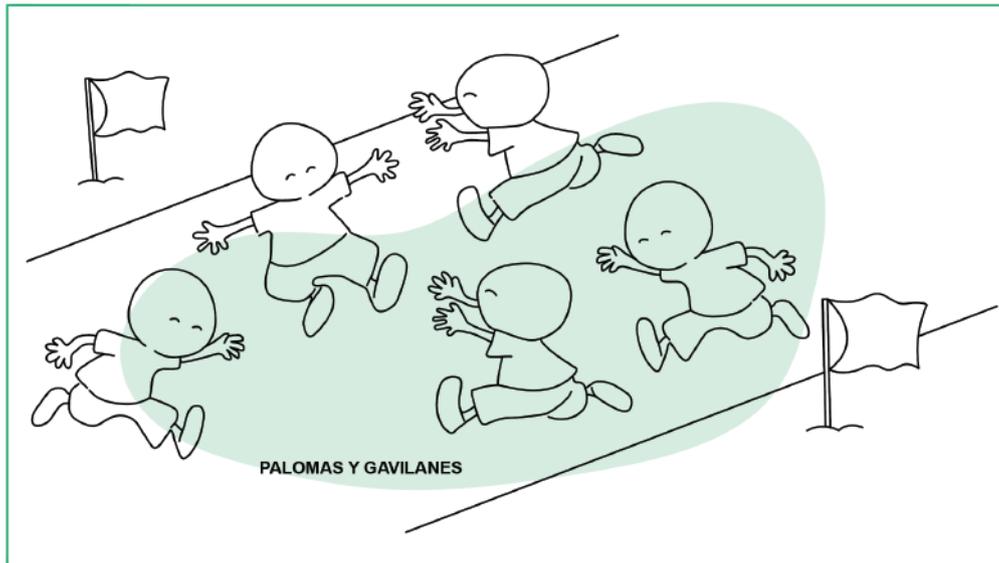


Palomas y gavianes

Se sitúan los aros en dos extremos del terreno, que serán el palomar.

El grupo que hace de gavianes se situará en el centro y los que hacen de palomas estarán dentro de los aros. A la voz del profesor, las palomas tendrán que cambiar de palomar. Los que son atrapados cambian de rol.

Actividad de grupo: fomenta la integración y el respeto por el espacio.



¿Quién falta?

Todos los niños se sientan en círculo, con los ojos cerrados. Luego, se le indica a un niño que se esconda. Después, el resto de los niños abren los ojos para adivinar qué niño es el que falta.

Esta actividad genera reconocimiento de sus pares, como también sentido de pertenencia por los compañeros.

Reflexión final: se hace socialización de la clase y se formulan preguntas relacionadas con lo realizado en las actividades.



Sesión 2

Diálogo: el profesor saluda y realiza una reflexión en torno a los hábitos de vida desde una perspectiva activa, indica a los estudiantes las actividades que se van a desarrollar en las tareas motrices y hace un acuerdo pedagógico con los estudiantes sobre normas de comportamiento y participación relacionados con la práctica.

Salida al espacio de práctica

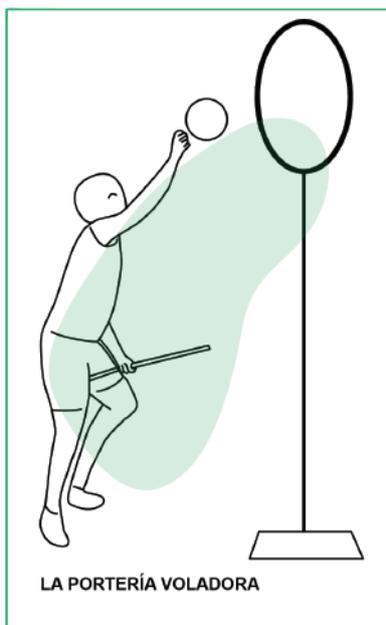
Tareas motrices: se efectuará un calentamiento o puesta a punto del cuerpo y la mente de forma activa a través de una Lleva, con variaciones y tareas pedagógicas que involucren trabajo cardiovascular y un estiramiento general (15 minutos), el profesor dará pautas de la forma como se llevarán a cabo las actividades de la sesión.

La portería voladora

Condición física general, cooperación.

Organización: dos equipos se enfrentan jugando "baloncesto". Sin embargo, no se juega sobre cestas, sino sobre una "portería voladora". Las porterías voladoras se componen de un jugador de cada equipo que se encuentra en la zona de tiro libre del campo contrario con un aro en la mano. Los demás jugadores no pueden pisar la zona de tiro libre.

Idea del juego: la portería voladora debe de moverse en la zona contraria de tiro libre con tanta habilidad que los propios compañeros puedan introducir el balón a través del aro. Si se consigue, la portería habrá sido lo suficientemente rápida y se habrá conseguido una canasta.



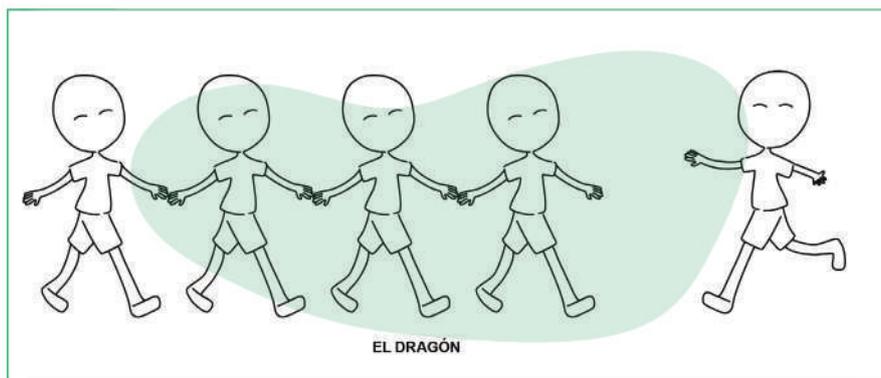
El dragón

Objetivo: ser capaz de resistir un esfuerzo retrasando los efectos de la fatiga.

Regla de juego: la fila no puede soltarse.

Descripción del juego: todos los jugadores se sitúan en fila agarrados por la cintura. A la señal, el primero intentará pillar al último. Si el último es pillado, pasará a ser el que pille (Juegos Deportivos Recreativos, 2012).

Variantes: variar la forma de desplazamiento.

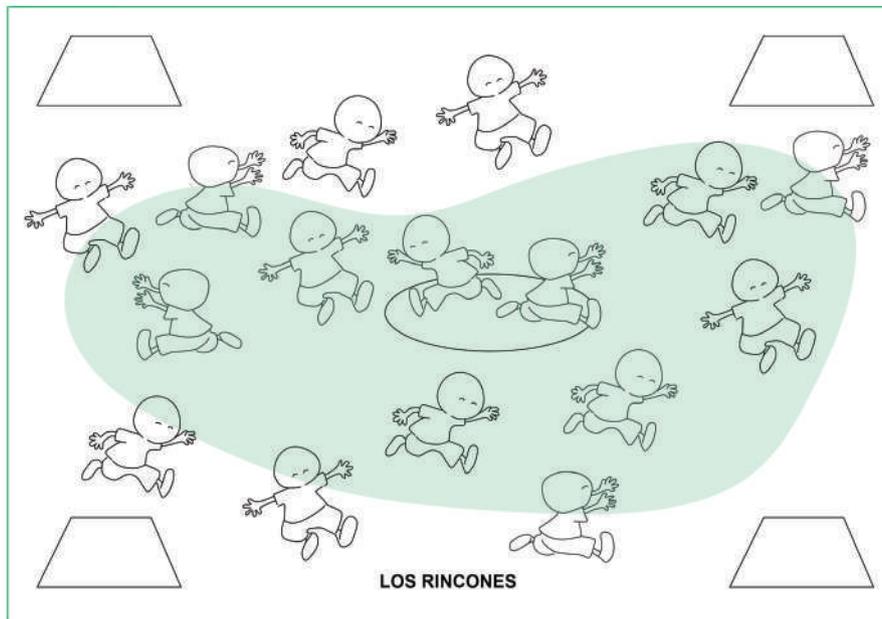


Los rincones

Objetivo: desarrollar la velocidad de desplazamiento y la agilidad a través de diversas situaciones lúdicas.

Reglas: no se puede permanecer más de 10 segundos en casa.

Descripción del juego: se forman dos grupos de igual número aproximadamente. El círculo central servirá de cárcel y en las cuatro esquinas del campo se dibujarán unas zonas que servirán de casa. Uno de los grupos perseguirá al otro para intentar pillarlos y meterlos en la cárcel. Los compañeros que aún no estén pillados pueden salvar a los que están en la cárcel dándoles una palmada en la mano (Juegos Deportivos Recreativos, 2012).



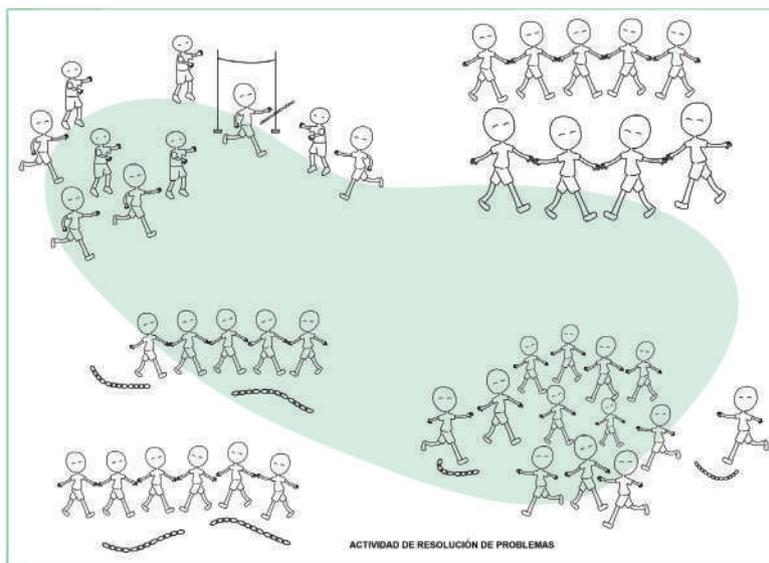
Ver más en: <http://aquijuegosdeportivos.blogspot.com.co/2012/02/juegos-recreativos-los-rincones.html>

Sesión 3

Diálogo: se inicia la clase con el saludo del profesor, los niños se ubican en el aula de clase para escuchar las propuestas para la sesión, se explica en el tablero sobre las diferentes actividades, se hace acuerdo pedagógico para las tareas motrices y se hace una reflexión en torno a las clases anteriores.

Actividad de resolución de problemas: se pide en el aula a los estudiantes que creen grupos de trabajo de al menos ocho personas, la tarea es generar una actividad de equipo para socializar en al menos cinco minutos y donde todos participen. Luego de ello, se pide bajar al patio y ejecutar, para dicha actividad se les proporciona a los estudiantes materiales como conos, balones, aros, etc., con el propósito de generar iniciativa y creatividad.

Tareas motrices: se hace un calentamiento general a través de un juego realizado en la clase anterior, estiramiento dirigido por el profesor.



El cocodrilo dormilón

En un extremo del patio se colocará un niño que será “El cocodrilo dormilón”. El resto del grupo se encontrará cerca de él para despertarlo y gritarle ¡Cocodrilo dormilón, cocodrilo dormilón!

Cuando el cocodrilo decida despertarse perseguirá a los niños y estos intentarán escaparse y llegar a su refugio previamente escogido.

El niño que sea tocado pasa a convertirse en “Cocodrilo dormilón”. Este juego se hace con aros para que los niños lleguen a un punto y es donde se encuentra el aro (Lara, s.f.). Estiramiento dirigido por el profesor, este se realiza en forma cefalocaudal.

Se enumeran los grupos. Se procede a ejecutar cada una de las actividades. El profesor será un motivador de todas aquellas actividades que se generen en la clase.



¿Qué se espera?

Se espera de los estudiantes, actividades grupales, de velocidad, con pelota, etc.

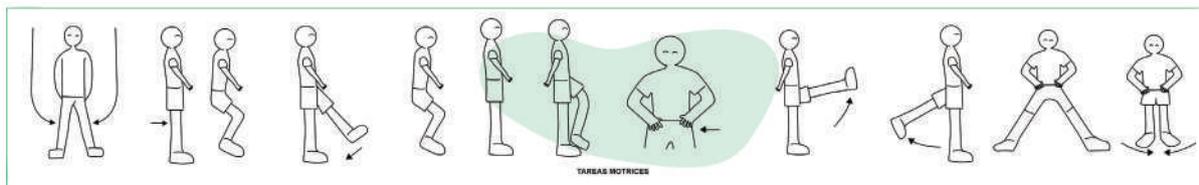
Sugerencia: desde el inicio la clase debe tener como norma que sean actividades nuevas y no deportes conocidos como los tradicionalmente elegidos por los estudiantes, por ejemplo, fútbol, baloncesto, vóleibol.

Reflexión final: se hace socialización de la clase y se formulan preguntas relacionadas con lo realizado en las actividades.

Sesión 4

Diálogo: se inicia la clase con el saludo del profesor, los niños se ubican en el aula de clase para escuchar las propuestas para la sesión, se explica en el tablero sobre las diferentes actividades, se hace acuerdo pedagógico para las tareas motrices y se hace una reflexión en torno a las clases anteriores.

Tareas motrices: se hace un trabajo sencillo de movimientos articulares con los cuales se pueda aumentar la temperatura corporal, además de un juego elegido por los estudiantes de las sesiones anteriores, este calentamiento se debe hacer al menos 10 minutos.

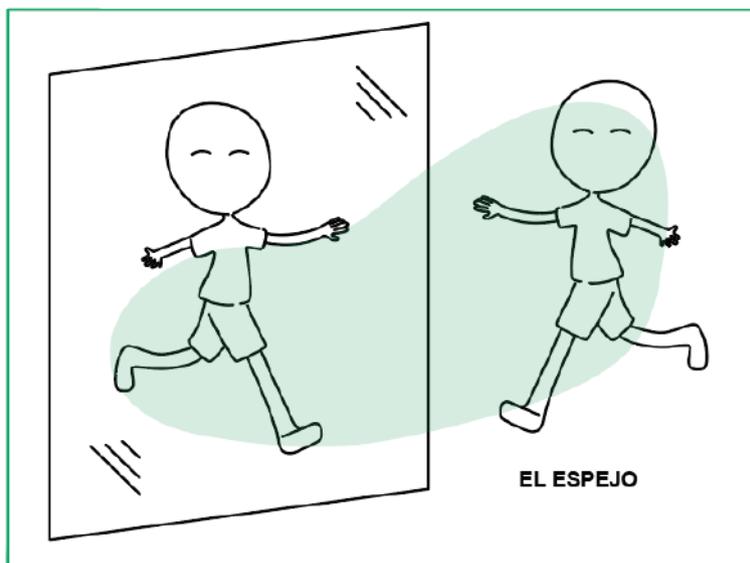


Estiramiento: dirigido por el profesor, forma cefalocaudal.

El espejo

Por parejas, en posición sentados, uno dirige y el otro hace de espejo, primero a nivel facial, después con el tronco y los brazos. Luego de pie con todo el cuerpo. Cambiar de papeles.

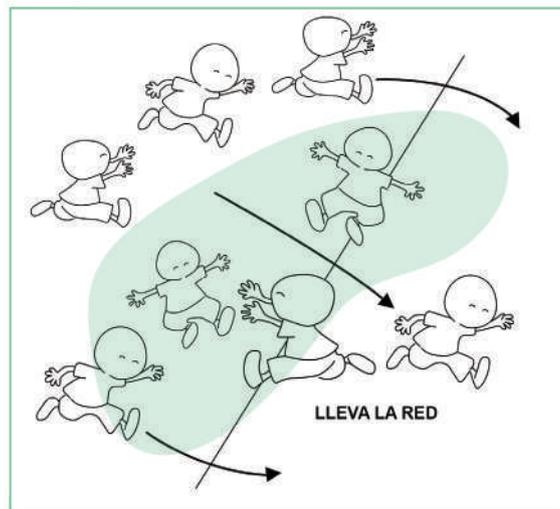
Variantes: hacerlo a distancia (en parejas y en grupo).



Lleva la red

En un espacio similar a una cancha se delimita una línea en el centro de forma horizontal, se elige a uno de los participantes que inicie en dicha línea. A la señal, el grupo debe desplazarse de un extremo de la cancha o espacio al otro lado, el tiempo máximo para pasar es de 5 a 10 segundos, no podrán demorarse más de eso o deberán quedar en la línea formando una red con el compañero inicial allí ubicado. No es lleva cadena, por ello no se toman de las manos. La otra situación es que quienes cruzan no deberán ser tocados, porque también deberán hacer parte de dicha red.

Variantes: en parejas. Para juegos de velocidad, etc.

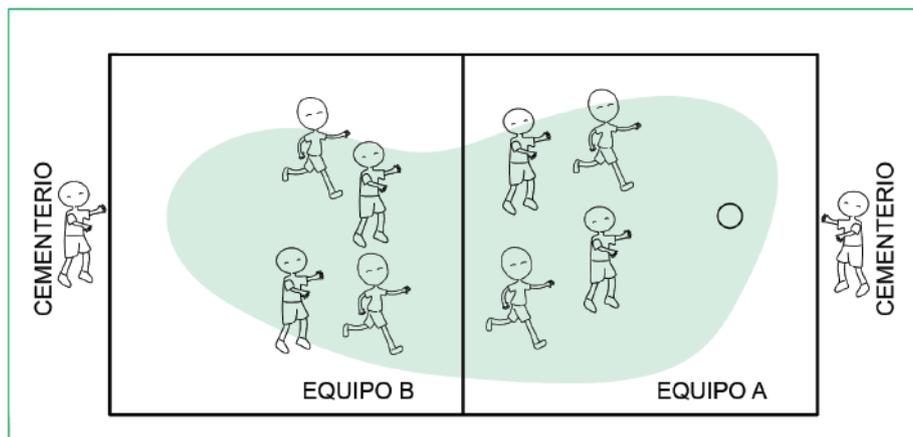


Quemado con pelota

De acuerdo con la siguiente figura, se ubican dos equipos en el espacio, estos deberán hacer que el equipo de enfrente quede sin participantes, la idea es que se haga un trabajo en equipo y se coordinen estrategias para no dejarse ponchar y sí “eliminar” con la pelota (de caucho) a los del otro equipo.

Observar la figura para mayor comprensión.

Vuelta a la calma, a través de un ejercicio en círculo de respiración.



Reflexión final: se hace socialización de la clase y se formulan preguntas relacionadas con lo realizado en las actividades.

TEMA 2

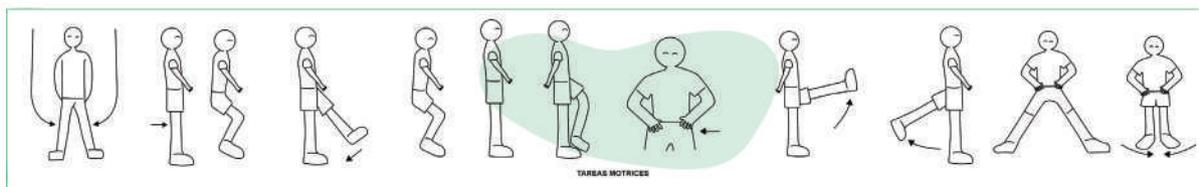
TRABAJO EN EQUIPO

Sesión 5

Diálogo: actividades de cooperación. Se inicia la clase con el saludo del profesor, los niños, se ubican en el aula de clase para escuchar las propuestas de la sesión, se explica en el tablero sobre las diferentes actividades, se hace acuerdo pedagógico para las tareas motrices y se hace una reflexión en torno a las clases anteriores.

Tareas motrices: se hace un trabajo sencillo de movimientos articulares con los cuales se pueda aumentar la temperatura corporal, además de un juego elegido por los estudiantes de las sesiones anteriores, este calentamiento se debe realizar como mínimo por 10 minutos.

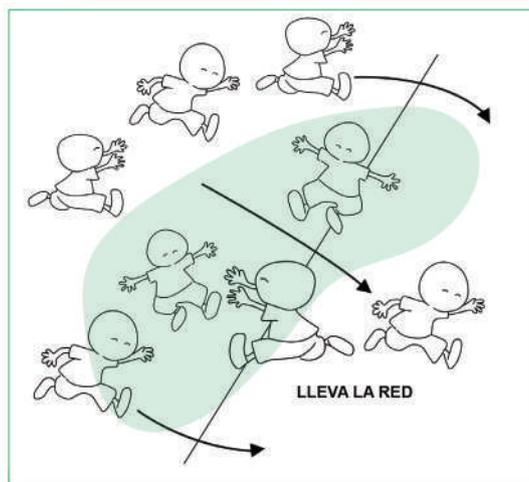
Estiramiento: dirigido por el profesor, este se realiza en forma cefalocaudal.



Lleva la red

En un espacio similar a una cancha se delimita una línea en el centro de forma horizontal, se elige a uno de los participantes que inicie en dicha línea. A la señal, el grupo debe desplazarse de un extremo de la cancha o espacio al otro lado, el tiempo máximo para pasar es de 5 a 10 segundos, no podrán demorarse más de eso o deberán quedar en la línea formando una red con el compañero inicial allí ubicado. No es lleva cadena, por ello no se toman de las manos. La otra situación es que quienes cruzan no deberán ser tocados, porque también deberán hacer parte de dicha red.

Variantes: en parejas. Para juegos de velocidad, etc.

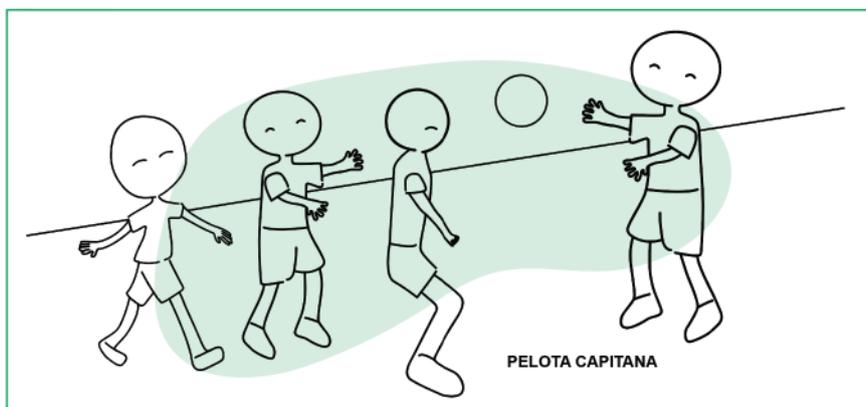


Pelota capitana

Objetivo: conocer diferentes formas de desplazamientos, en cuadrupedia, hacia atrás, de lado, adelante, a la pata coja, corriendo y andando a través de la práctica de juegos y tareas.

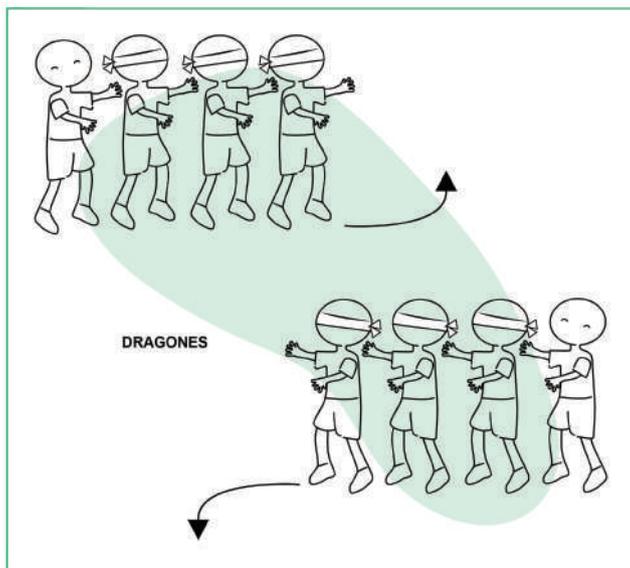
Descripción de actividad: por equipos colocados en fila, uno detrás de otro, y con el balón sujeto entre sus pies, con un pie o dos de separación aproximadamente, menos el capitán de cada equipo, que se coloca con su balón en frente de su fila a una distancia convenida. A una señal del profesor, el capitán pasa el balón al primero de la fila, este se la devuelve y se sienta. El capitán repite lo mismo con el segundo, el tercero, y así hasta que llega al último, quién cojerá su balón y pasará a ocupar el puesto de capitán; este se colocará de primero, y todo el equipo tendrá que pasar sucesivamente por el puesto de capitán. Ganará el equipo que primero termine el ciclo.

- Igual, pero al recibir el que va a pasar realiza un giro para situarse de espaldas al capitán y pasarle el balón de espaldas por encima de la cabeza, al hacerlo se sienta.
- Igual, el pase se lo hace desde piernas abiertas con ambas manos detrás de las piernas y lanzando entre ellos (Habilidades Motrices Básicas, s.f.).



Dragones

El ejercicio consiste en hacer dos filas de 6 a 10 personas máximo, el primero es la cabeza del dragón y el último la cola, la fila que no se desarme mientras intenta en equipo tomar al último de la otra fila será la fila ganadora, el juego se puede jugar a puntos para poner un toque de competencia. Es importante tener unas buenas bases de tolerancia, trabajo en equipo, camaradería para evitar roces además de ser muy cuidadosos con el otro mientras se hacen desplazamientos por el espacio.



Reflexión final: se hace socialización de la clase y se formulan preguntas relacionadas con lo realizado en las actividades. Los estudiantes o participantes en este momento de desarrollo de la guía ya debieron apropiarse algunos elementos que se plantearon desde la primera sesión. En este punto se sugiere hacer uso de algún instrumento de evaluación teniendo en cuenta los criterios de valoración sugeridos al final en la parte evaluativa propuesta en la guía.

TEMA 3

ACTIVIDAD DE CONCENTRACIÓN Y RECONOCIMIENTO

Las actividades presentadas a continuación utilizan piezas colaborativas, todas buscan interrelacionar aspectos axiológicos importantes en la formación de los participantes.

Sesión 6

Diálogo: el profesor saluda y realiza una reflexión relacionada con los hábitos de vida desde una perspectiva activa e indica a los estudiantes cuales son las actividades por desarrollar en las tareas motrices, hace un acuerdo pedagógico con los estudiantes sobre normas de comportamiento y participación afines con la práctica. Además, indica la salida al patio.

Tareas motrices: en semicírculo el profesor indica las actividades que son de calentamiento y asigna tareas para este propósito, de forma cefalocaudal, además realiza el trabajo con los estudiantes. Orienta la primera actividad:

El nombre con el balón

Actividad de concentración y reconocimiento propio de su atención. Nos ponemos en círculo sentados en el suelo, uno de todos pasa el balón a otra persona haciéndolo rodar y diciendo su propio nombre. Quien recibe el balón continúa con el ejercicio de igual manera. Cada persona pasa el balón solo una vez a una persona poniendo mucho cuidado para que la persona que lo recibe lo pueda recoger sin que se le escape el balón.



Lanzo hacia arriba

Nos ponemos de pie en un círculo amplio bien abierto. Cuanto más separadas estén las personas, más ejercicio harán.

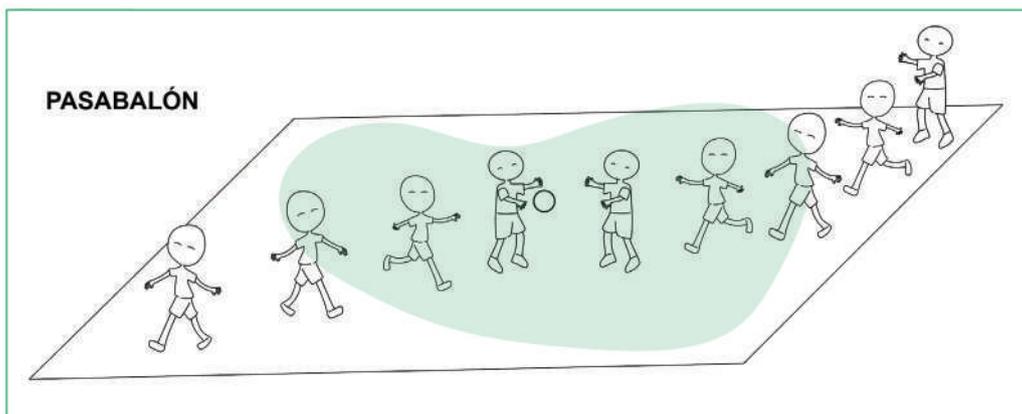
Es interesante tener dibujado el círculo en el suelo con tiza o de alguna otra manera. Se lanza a lo alto un volante de indiaca, bien alto, a la vez que se dice el nombre de otra persona del grupo.

Esa persona habrá de recoger el volante antes de que caiga al suelo, repetimos la actividad varias veces. Podemos hacerlo con un volante de bádmiton, una pelota de gomaespuma, de tenis o una pelota de playa. Podemos permitir un bote en el suelo antes de coger la pelota. Repetimos la actividad con el mismo mecanismo diciendo el nombre de otra persona sin repetir ningún nombre del grupo hasta que todas las personas han sido nombradas. Podemos hacer la actividad golpeando los objetos con diferentes tipos de raquetas.



Pasabalón

En equipos de ocho personas o más, se ubican en filas y se pasan el balón de diferentes maneras, el juego se puede prestar para realizar actividades de relevos. Las variantes pueden ser competitivas o únicamente de participación en donde se logre el disfrute y la interacción entre pares.



Pasar algo por parejas

El juego se puede realizar con una pelota, una mochila, una caja grande, una papelera, un pañuelo, unas raquetas, un plato hondo o un platillo volador con agua.

Desarrollo: nos colocamos de pie en dos filas paralelas de parejas separadas por un metro de distancia y mirándose cara a cara. Vamos pasando una pelota de pareja en pareja a la persona que tenemos diagonal o en frente de manera que la pelota vaya avanzando hacia adelante sin que se caiga. Cuando llega al final, hacemos lo mismo en sentido contrario. Repetimos la actividad con los otros objetos uno por uno. Se puede pasar un plato con agua dentro. Si vemos que va bien, pedimos a las filas que se distancien algo más y lo repetimos.

Vuelta a la calma: se realiza estiramiento inicial y un ejercicio de respiración.

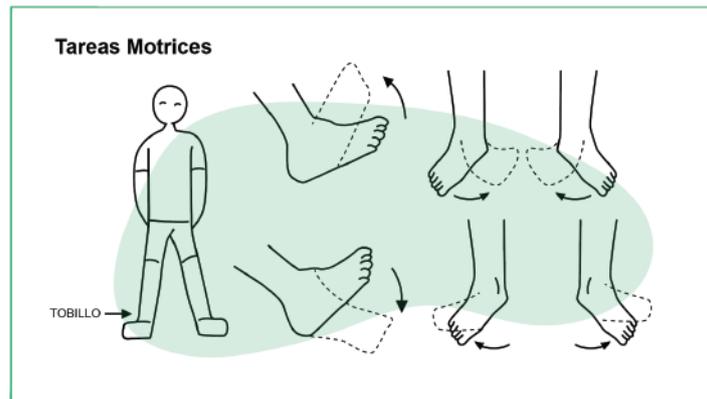
Reflexión final: se hace socialización de la clase y se formulan preguntas relacionadas con lo realizado en las actividades.

Sesión 7

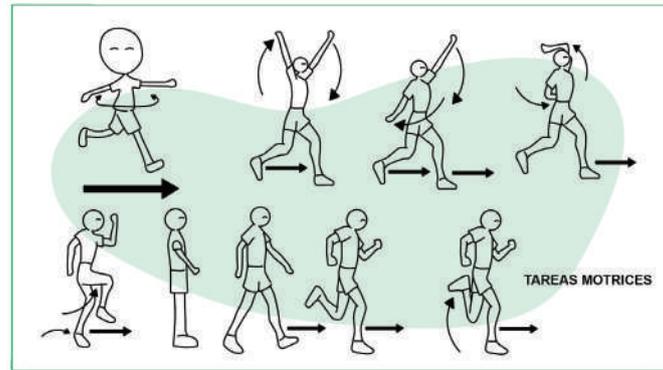
Diálogo: en semicírculo, el profesor inicia con un saludo, se presenta y realiza una introducción de las actividades que el día de hoy se enfocan en el estiramiento y la flexibilidad como una de las capacidades condicionales más importante, y haciendo un acuerdo pedagógico para que cada uno de los estudiantes tengan un buen comportamiento y la actividad se desarrolle de forma organizada. La duración de esta actividad está entre 5 y 10 minutos.

El estiramiento es un hábito que requiere de un nivel de concentración importante, por ello es preciso que esta sesión se pueda replicar paralelamente con otras temáticas de Educación Física.

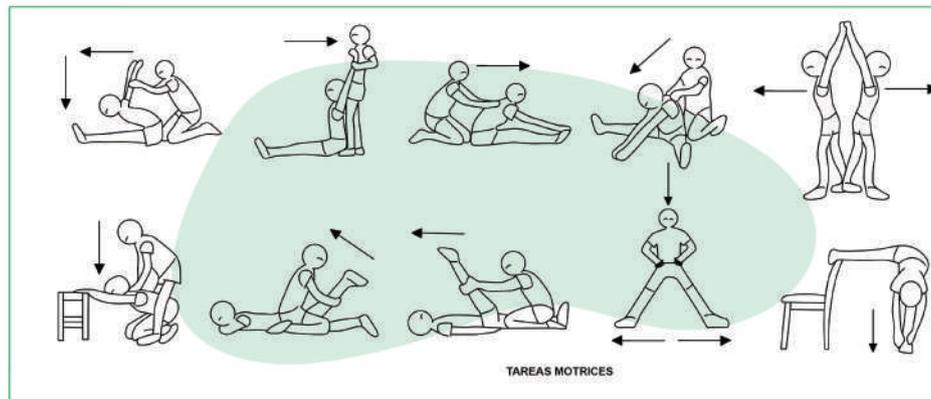
Tareas motrices: se ubica el grupo en círculo y de pie, se hace un calentamiento básico a través de movimientos articulares en círculo y de forma cefalocaudal. Los movimientos articulares se desarrollan en dos series de 15 repeticiones por cada uno de los ejercicios, estos son los que se ilustran a continuación:



Duración de la actividad de calentamiento: 7 minutos



Luego de esto, se realiza un circuito de estiramientos, acompañado de un circuito de trabajo cardiovascular realizando un trote continuo de un minuto y treinta segundos para recuperación. El circuito de flexibilidad se desarrolla como se ilustra continuación:

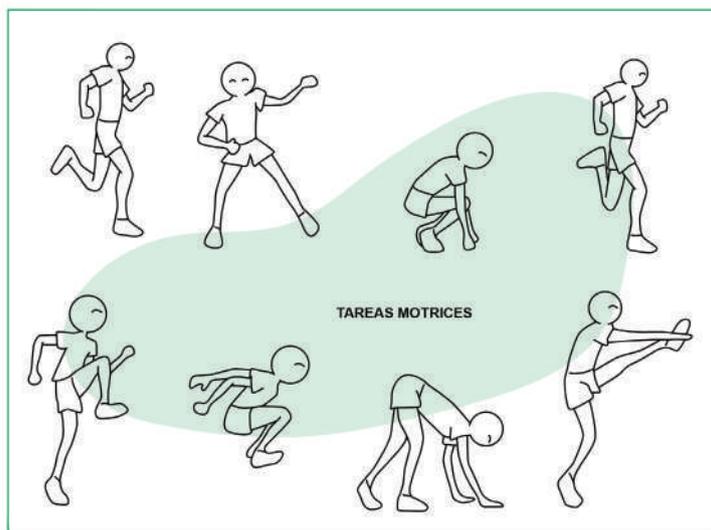


Variantes: conos, aros, etc. Un minuto de trote y treinta segundos de recuperación antes de pasar al otro estiramiento.

Los ejercicios anteriores se desarrollan en dos series de 15 repeticiones por cada uno de los ejercicios, intercalados por cada una de las series que los estudiantes realizan.

Se hace una vuelta a la calma a través de una actividad de respiración en el círculo y un estiramiento final.

Reflexión final: se hace socialización de la clase y se formulan preguntas relacionadas con lo realizado en las actividades. Los estudiantes o participantes en este momento de desarrollo de la guía ya debieron apropiarse algunos elementos que se plantearon desde la primera sesión. En este punto se sugiere hacer uso de algún instrumento de evaluación teniendo en cuenta los criterios de valoración sugeridos al final en la parte evaluativa propuesta en la guía.



Sesión 8

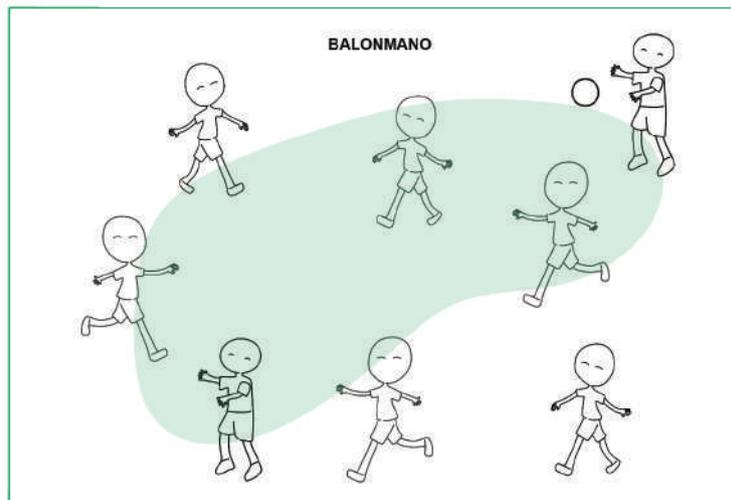
Diálogo: se saluda a los niños cálidamente, se les pregunta sobre sus estados de ánimo y otros aspectos de la vida. Se dialoga con los niños sobre la importancia del trabajo en equipo y se explican las actividades recreativas. Se sale al patio, previo a ello se tiene listo el material de trabajo.

Tareas motrices: se hace calentamiento y estiramiento. El calentamiento se hace de forma articular y cefalocaudal. Luego se hace un juego llamado Lleva la red, ya conocido por los estudiantes. El primer juego es un juego predeportivo relacionado con actividades con pelota.

Balonmano

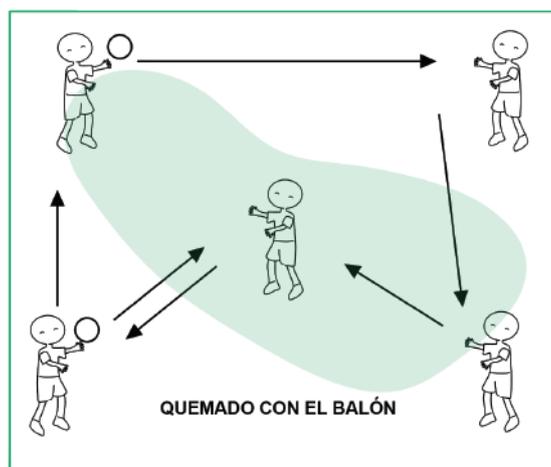
En cuatro grupos situados en las esquinas del espacio se ubican las filas, a la señal, el primero de cada fila hace un lanzamiento de balón de una fila a la otra y seguidamente el lanzador se desplaza a la fila donde hizo el lanzamiento, esto se hará en las dos filas de cuatro, de manera paralela, el receptor del balón luego de recibir hace su lanzamiento y realiza el mismo ejercicio de desplazamiento.

Objetivo de la actividad: generar en los estudiantes familiarización con juegos de pelota, como el vóleybol, el baloncesto, etc., además de incentivar el trabajo en equipo.



Quemado con el balón

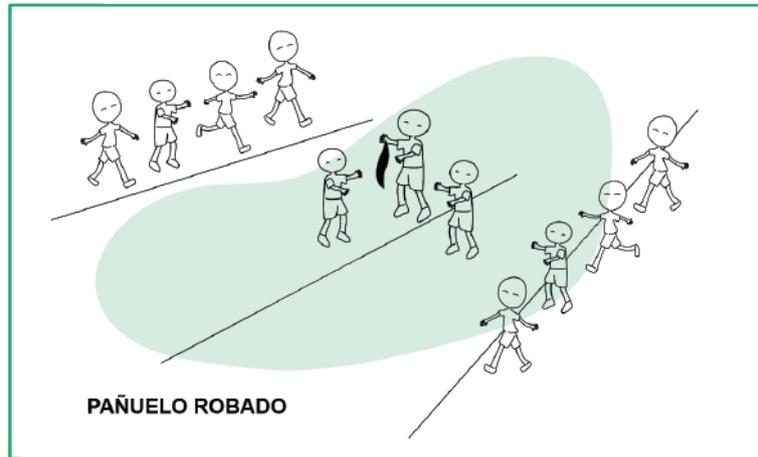
Los estudiantes, por equipos de trabajo, deberán buscar la manera de quemar al compañero, el cual podrá defenderse de ser quemado con las manos. El ejercicio enfrenta un equipo contra otro, un quemador y uno que se defiende, al final gana el equipo que mejor se defiende, los compañeros podrán defenderse los unos a los otros, esto con la intención de generar confianza y apoyo entre todos.



Pañuelo robado

El juego se desarrolla con la intención de abrir el espacio para el apoyo a los compañeros, los cuales, de acuerdo con su número debidamente asignado previo a la actividad, deberán salir a robar el pañuelo enfrentando un compañero del otro grupo, quien tiene la misma responsabilidad; el ganador del pañuelo gana un punto.

Se hace una vuelta a la calma, a través de una actividad de respiración en el círculo y un estiramiento final.



Reflexión final: se hace socialización de la clase y se formulan preguntas relacionadas con las actividades a través de un Tingo-tango, que servirá para hacer preguntas a los estudiantes sobre lo trabajado y qué aprendizaje les deja.

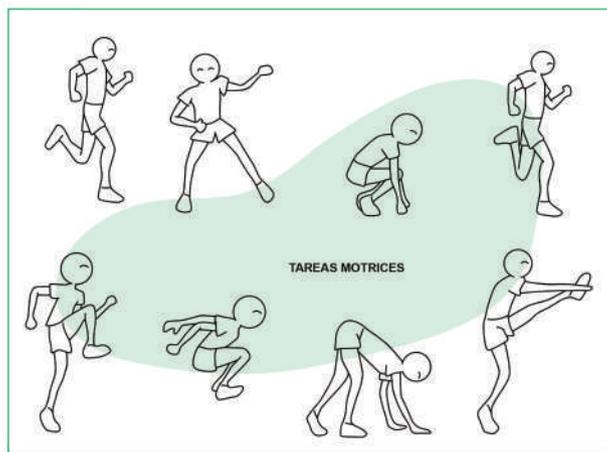
Tipos de pases o lanzamientos permitidos para las actividades:

- Pase de pecho con las manos
- Pase indirecto o de rebote con dos manos
- Pase por sobre la cabeza con las dos manos
- Pase por abajo con las dos manos
- Pase por encima del hombro con una mano (pase de béisbol)
- Pase por sobre la cabeza o de gancho con una mano
- Pase indirecto con una mano
- Pase lateral con una mano
- Pase por debajo con una mano
- Pase por detrás de las espaldas con una mano

Sesión 9

Diálogo: el profesor saluda y realiza una reflexión en torno a los hábitos de vida desde una perspectiva de convivencia. También indica la salida al patio.

Tareas motrices: en semicírculo el profesor indica cuales son las actividades de calentamiento y asigna tareas para este propósito, de forma cefalocaudal, además realiza el trabajo con los estudiantes.



Actividad de relevos

Se dividen en cuatro grupos de seis o más personas, se ubican en filas y en una línea inicial, a la señal el último de cada fila deberá llevar un objeto al primero de la fila y hacerse en la primera ubicación, esto se hace hasta que todo el grupo hace la rotación y se desplaza hasta una meta.



Pelota al blanco

Número de participantes: grupos de seis a ocho participantes.

Organización: todos los jugadores del grupo se disponen en una hilera menos dos (los lanzadores), que se colocan a los lados y a una distancia de cinco a diez metros de ellos aproximadamente.

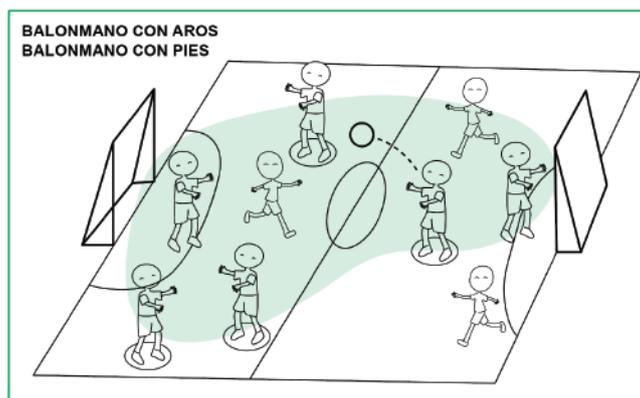
Desarrollo: los lanzadores disparan al resto de sus compañeros, que deben mantener siempre pegados al suelo los pies. Solo podrán evitar ser tocados fintando y esquivando el balón con el cuerpo. Los que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.



Balonmano con aros. Balonmano balompié

Necesitamos un campo de balonmano.

Dividimos el grupo en dos equipos. Uno de los equipos tiene petos o gorras. Cada equipo puede tener seis jugadores, y si el campo tiene las medidas reglamentarias, puede haber algún jugador más en cada equipo. Asignamos un número a cada jugador para facilitar el sistema de rotación de posición. En cada portería se coloca un jugador que se puede mover como quiera por el área de la portería. Hay otra jugadora que se dedica a recoger las pelotas que se caen al suelo. Siempre le dará la pelota a alguien del equipo contrario al que la perdió o la echó fuera.



Por último, se realizarán juegos de velocidad y trabajo en equipo, la alternativa es que sean relevos, ya sean de reacción mediados por una señal auditiva o visual.

Se hace una vuelta a la calma, a través de una actividad de respiración en el círculo y un estiramiento final.

Reflexión final: se hace socialización de la clase y se formulan preguntas relacionadas con las actividades.

TEMA 4

CONVIVENCIA

Sesión 10

Diálogo: el profesor saluda y realiza una reflexión relacionada con a los hábitos de vida desde una perspectiva de convivencia.

Indica la salida al patio.

Tareas motrices: en semicírculo el profesor indica cuales son las actividades de calentamiento y asigna tareas para este propósito, de forma cefalocaudal, además realiza el trabajo con los estudiantes. Orienta la primera actividad:

Cazar al ruidoso

Objetivos: ayudar a los niños a ganar confianza en sus movimientos, aunque no vean nada.

Materiales: tantos pañuelos como chicos haya, menos uno.

Desarrollo: todos los niños con los ojos vendados menos uno que es el "ruidoso", al que intentan cazar los demás, el primero que lo hace pasa a hacer de "ruidoso". El "ruidoso" se desplaza lentamente y haciendo distintos ruidos. Se marca una zona determinada de la que no se puede salir.

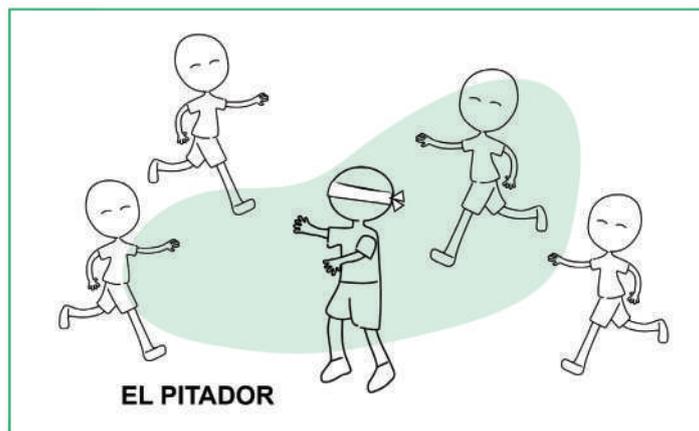


El pitador

Objetivo: agilizar los sentidos.

Materiales: un silbato.

Desarrollo: un jugador se coloca en el centro de un gran círculo, con los ojos vendados y un silbato colgado de la cintura. Un equipo, partiendo de cualquier punto del borde del círculo, trata de acercarse para tocar el silbato sin ser oído. Si el jugador del centro toca al jugador que se acerca, este último queda eliminado. Este es un juego muy reposado que exige silencio absoluto por parte de los que no están participando, de lo contrario el juego pierde interés.

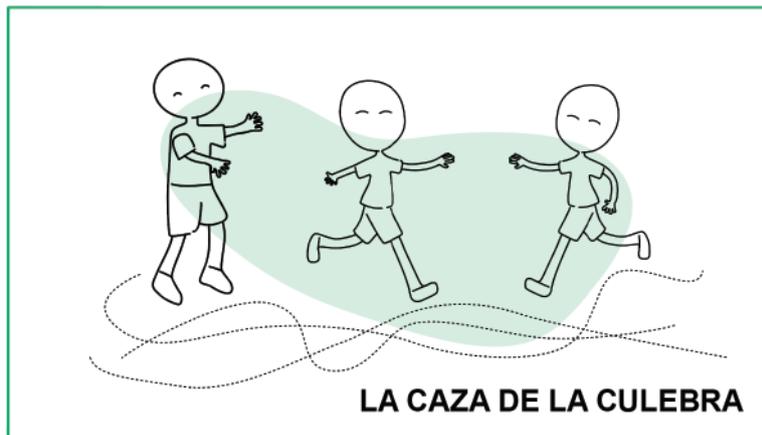


La caza de la culebra

Objetivo: fomentar la agilidad y la atención.

Desarrollo: en el suelo y dispersas, se situarán tantas cuerdas como número de participantes haya, menos uno. Todos corren entre las cuerdas y, a la señal, deben apoderarse de una, quedando eliminado el que no lo consiga. Una vez eliminado, se retira una cuerda, se tiran todas las demás al suelo y se vuelve a empezar. Si dos participantes toman la misma cuerda, se hace una pequeña prueba de velocidad, poniendo la cuerda portada por el animador a cierta distancia de los dos; a la señal, ambos corren hacia ella ganando quien la tome primero.

Variante: se desarrolla con los aros en reemplazo de las cuerdas.



Se realizarán por último juegos de velocidad y trabajo en equipo. Se hace una vuelta a la calma, a través de una actividad de respiración en el círculo y un estiramiento final.

Reflexión final: se hace socialización de la clase y se formulan preguntas relacionadas con lo realizado en las actividades. Toda la sesión inspirada a partir de Bompa & Buzzichelli (2018).

Sesión 11

Diálogo: se hará una socialización del tema sobre salud corporal de manera oral y se evaluará a la suerte a seis niños sobre los beneficios del ejercicio. De ahí se tendrán pautas para mostrar esa importancia de la actividad y el ejercicio en la vida (25 minutos). Se hará el contrato didáctico con los estudiantes (5 a 10 minutos).

Tareas motrices: se efectuará un calentamiento o puesta a punto del cuerpo y la mente de forma activa a través de una Lleva, con variaciones y tareas pedagógicas que involucren

trabajo cardiovascular y un estiramiento general (15 minutos). El profesor dará pautas de la forma como se llevarán a cabo las actividades de la sesión, además de trabajar la coordinación de manera combinada. Ejercicios como:

Doblando la estaca

Se trata de intentar derribar al adversario sin ser derribado antes.

Objetivos: aumentar la resistencia física.

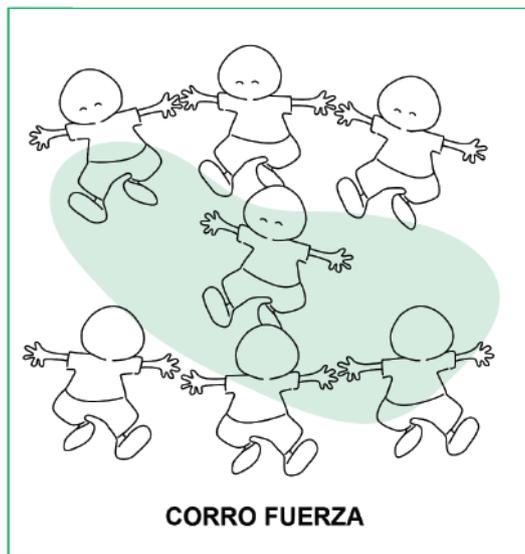
Desarrollo: los contendientes de pie, mirándose uno a otro con los brazos horizontales y al frente, atrapando una estaca con las dos manos de cada uno. A una señal, ellos tratarán de dar vueltas a la estaca, uno para un lado y el otro para el otro, a fin de torcer las manos del oponente.



Corro fuerza

Se forma un corro con los jugadores cogidos de las manos. En medio hay uno que tiene que estar quieto todo el rato. A una señal, los jugadores han de girar intentando que otros toquen al del medio.

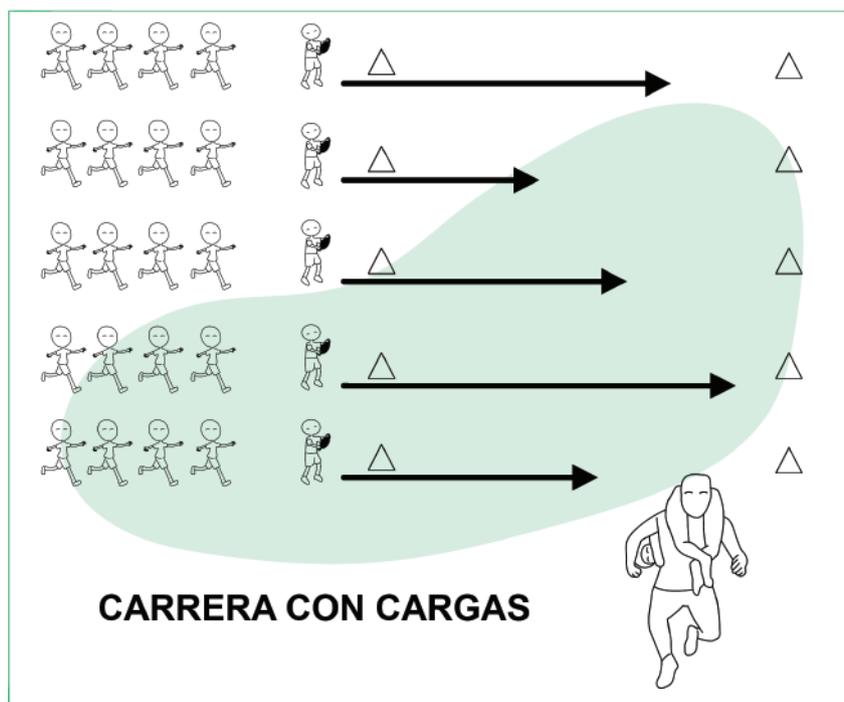
El que toque al del medio queda eliminado. Si el corro se rompe, quedan eliminados los dos por donde se ha roto.



Carrera con cargas

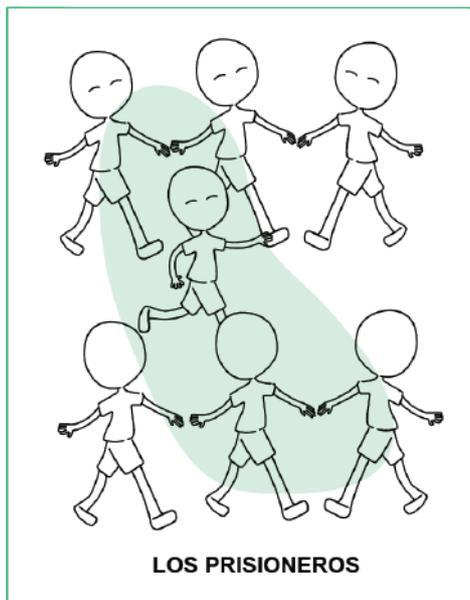
Formarán los equipos en columnas detrás de una línea. El primero llevará sobre sus espaldas al segundo. Al llegar a una cierta distancia el que va de carga se vuelve para transportar al tercero y así sucesivamente hasta que pase todo el equipo.

Nota: esta actividad la deben desarrollar con cargas proporcionales a su desarrollo osteomuscular, es decir, con los niños del primer ciclo 1° a 3°. Hacer variantes con las cargas, inclusive los demás niveles 4° y 5° y de acuerdo con lo observado por el profesor deba ser modificado.



Los prisioneros

Se forma un corro con los jugadores cogidos de la mano. Dentro se colocan dos jugadores que hacen de prisioneros e intentan escaparse de este. Si lo logran, los dos jugadores por donde se ha escapado hacen ahora de prisioneros.



Reflexión final: se dará por finalizada la sesión hablando un poco más sobre el estar activo física y mentalmente, y que ambas situaciones deben estar acompañadas siempre para obtener una mejor calidad de vida. Se pedirá a los niños consultar sobre los beneficios del ejercicio.

TEMA 5

ACTIVIDADES DE FAMILIARIZACIÓN

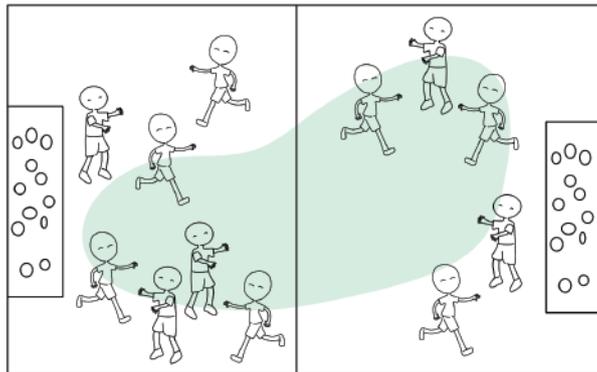
AL JUEGO CON PELOTA

Sesión 12

Diálogo: el profesor saluda y realiza una reflexión relacionada con los hábitos de vida desde una perspectiva activa e indica a los estudiantes cuales son las actividades por desarrollar en las tareas motrices, hace un acuerdo pedagógico con los estudiantes sobre normas de comportamiento y participación afines con la práctica.

Tareas motrices: realizar trabajo en equipos a través de las siguientes propuestas:

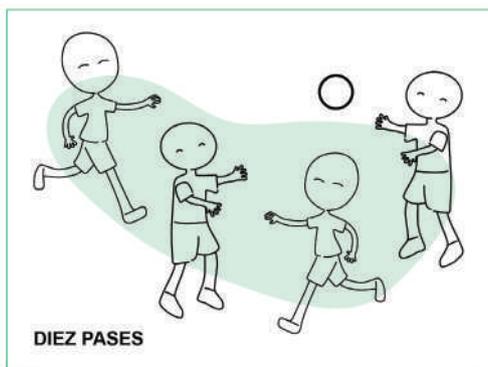
ACTIVIDADES DE FAMILIARIZACIÓN CON PELOTA



Diez pases

Cada grupo se coloca en círculo, y realizan pases con bote en medio.

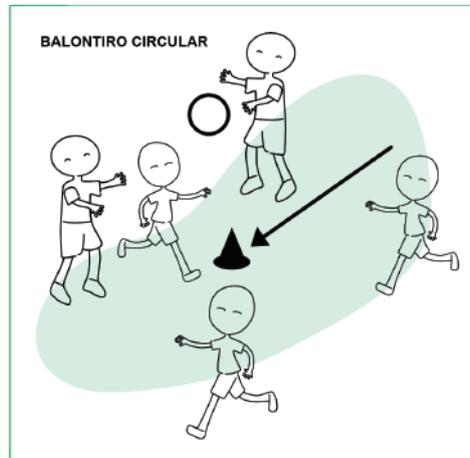
Desarrollo: cada diez pases conseguidos se obtiene un punto, pero si el balón rebota más de dos veces en el suelo se vuelve a contar desde el principio. Las variantes de este juego se harán libremente y estimulando la creatividad de los estudiantes.



Balontiro circular

Grupos de 6 a 12 personas. En el centro se colocan los conos y un guardián.

Desarrollo: el resto se pasa el balón desde el círculo exterior y cuando lo considere oportuno, un jugador lanzará a los conos intentando derribarlos. El que consiga tirarlos cambia su papel con el del medio. En este juego también se realizará variantes de clase.



Roba balones

Objetivos del juego: quitar los balones al equipo contrario sin que los quiten a tu equipo. Se divide el grupo en otros equivalentes en número.

Espacio de juego: campos de fútbol, baloncesto.

Descripción del juego: los alumnos se dividen en dos equipos, cada equipo tiene un campo donde están sus balones, y tienen que intentar coger los balones del equipo contrario sin

que los integrantes del otro equipo cojan los suyos. Si son pillados antes de llegar a su campo con el balón del equipo contrario, tendrán que devolver el balón (Alós, s.f.).

Variantes: los jugadores jugarán en parejas cogidos de la mano.

Se hace una vuelta a la calma, a través de una actividad de respiración en el círculo y un estiramiento final.

Reflexión final: los estudiantes brindan a los compañeros apreciaciones de lo que se realizó en la clase y si consideran o no importante esto para ser más respetuosos con sus compañeros de clase y/o los otros.

Sesión 13

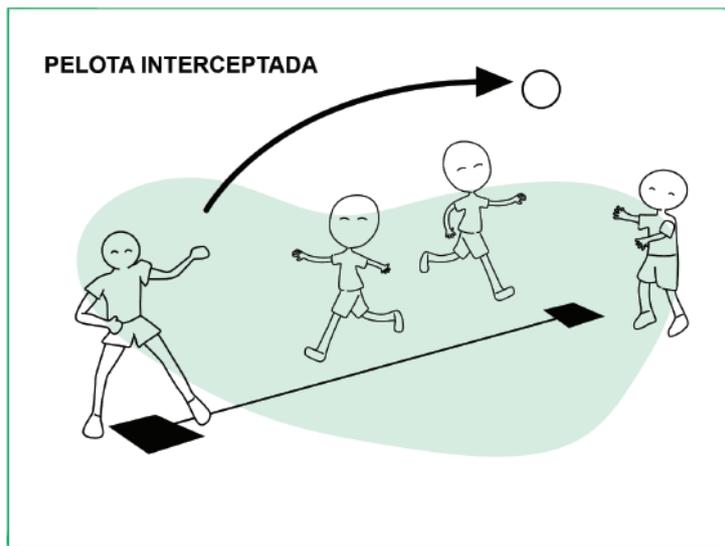
Diálogo: el profesor saluda y realiza una reflexión relacionada con los hábitos de vida desde una perspectiva activa e indica a los estudiantes cuales son las actividades por desarrollar en las tareas motrices, hace un acuerdo pedagógico con los estudiantes sobre normas de comportamiento y participación afines con la práctica.

Salida al espacio de práctica.

Tareas motrices: se efectuará un calentamiento o puesta a punto del cuerpo y la mente de forma activa a través de una Lleva, con variaciones y tareas pedagógicas que involucren trabajo cardiovascular y un estiramiento general (15 minutos). El profesor dará pautas de la forma como se llevarán a cabo las actividades de la sesión, además de trabajar la coordinación de forma combinada. Ejercicios como:

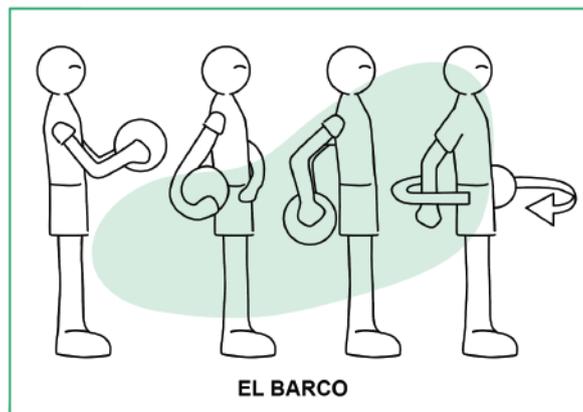
Pelota interceptada

Consiste en que, en medio de dos lanzadores, estén como mínimo dos personas tratando de interceptar la pelota. El juego desarrolla trabajo en pareja o grupos, lanzamientos y agarres desde lo motriz y, además, un ambiente de disfrute y de buenas relaciones.



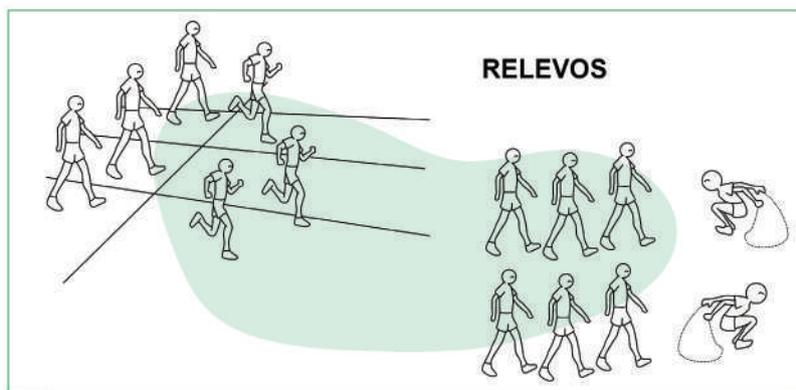
El barco

Se hacen en hilera equipo A y equipo B, y sentados entre las piernas de los compañeros el primero tiene el balón y sucesivamente se lo van pasando hasta llegar al último; cuando llegue, este pasa al primero y así sucesivamente hasta llegar a la meta.



Relevos

Cada grupo o hilera de estudiantes deben elaborar una actividad de relevos en donde cada grupo se vea involucrado de manera conjunta y donde el profesor vea en cada uno de los participantes una función de trabajo, el relevo puede ser con juegos de velocidad, fuerza, etc. Aquí las variantes son ilimitadas.



El huevito

Actividad de contacto y habilidad.

Organización: seis jugadores (“la gallina”) forman un círculo mirando hacia fuera (espalda con dirección al centro del círculo) y se cogen del brazo del compañero de la derecha y del de la izquierda. Todos los jugadores inclinan el tronco hacia adelante, de forma que puedan tocarse los glúteos. De esta forma se consigue una superficie de transporte para el “huevito”.

Un balón hace de huevo y se coloca en la superficie de transporte. Se delimita una salida y una meta, el primer equipo que llegue a la meta sin tirar el “huevito” será el ganador. El equipo que tire el “huevito” tendrá que comenzar de nuevo.

Variantes:

- Poner un huevito con obstáculos:* se colocan varios pequeños obstáculos en el camino.
- Cestita de huevitos:* una caja pequeña del revés es una “cestita de huevitos”. La gallina debe intentar poner el huevo exactamente dentro de la caja.



Se hace una vuelta a la calma, puede ser con cinco vueltas a la cancha y/o estiramientos.

Variante: un ejercicio de relajación.

Reflexión final: se dará por finalizada la sesión hablando un poco más sobre el estar activo física y mentalmente, y que ambas situaciones deben estar acompañadas siempre para obtener una mejor calidad de vida. Se pedirá a los niños consultar sobre los beneficios del ejercicio.

Sesión 14

Sesión especial de Educación Física, "Escuela Deportiva Saludable".

Jornada de movilización "Escuela Deportiva Saludable"

Fecha: _____ **Nombre de la actividad:** Jornada recreativa y amigable, Universidad Católica de Manizales

Hora: _____ Duración de la actividad: 4 horas

Lugar: _____

Base	Objetivo	Duración	Insumos	Responsables	Voluntarios	Funciones
Logística	Realizar inscripciones, rotaciones, registro fotográfico. Evaluar la actividad.	30 minutos	Escarapelas, formato de inscripción, cronómetro, un pito, 27 formatos evaluativos, refrigerios.	Profesores de apoyo y líder de la jornada.	Personas que hacen parte de la iniciativa y que estén dispuestos a participar.	Apoyará inscripciones: uno se encargará de medir tiempos y dirigir la rotación; otro realizará el registro fotográfico.
Actividades de cooperación Carrera de costales Base 1	Generar en los niños y las niñas un espacio de recreación a través de la carrera con salto.	25 minutos	15 costales blancos, hidratación, un pito, cancha del colegio o Aula Máxima.	Profesores de apoyo y líder de la jornada.	Personas que hacen parte de la iniciativa y que estén dispuestos a participar.	Replicar la actividad en dos subgrupos, por cada rotación. Cada rotación tendrá 15 niños.
Pelota capitana Base 2	Generar en los niños y las niñas un espacio de recreación a través de actividades cooperativas.	25 minutos	Hidratación, un pito, 10 conos.	Profesores de apoyo y líder de la jornada.	Personas que hacen parte de la iniciativa y que estén dispuestos a participar.	Replicar la actividad en dos subgrupos, por cada rotación. Cada rotación tendrá 15 niños.

Uso adecuado del botiquín Base 3	Generar para los niños y las niñas un espacio de capacitación de hábitos de salud en la actividad física.	25 minutos	Botiquín Sala Audiovisual.	Profesores de apoyo y líder de la jornada.	Personas que hacen parte de la iniciativa y que estén dispuestos a participar.	Cada rotación tendrá 15 niños.
Descanso	Descanso	20 minutos	Descanso	Docentes y voluntarios	Descanso	Descanso

La segunda parte de la actividad en la siguiente página.

Base	Objetivo	Duración	Insumos	Responsables	Voluntarios	Funciones
Actividad central. Sesión de Rumba aeróbica	Integrar a toda la comunidad educativa o contexto participante a través del ejercicio y la música.	55 minutos	Sonido, conos, hidratación. Actitud.	Profesores de apoyo y líder de la jornada.	Personas que hacen parte de la iniciativa y que estén dispuestos a participar.	Motivar a toda la comunidad educativa a participar del baile aeróbico. Participan todos los grupos.
La Cadena Base 4	Integrar a toda la comunidad educativa o contexto participante a través del juego recreativo.	25 minutos	Un lazo (opcional), hidratación, un pito.	Profesores de apoyo y líder de la jornada.	Personas que hacen parte de la iniciativa y que estén dispuestos a participar.	Replicar la actividad en dos subgrupos, por cada rotación. Cada rotación tendrá 15 niños.
A Morderse la cola Base 5	Integrar a toda la comunidad educativa o contexto participante a través del juego recreativo.	25 minutos	15 pañoletas, hidratación, un pito, 15 conos.	Profesores de apoyo y líder de la jornada.	Personas que hacen parte de la iniciativa y que estén dispuestos a participar.	Replicar la actividad en 2 subgrupos, por cada rotación. Cada rotación tendrá 15 niños.
Base	Objetivo	Duración	Insumos	Responsables	Voluntarios	Funciones
Actividad central. Sesión de Rumba aeróbica	Integrar a toda la comunidad educativa o contexto participante a través del ejercicio y la música.	55 minutos	Sonido, conos, hidratación. Actitud.	Profesores de apoyo y líder de la jornada.	Personas que hacen parte de la iniciativa y que estén dispuestos a participar.	Motivar a toda la comunidad educativa a participar del baile aeróbico. Participan todos los grupos.

Objetivo de la jornada

Generar “lazos” de interacción social y recreativa a través de la educación física entre los niños y las niñas de la comunidad educativa participante con el acompañamiento de la UCM.

Descripción de la jornada

La inscripción durará media hora y estará a cargo de un voluntario de la Fundación Bolívar Davivienda y un representante de la UCM.

Se tendrán cuatro bases y una actividad central. En las bases estarán 15 niños, profesores de apoyo, el líder de la jornada y dos voluntarios.

Un voluntario estará encargado de controlar el tiempo por cada base y la actividad central. La rotación por cada base se dará cada 30 minutos, la actividad central durará 55 minutos aproximadamente.

Las rotaciones se harán en el sentido de las manecillas del reloj.

Los docentes o adultos que hagan parte del contexto o institución acompañarán a los estudiantes en la jornada recreativa.

En el receso se entregará un refrigerio a los participantes, los cuales estarán acompañados por docentes o adultos, equipo de trabajo de la UCM y voluntarios interesados en la jornada.

Luego de cada actividad se hará evaluación a cinco participantes. Se requieren 25 formatos evaluativos, que pueden ser: encuesta de satisfacción, lista de chequeo, etc.

Descripción de las actividades

Base 1: Carrera con costales

Objetivo

Generar en los niños y niñas un espacio de recreación a través de la carrera con salto.

Actividad

En un espacio demarcado con conos o cuerdas se delimita una “pista de carrera”, los participantes se deben ubicar orientados en una línea inicial. A la señal (con pito o visual), cada uno de los participantes deberá ponerse en las piernas un costal previamente ubicado en la línea inicial y después de ponerse este, deberá desplazarse a través de saltos dentro de los costales hasta una línea final.

Condiciones para llegar a la meta: llegar con los costales puestos y sin derribar los compañeros que participan con ellos en la misma carrera.



Variantes: se pueden hacer competencias de relevos de a 2, 3 o más personas por equipo, todo esto con el mismo fin, llegar una línea o meta.

Se pueden poner obstáculos como conos, tablas o cualquier elemento que no represente ningún peligro para la integridad de los participantes.

Evaluación

Respeto por el otro, por las normas, como también la honestidad, la agilidad, la rapidez, la atención, entre otros aspectos que el orientador quiera enfatizar.

Base 2: Pelota capitana

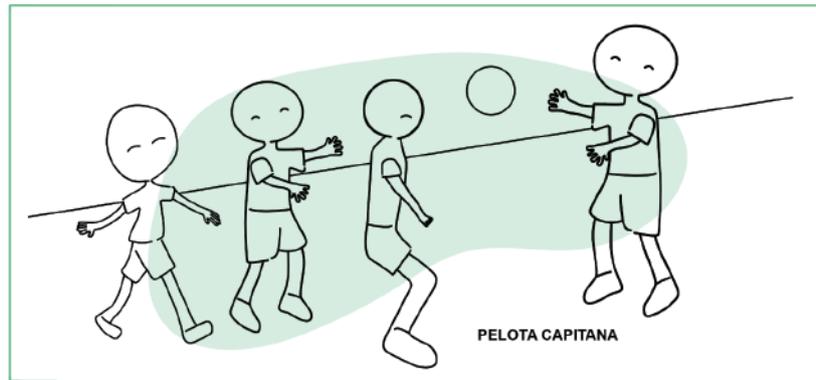
Objetivo: conocer diferentes formas de desplazamientos, en cuadrupedia, hacia atrás, de lado, adelante, a la pata coja, corriendo y andando a través de la práctica de juegos y tareas.

Actividad

Por equipos colocados en fila, uno detrás de otro, y con el balón sujeto entre sus pies, con un pie o dos de separación aproximadamente, menos el capitán de cada equipo, que se coloca en frente de su fila a una distancia convenida con su balón. A una señal del profesor, el capitán pasa el balón al primero de la fila, este se la devuelve y se sienta. El capitán repite lo mismo con el segundo, el tercero, y así hasta que llega al último, quién cogerá su balón y pasará a ocupar el puesto de capitán; este se colocará de primero, y todo el equipo tendrá que pasar sucesivamente por el puesto de capitán.

Ganará el equipo que primero termine el ciclo.

- Igual, pero al recibir el que va a pasar realiza un giro para situarse de espaldas al capitán y pasarle el balón de espaldas por encima de la cabeza, al hacerlo se sienta.
- Igual, el pase se lo hace desde piernas abiertas con ambas manos detrás de las piernas y lazando entre ellas.

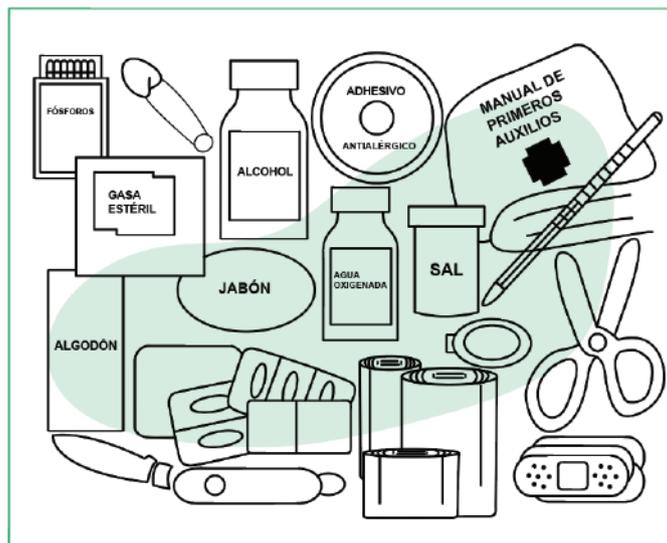


Base 3: Uso adecuado del botiquín

Protocolo de uso correcto del botiquín de primeros auxilios:

- Extremar medidas de higiene realizando el correcto lavado de manos.
- Utilizar siempre guantes de látex.
- Lavar con agua y jabón la herida o lesión a tratar.
- Limpiar la herida con agua oxigenada de 10 volúmenes.
- Limpiar con Iodopovidona (Pervinox).
- No retirar cuerpos extraños de la herida.
- Cubrir siempre las heridas con gasa-cinta adhesiva (vendaje).
- En caso de quemaduras, aplicar durante cinco minutos agua fría en la zona, también puede colocar hielo.
- No romper la ampolla en caso de quemaduras.
- No apretar el vendaje; retirar anillos, cadenas, pulseras de la zona afectada.
- No suministrar alimentos ni líquidos a la persona lesionada.
- No suministrar ningún tipo de medicamento.
- No utilizar de forma directa alcohol sobre ningún tipo de heridas.
- No utilizar algodón sobre las heridas.
- En caso de evidente fractura, solo inmovilizar, pero no reducir la fractura.

- Ante cualquier contusión (golpe), aplicar hielo e inmovilizar.
- Ante la presencia de sangrado importante, se debe aplicar compresión local durante 10 minutos en forma ininterrumpida.
- No subestimar las lesiones.
- Continuar siempre la atención por un médico hasta la curación definitiva.
- Recuerde que el número de emergencias de su localidad.
- Se cuenta con servicio de “área protegida”, el sticker con el número está en cada teléfono.
- Haga solo lo que sabe y conoce.



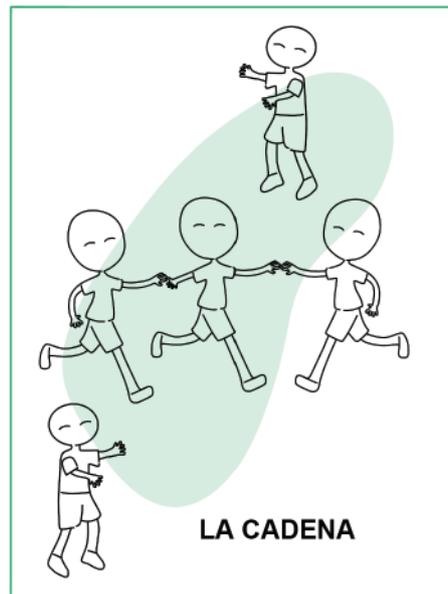
Base 4: La cadena

Descripción: un jugador persigue a los demás y el resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue, el jugador que fue tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman

a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo otra gente hasta que no quede ningún jugador libre.

Reglas: las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos), asimismo, si un jugador sale de los límites, queda eliminado (se suma a la cadena).

Edad: a partir de 8 años.



Base 5: A morder la cola

Actividad de reacción, coordinación y cooperación.

Número de jugadores: de 6 en adelante.

Material: no aplica.

Organización: todos los jugadores forman un "gusano gigante" cogiéndose de la cadera del compañero que tiene delante.

Idea del juego: la cabeza del gusano intenta morderse la cola, es decir, atrapar al último jugador. Si lo consigue, la cola se coloca a la cabeza del gusano y forma el siguiente gusano.

Variantes:

- Se pueden utilizar pañoletas y jugar a quitar la cola (dos del grupo a quitar la cola "pañoleta" de todos o por equipos).
- Lucha de gusanos: dos o más gusanos intentan morder la cola del contrario, es decir, tocar al último componente de un gusano enemigo.
- Morder las extremidades: como se explica en el inciso.
- Pero ahora todo el que ha sido mordido se une al gusano ganador (Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, s.f.).

Pañuelo robado

Esta actividad es opcional.

Objetivos: ser rápido, tener estrategia para escapar, saber los números.

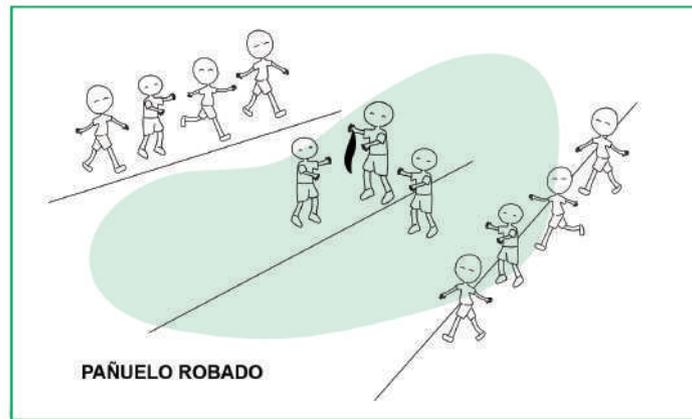
Materiales: un pañuelo.

Descripción

Se hacen dos equipos, tiene que haber como mínimo tres jugadores en cada equipo, otra persona será la encargada de sujetar el pañuelo y ser la "madre". El que aguanta el pañuelo deberá colocarse entre los dos equipos, habiendo la misma distancia de un equipo a otro.

Entre los equipos, cada jugador debe ponerse un número, que irá del 1 hasta el número de participantes que haya en el equipo.

El que sostiene el pañuelo deberá decir un número, y cada uno de los participantes de los equipos que tengan el número nombrado saldrán en busca del pañuelo, cuando lleguen al punto donde está el pañuelo, este tiene que ser cogido por uno de los participantes y, quien lo coge, corre hacia su lado intentando que no le atrape el participante del otro equipo. El jugador que no consigue el pañuelo se queda al lado del que sostiene el pañuelo esperando que lo rescaten, cuando su equipo consiga el pañuelo.



Evaluación

¿Han sido rápidos?

¿Han usado estrategia para escapar?

Variantes: con dos pañuelos. Salen los números nombrados, cogen sus respectivos pañuelos, los atan en el brazo de un jugador del equipo contrario. Corren a desatarlo para volverlo atar ahora en una pierna de uno de su equipo y, por último, corren por su pañuelo para llevarlo a la línea del centro, ganando un punto para su equipo quien llegue primero. Se procura que todos salgan (Departamento de Educación y Cultura, 2002).

Sesión 15

Diálogo: el profesor saluda y realiza una reflexión relacionada con los hábitos de vida desde una perspectiva activa e indica a los estudiantes cuales son las actividades por desarrollar en las tareas motrices, hace un acuerdo pedagógico con los estudiantes sobre normas de comportamiento y participación afines con la práctica.

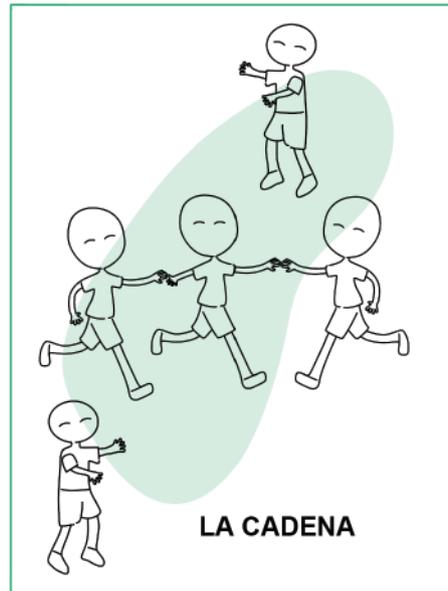
Tareas motrices: salida al patio. Previo a las tareas motrices y para retomar un poco las actividades de la jornada deportiva, desarrolla como calentamiento la actividad de la jornada llamada Lleva cadena.

Lleva cadena

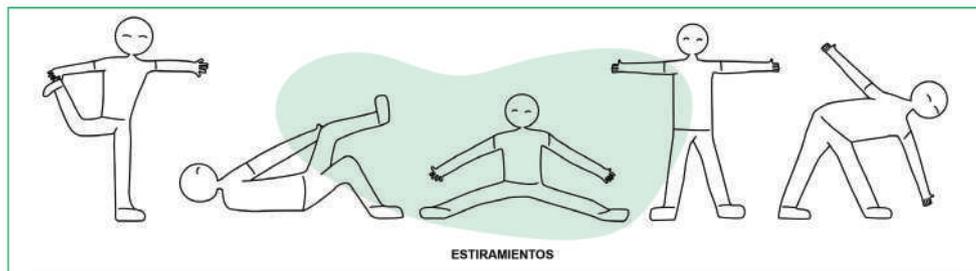
Descripción: un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto; cuando lo consigue, el jugador que fue tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena (puede hacerse cada vez más grande o dividirse en cadenas más pequeñas) que irá persiguiendo otra gente hasta que no quede ningún jugador libre.

Reglas: las capturas no son válidas si la cadena se rompe (si los perseguidores se sueltan de las manos); y si un jugador sale de los límites, queda eliminado (se suma a la cadena).

Duración: de 5 a 10 minutos.



Estiramiento dirigido por el profesor, este se realiza en forma cefalocaudal.



Se enumeran los grupos y se procede a ejecutar cada una de las actividades. El profesor será un motivador de todas aquellas actividades que se generen en la clase.

Una palmada en el trasero

Desarrollo: los alumnos se dispersan por el espacio y corren suavemente hasta que escuchen una señal. Cuando esto ocurra, todos los alumnos se persiguen con el objetivo de golpear suavemente los glúteos de sus compañeros, tratando de evitar ser golpeados. Pasado un tiempo, a una nueva señal del maestro, los alumnos dejan de perseguirse y corren de nuevo suavemente. Pueden realizarse todas las repeticiones que se deseen, pero estableciéndose entre ellas un breve descanso en la persecución.

Reglas: prohibido golpear fuertemente los glúteos.

Variantes: pueden establecerse algunos agrupamientos, según convenga.

Observaciones: debe aclararse a los alumnos que se trata de un ejercicio más, cuyo objetivo es el calentamiento previo a la clase de Educación Física.

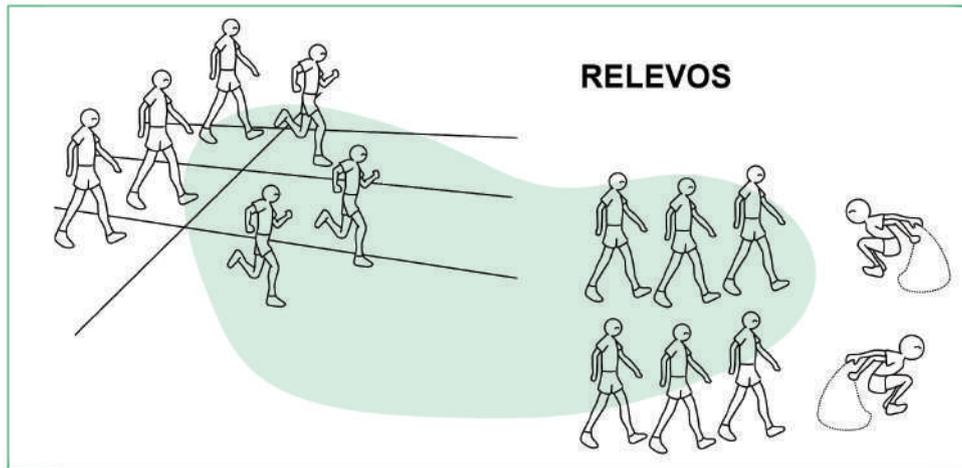
Relevos de ropa

Recursos: patio o gimnasio, una chaqueta.

Desarrollo: dividimos la clase en grupos. Hacemos una carrera de relevos, y como “testimonio” llevamos una chaqueta que tenemos que colocarnos perfectamente antes de salir a correr.

Reglas: la chaqueta tiene que estar correctamente colocada.

Variantes: como testimonio se pueden utilizar balones, conos, entre otros.



Casa cuerda

Observaciones: cuidado al quitarse la chaqueta para no romperla ni estropearla. Hay que delimitar el espacio, en función del número de alumnos.

Recursos: patio o gimnasio, cuerdas.

Desarrollo: un alumno se la queda. Formamos varias casas utilizando cuerdas. A la señal, deberá pillar o tocar a otro compañero; te salvas si estás dentro de una casa cuerda.

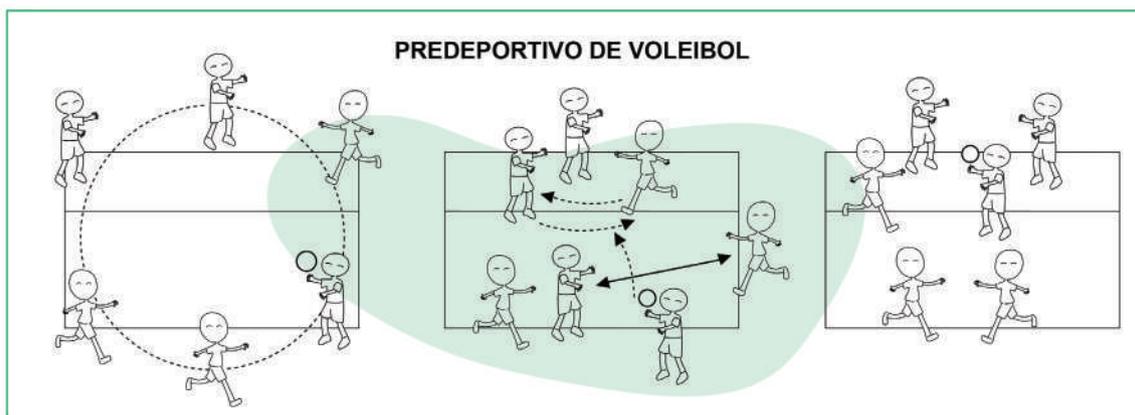
Reglas: tiene que estar “dentro” de la cuerda para no ser pillado.

Variantes: la quedan varios compañeros y existen menos “casas cuerda”, el que pilla podría utilizar una pelota y, a modo de quemado, pillar al compañero que no esté en su casa cuerda.

Predeportivo de vóleybol

Consiste en generar en grupos de trabajo diferentes lanzamientos y golpes con pelota, en este caso se utiliza el balón mano balonmano como predeportivo, con el propósito de generar integración entre los participantes. Las actividades se harán con el objetivo de experimentar golpes y lanzamientos predeportivos propios del vóleybol, se elige este deporte porque es una de las modalidades que más fácil se puede acomodar a colectivos de trabajo en la clase de Educación Física.

Lanzamientos



Se hace una vuelta a la calma, puede ser con cinco vueltas a la cancha y/o estiramientos.

Variante: un segundo ejercicio de relajación, si se realizó en la sesión anterior. Los ejercicios de relajación sirven para generar unos niveles de serenidad y de bienestar en las personas luego de actividades que demanden cierto "estrés", en este caso actividad física.

Se hace una vuelta a la calma, puede ser con cinco vueltas a la cancha y/o estiramientos.

Reflexión final: se dará por finalizada la sesión hablando un poco más sobre el estar activo física y mentalmente, y que ambas situaciones deben estar acompañadas siempre para obtener una mejor calidad de vida. Se pedirá a los niños consultar sobre los beneficios del ejercicio. Pedir a los niños que para la próxima sesión lleven un trompo.

TEMA 6

JUEGOS TRADICIONALES

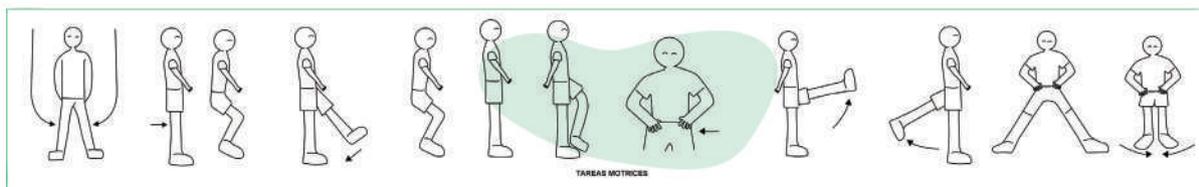
Sesión 16

Diálogo: el profesor saluda y realiza una reflexión relacionada con los hábitos de vida desde una perspectiva activa e indica a los estudiantes cuales son las actividades por desarrollar en las tareas motrices, hace un acuerdo pedagógico con los estudiantes sobre normas de comportamiento y participación afines con la práctica.

Salida al espacio de práctica.

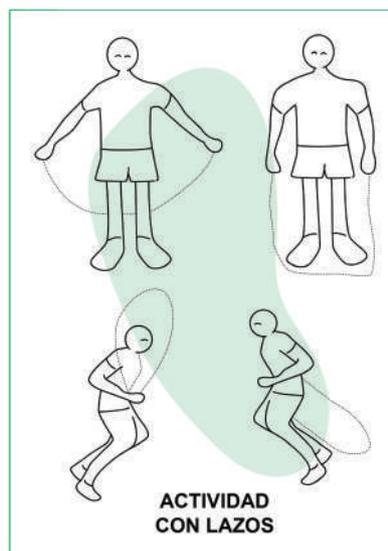
Tareas motrices: se efectuará un calentamiento o puesta a punto del cuerpo y la mente de forma activa a través de una Lleva, con variaciones y tareas pedagógicas que involucren trabajo cardiovascular y un estiramiento general (15 minutos).

El profesor dará pautas de la forma como se llevarán a cabo las actividades de la sesión, además de trabajar la coordinación de forma combinada. Ejercicios como:



Actividades con lazos

La intención es activar toda la circulación a través de saltos y de desplazamientos con el lazo, esta actividad se desarrollará en momentos de hasta 30 segundos. Se buscará la progresión en volumen de tiempo para generar mayor exigencia en los estudiantes a nivel individual, y como variantes por grupos un nivel de resistencia colectivo, esto con el propósito de generar mayor interés y disfrute por la actividad.



Trompo o peonza

Se debe enrollar la cuerda al trompo, para luego lanzarlo al suelo intentando bailarlo. Según la edad de los jugadores, así es el grado de dificultad para hacer los distintos trucos mientras el trompo se mantenga girando.

Puedes jugar:



Colocar un trompo dentro de un círculo marcado en el suelo y realizar el juego en grupo, para que gane quien haga más marcas al trompo del círculo.

Bailarlo en el suelo y levantarlo con la mano, manteniéndolo el mayor tiempo girando en la mano (Edupeques, s.f.).

La sogá o cuerda

Se traza una línea divisoria en el terreno de juego y en la mitad de la cuerda se ata el pañuelo.

A cada lado del pañuelo se ponen igual número de jugadores de los dos equipos. Se tensa la cuerda tirando de ambos lados y se coloca el pañuelo justo sobre la línea divisoria del campo de juego. A la señal, todos los jugadores tiran de la cuerda hacia su lado y gana el equipo que consigue arrastrar a todos los jugadores del otro equipo al otro lado de la línea (Edupeques, s.f.).



Se hace una vuelta a la calma, puede ser con cinco vueltas a la cancha y/o estiramientos.

Variante: un ejercicio de relajación.

Reflexión final: se dará por finalizada la sesión hablando un poco más sobre el estar activo física y mentalmente, y que ambas situaciones deben estar acompañadas siempre para obtener una mejor calidad de vida. Se pedirá a los niños consultar sobre los beneficios del ejercicio.

Sesión 17

Diálogo: el profesor saluda y realiza una reflexión relacionada con los hábitos de vida desde una perspectiva activa e indica a los estudiantes cuales son las actividades por desarrollar en las tareas motrices, hace un acuerdo pedagógico con los estudiantes sobre normas de comportamiento y participación afines con la práctica.

Salida al espacio de práctica.

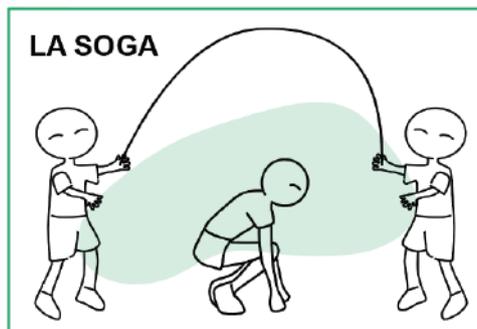
Tareas motrices: se efectuará un calentamiento o puesta a punto del cuerpo y la mente de forma activa a través de una Lleva, con variaciones y tareas pedagógicas que involucren trabajo cardiovascular y un estiramiento general (15 minutos).

Estiramiento: el estiramiento se desarrolla en actividades dinámicas y de pareja, el cual desarrollará cada uno de los ejercicios de la figura durante 15 segundos para cada uno (Gualpa, s.f.).

La soga

Para saltar la cuerda de manera individual, se debe tomar la cuerda de los extremos, pasar la cuerda por debajo de los pies al mismo tiempo que se salta y repetir esta acción tantas veces como se pueda.

Objetivo del juego: saltar continuamente la cuerda, la mayor cantidad de veces posibles, nunca se debe tocar la cuerda con los pies o se perderá. Este juego puede practicarse por personas de 5 años en adelante, sin problemas óseos o musculares.



La rayuela

Lugar: patio.

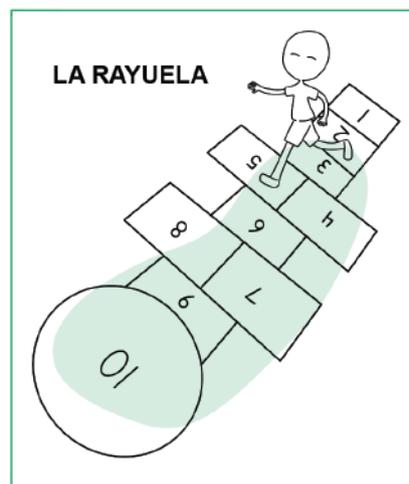
Material necesario: tiza, pedazo de ladrillo o carbón, una ficha (piedra u objeto pequeño).

Organización: individual.

Desarrollo del juego: hay distintas formas y estilos, como la tan tradicional rayuela de la semana, con siete cuadros dibujados en el suelo, representados en cada uno de ellos los días de la semana.

Se traza una cuadrícula en forma de cruz con una tiza o carbón. Se tira la ficha, esta debe caer en el casillero correcto. Si el lanzamiento no ha sido correcto, pierde y cede el turno.

El participante debe saltar en un pie por los diferentes cajones, a excepción del que tiene el objeto arrojado. Gana quien concluye primero (Gualpa, s.f.).



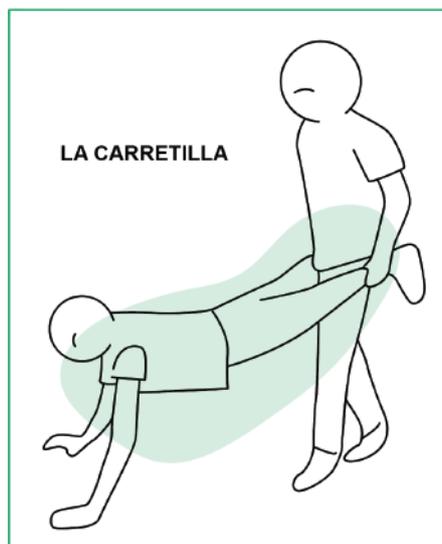
Las sillas musicales

Se deben colocar varias sillas en una habitación, respaldo con respaldo. La cantidad de sillas debe ser siempre una menos que la cantidad de jugadores. Alguien debe tocar algún instrumento o encender un equipo de sonido mientras tanto, los jugadores deberán bailar alrededor de las sillas. De repente, la música debe detenerse y los jugadores deben buscar una silla donde tomar asiento. Como hay una silla menos, un jugador no podrá conseguir un asiento y tendrá que abandonar el juego (Edupeques, s.f.).



La carretilla

Se puede jugar de dos en dos o en grupo, formando parejas para hacer carreras. Uno de los niños se tumba en el suelo, boca abajo y con las manos apoyadas a la altura del pecho, mientras que el otro le coge por los tobillos y le levanta las piernas a la altura de su cintura como si fuese una carretilla. El que se encuentra en esta posición solo puede ayudarse de las manos para desplazarse y tratar de llegar a la meta antes que el equipo rival (Edupeques, s.f.).



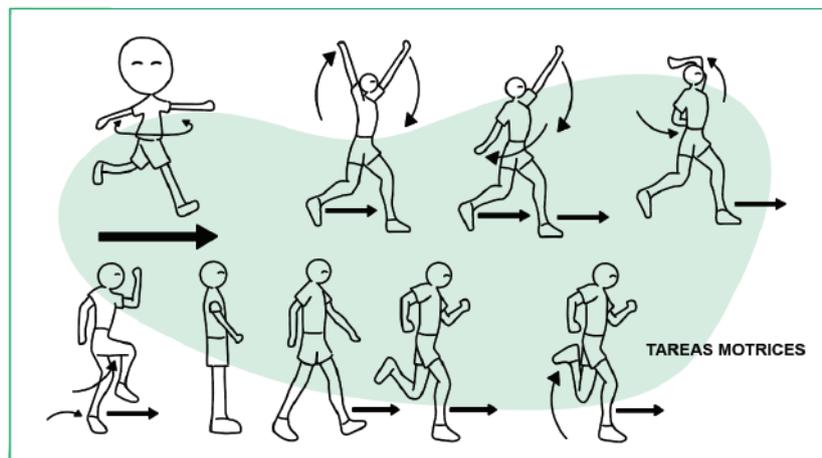
Reflexión final: se dará por finalizada la sesión hablando un poco más sobre el estar activo física y mentalmente, y que ambas situaciones deben estar acompañadas siempre para obtener una mejor calidad de vida. Se pedirá a los niños consultar sobre los beneficios del ejercicio.

Sesión 18

Diálogo: el profesor saluda y realiza una reflexión relacionada con los hábitos de vida desde una perspectiva activa e indica a los estudiantes cuales son las actividades por desarrollar en las tareas motrices, hace un acuerdo pedagógico con los estudiantes sobre normas de comportamiento y participación afines con la práctica. Salida al espacio de práctica.

Tareas motrices: el profesor inicia en un círculo y explica las actividades a desarrollar en la sesión. Se inicia con el calentamiento.

Calentamiento: se desarrolla a través de movimientos articulares por todo el espacio, durante 10 o 15 minutos. Se lleva a cabo bajo las indicaciones del profesor, de manera ordenada y en forma cefalocaudal.



Estiramientos: se desarrollan como lo sugiere la siguiente figura, cada uno de estos se hará por dos series, orientado por el profesor:



Policías y ladrones

Hay dos equipos: los “Polis” y los “Cacos”. El equipo de los Polis trata de coger a los miembros del equipo de los Cacos y meterlos en la cárcel. Los Cacos pueden ser salvados por sus compañeros si son tocados en la cárcel. El juego termina cuando todos los ladrones están en la cárcel (Edupeques, s.f.).



El gato y el ratón

Juego tradicional infantil para el tiempo libre de los niños. Pasatiempos clásicos para niños. Guiainfantil.com nos enseña cómo jugar al gato y el ratón. Juegos de toda la vida.



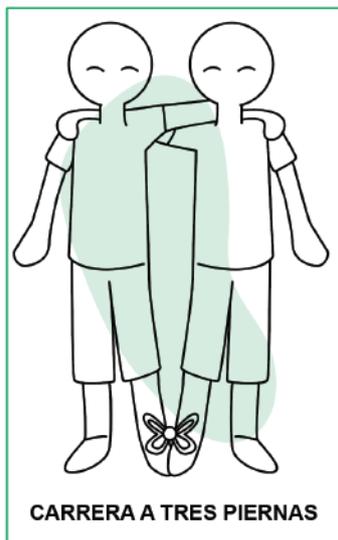
Carrera de burros

Se deben organizar parejas de similar peso, delimitar el espacio de la carrera, la salida y la meta. De cada pareja uno hace de caballo o burro y el otro de jinete. Gana el primero que llega. (Lara, s.f.). Nota: Esta actividad la podrán realizar niños de más de 10 años.



Carrera a tres piernas

Cada pareja se ata con una cuerda, a la altura de los tobillos o por encima de ellos hasta la rodilla. Ahora, cada pareja solo tiene tres piernas. Antes de iniciar la carrera se debe dejar practicar unos minutos hasta sincronizar los movimientos. A la señal, comienza la carrera hasta la meta previamente señalada. Gana la pareja que llegue primero (Lara, s.f.).



Se realiza una vuelta a la calma, se repite el estiramiento inicial y se hace la reflexión final de la sesión.

Reflexión final: se dará por finalizada la sesión hablando un poco más sobre el estar activo física y mentalmente, y que ambas situaciones deben estar acompañadas siempre para obtener una mejor calidad de vida. Se pedirá a los niños consultar sobre los beneficios del ejercicio.

Sesión 19

Diálogo: el profesor saluda y realiza una reflexión relacionada con los hábitos de vida desde una perspectiva activa e indica a los estudiantes cuales son las actividades por desarrollar en las tareas motrices, hace un acuerdo pedagógico con los estudiantes sobre normas de comportamiento y participación afines con la práctica.
Salida al espacio de práctica.

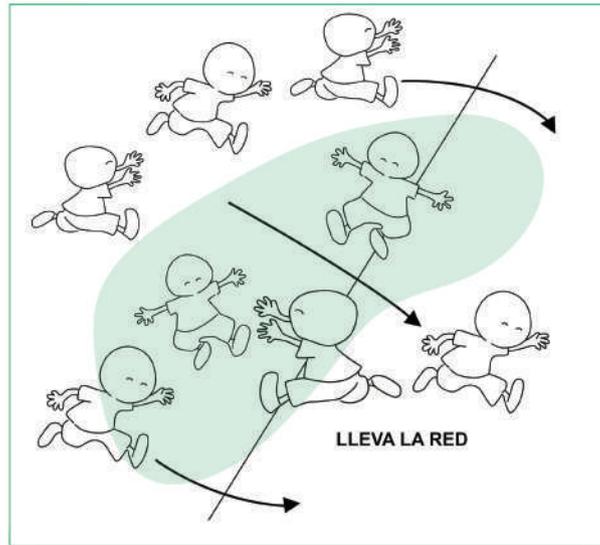
Tareas motrices: el profesor inicia en un círculo y explica las actividades a desarrollar en la sesión y se inicia entonces con el calentamiento:

Calentamiento: Se desarrolla a través del juego llamado Lleva la red de 10 a 15 minutos:

Lleva la red

En un espacio similar a una cancha se delimita una línea en el centro de forma horizontal, se elige a uno de los participantes que inicie en dicha línea. A la señal, el grupo debe desplazarse de un extremo de la cancha o espacio al otro lado, el tiempo máximo para pasar es de 5 a 10 segundos, no podrán demorarse más de eso o deberán quedar en la línea formando una red con el compañero inicial allí ubicado. No es lleva cadena, por ello no se toman de las manos. La otra situación es que quienes cruzan no deberán ser tocados, porque también deberán hacer parte de dicha red.

Variantes: en parejas. Para juegos de velocidad, etc.

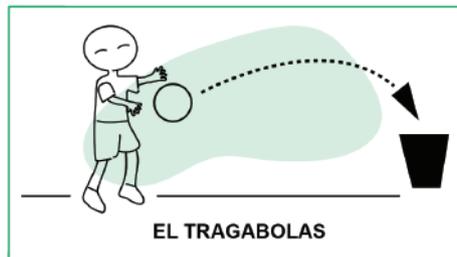


Estiramiento: se realiza de forma general y en orden cefalocaudal. Dos series de 15 segundos, cada uno de los ejercicios de la siguiente figura:



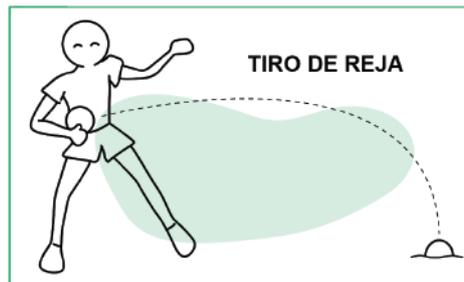
El tragabolas

Se dibuja una raya, y a unos pasos se coloca un bote. Los jugadores tratan de introducir su canica en el bote. Cada acierto vale un punto. Gana el que más puntos tenga (Lara, s.f.).



Tiro de reja

Se juega en grupos de 3 o 4 personas a lo largo del campo de recreo. Se tiene que lanzar a pie quieto y paralelos un balón medicinal de 1kg lo más lejos que se pueda. Lanzarán todos los miembros del equipo uno detrás del otro y se sumarán los metros totales. Después lanzarán el resto de los equipos. Gana el equipo que más metros consiga. Mientras que lanza un equipo, otro equipo con cinta métrica se encargaran de medir los lanzamientos y llevarles el balón. (Lara, s.f.).



Juego al aro

Participantes: individual.

Material: un aro metálico y un alambre fuerte.

El juego consiste en rodar el aro a mucha velocidad pudiendo establecerse una competición con otros niños, de rapidez o de habilidad.



Se realiza una vuelta a la calma, se repite el estiramiento inicial y se hace la reflexión final de la sesión.

Reflexión final: se dará por finalizada la sesión hablando un poco más sobre el estar activo física y mentalmente, y que ambas situaciones deben estar acompañadas siempre para obtener una mejor calidad de vida. Se pedirá a los niños consultar sobre los beneficios del ejercicio.

Sesión 20

Diálogo: el profesor saluda y realiza una reflexión relacionada con los hábitos de vida desde una perspectiva activa e indica a los estudiantes cuales son las actividades por desarrollar en las tareas motrices, hace un acuerdo pedagógico con los estudiantes sobre normas de comportamiento y participación afines con la práctica.

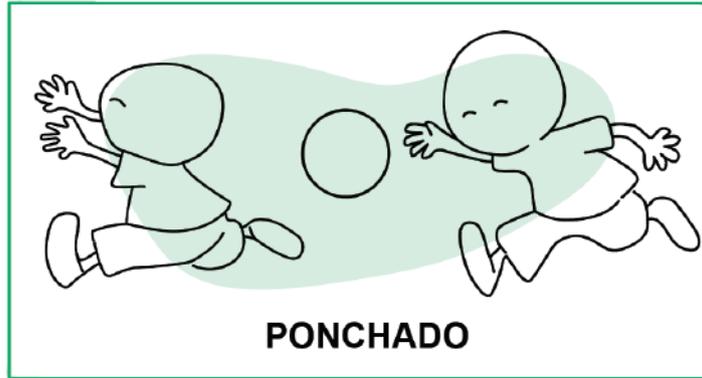
Salida al espacio de práctica.

Tareas motrices: el profesor realiza un círculo y hace la explicación de las actividades iniciando con el calentamiento: todos en el círculo inicial, se disponen a desarrollar las tareas motrices. Se orienta el calentamiento (esta vez de manera articular y cefalocaudal durante 10 minutos), luego se complementa con un ejercicio de velocidad y reacción a la señal propuesta por el docente, esto cinco minutos más. Se hace un estiramiento general en el mismo orden corporal del calentamiento cauda-cefálico.

Ponchado

Materiales: espacio amplio o cancha múltiple, cuatro balones de caucho.

La actividad consiste en ubicar el grupo a todos en un extremo de la cancha y de allí elegir a cuatro personas que cumplirán con el rol de ponchadores, estos podrán ponchar a todos siempre y cuando se desplacen solo en las líneas laterales de la cancha. A la señal, todos los integrantes del grupo podrán iniciar el juego desplazándose constantemente de un lado al otro evitando ser ponchados.



Estiramiento: dirigido por el profesor, y de forma cefalocaudal.



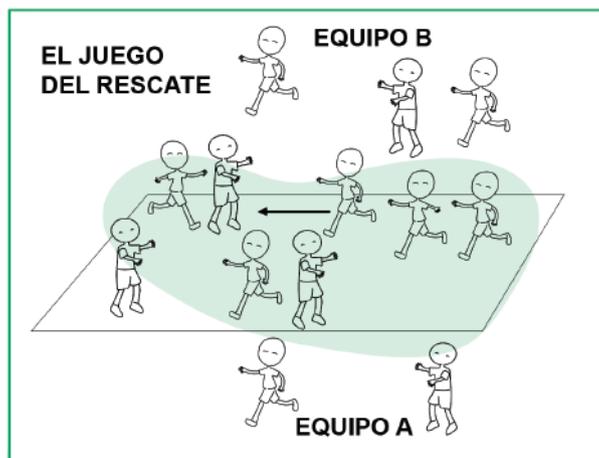
Se enumeran los grupos y se procede a ejecutar cada una de las actividades. El profesor será un motivador de todas aquellas actividades que se generen en la clase.

El juego del rescate

Jugar al rescate es muy sencillo. Se necesita un grupo amplio de personas y un espacio abierto para poder correr sin peligro. El grupo se debe dividir en dos, A y B. Se delimita el área de acción, ya que si la zona es demasiado extensa, el juego no será entretenido. Después se volverá a sortear para saber qué equipo se escapa y cuál tendrá que buscar y pillar.

El equipo que escapa deberá salir corriendo, mientras el bando contrario tendrá que esperar hasta perderlos de vista. Cuando los oponentes se han escondido, el segundo equipo sale a buscarlos. El objetivo es capturarlos. Para ello solo tendrán que tocarles y serán atrapados. Entonces, los prisioneros son trasladados hasta el punto de partida y allí formarán una fila cogidos de la mano.

Pero el juego no acaba aquí, ya que los prisioneros podrán ser rescatados en cualquier momento por un compañero. Para conseguirlo tendrán que chocar la mano del primero de la fila y todos podrán moverse, pero sin soltarse de la mano. El juego termina cuando todo el equipo es capturado, cambiándose los roles y volviendo a empezar (SerPadres, s.f.).



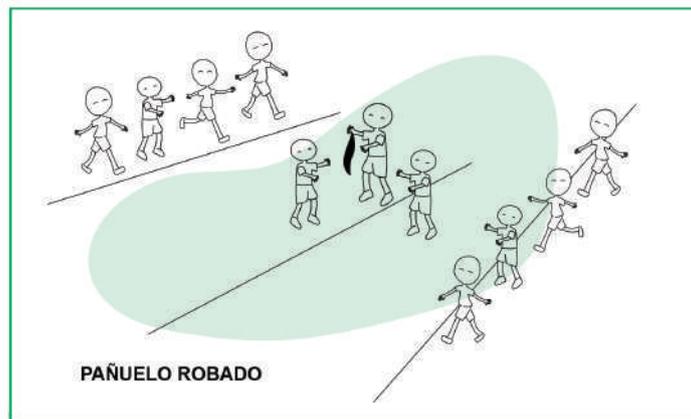
Pañuelo robado

Actividad opcional.

Objetivos: ser rápido, tener estrategia para escapar, saber los números.

Materiales: un pañuelo.

Descripción: se hacen dos equipos, tiene que haber como mínimo tres jugadores en cada equipo, otra persona será la encargada de sujetar el pañuelo y ser la "madre". El que aguanta el pañuelo deberá colocarse entre los dos equipos, habiendo la misma distancia de un equipo a otro.



Entre los equipos, cada jugador debe ponerse un número, que irá del 1 hasta el número de participantes que haya en el equipo.

El que sostiene el pañuelo deberá decir un número, y cada uno de los participantes de los equipos que tengan el número nombrado saldrán en busca del pañuelo, cuando lleguen al punto donde está el pañuelo, este tiene que ser cogido por uno de los participantes y, quien

lo coge, corre hacia su lado intentando que no le atrape el participante del otro equipo. El jugador que no consigue el pañuelo se queda al lado del que sostiene el pañuelo esperando que lo rescaten, cuando su equipo consiga el pañuelo.

Carrera con costales

Objetivo: generar en los niños y niñas un espacio de recreación a través de la carrera con salto.

Actividad: en un espacio demarcado con conos o cuerdas se delimita una “pista de carrera”, los participantes se deben ubicar orientados en una línea inicial. A la señal (con pito o visual), cada uno de los participantes deberá ponerse en las piernas un costal previamente ubicado en la línea inicial y después de ponerse este, deberá desplazarse a través de saltos dentro de los costales hasta una línea final.

Condiciones para llegar a la meta: llegar con los costales puestos y sin derribar los compañeros que participan con ellos en la misma carrera.



Variantes: se pueden hacer competencias de relevos de a 2, 3 o más personas por equipo, todo esto con el mismo fin, llegar una línea o meta.

Se pueden poner obstáculos como conos, tablas o cualquier elemento que no represente ningún peligro para la integridad de los participantes.

La actividad genera respeto por el otro, por las normas, además resalta la honestidad, y potencia la agilidad, la rapidez, la atención, entre otros aspectos que el orientador quiera enfatizar.

Se realiza una vuelta a la calma, se repite el estiramiento inicial y se hace la reflexión final de la sesión.

Reflexión final: se dará por finalizada la sesión hablando un poco más sobre el estar activo física y mentalmente, y que ambas situaciones deben estar acompañadas siempre para obtener una mejor calidad de vida. Se pedirá a los niños consultar sobre los beneficios del ejercicio.

FACULTAD DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDAD CATÓLICA DE MANIZALES, RESPONSABILIDAD Y GESTIÓN SOCIAL A TRAVÉS DE LA PEDAGOGÍA

Año 2017

Profesor Ángel Andrés López: «Estas son las 20 sesiones de Educación Física propuestas para el desarrollo de acompañamientos integrales, que en este caso son potenciados por medio del cuerpo y el movimiento, en el que se estimuló el autorreconocimiento y el autoconcepto para el alcance de la autorrealización».

Esta guía está dedicada a todos los niños y todas niñas del Colegio Adolfo Hoyos de las veredas La Aurora y Morrogacho, de Manizales. Con amor...

Metodología

Las metodologías de enseñanza y de evaluación para la guía se proponen de forma general, no obstante, es autonomía del profesor hacer modificaciones a partir de la planeación sobre algunas de las sesiones en las que la misma dinámica y las diferentes situaciones de clase demanden, además la reflexión pedagógica que en los diarios de campo cada educador utilice para la guía o considere se deben hacer.

Globalizada integrada de trabajo

1. Explicación del contenido de la clase.
2. Orientación del trabajo práctico en el patio.
3. Plenaria o reflexiones de lo realizado en cada clase (López et al., 2006).

En función de la participación del alumno:

Método inductivo: «El alumno actúa de forma activa. El maestro plantea un problema y el alumno debe encontrar la forma de realizarlo» (Sánchez Bañuelos, en Bellido, 2010, p. 2).

1. Orientación.
2. Plenaria o reflexiones de lo realizado en cada clase.

Evaluación

Diseño del mismo profesor: se realizará a través de la participación individual de cada estudiante, tanto en los ejercicios como en el trabajo en grupo, y se tendrá en cuenta todos los elementos a evaluar propuestos por el profesor previo a la tarea motriz (cinco minutos).
Coevaluación y autoevaluación.

Método de evaluación

Se realiza un conversatorio en el que se pregunta de forma verbal a los estudiantes qué aprendieron hoy con las actividades. El profesor también socializa a los estudiantes sus apreciaciones en torno a la clase.

Posibles criterios de valoración:

- Respeto por mí mismo y por el otro.
- Honestidad.
- Convivencia.
- Creatividad.
- Liderazgo.
- Participación activa en las actividades.

Para lafrancesco (1996), citado en Universidad de Antioquia (S.f.),

La evaluación es un proceso sistemático y permanente que comprende la búsqueda y obtención de diversas fuentes acerca de la calidad del desempeño, avance, rendimiento o logro del estudiante y de la calidad de los procesos empleados por el docente, la determinación de su importancia y pertinencia de conformidad con los objetivos de formación que se espera alcanzar, todo con el fin de tomar decisiones que orienten el aprendizaje y los esfuerzos de la gestión docente. (p. 4)

Los recursos aquí presentados son variables de acuerdo con la sesión

- Talento humano: estudiantes o profesores.
- Recursos locativos: salón de clase y patio abierto.
- Recursos materiales: marcador borrable, borrador, balones, agua de la llave para la hidratación, aros de colores, conos, pitos, pañuelos, costales, cancha múltiple.
- Pautas básicas para los estiramientos y la prevención de desgarros musculares

Diferentes posibilidades para los estiramientos de una clase de educación física

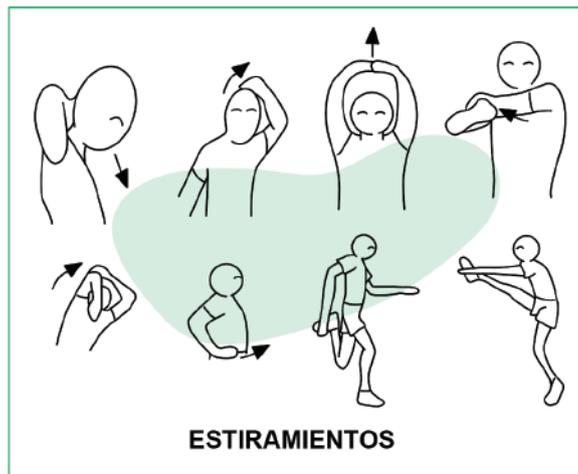
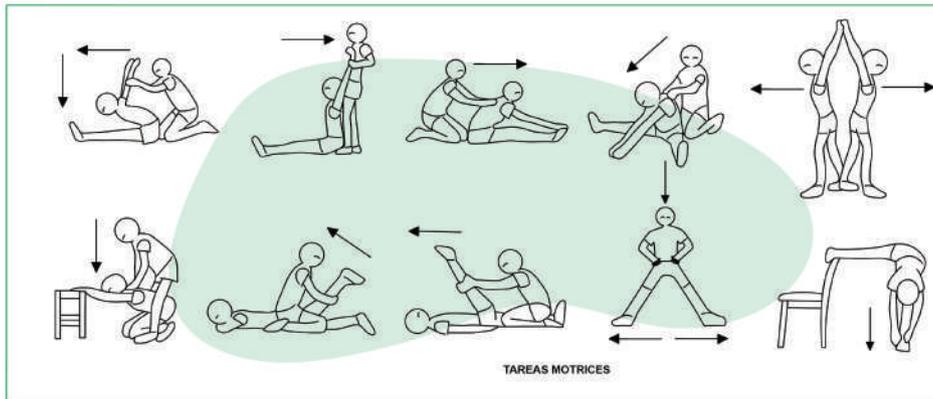
Es importante que se tenga en cuenta al menos dos cosas para desarrollar un estiramiento en la clase de educación física, teniendo en cuenta que la mayoría de participantes generalmente no son activos desde la perspectiva física y/o deportiva, por este motivo se sugiere que las personas antes de hacer un estiramiento desarrollen actividades que eleven la temperatura corporal, esto con el propósito de evitar lesiones, tales como rupturas de fibras musculares que en algunas ocasiones pueden convertirse en desgarros musculares¹.

Es muy importante que desde lo fisiológico y dependiendo de los grupos musculares que se trabajen en clase, se realice un estiramiento, por tal motivo, se recomienda que este se ejecute de forma cefalocaudal.

A continuación, se ilustran algunos estiramientos: se recomiendan dos series por ejercicio, cada uno de 10 a 15 segundos.



¹El desgarramiento muscular es la distensión o rotura de un músculo o un tendón por estirar o contraer demasiado el tejido muscular. Los músculos que suelen verse más afectados son los de las piernas y los de la parte baja de la espalda. Recuperado de: <https://www.bupasalud.com/salud-bienestar/vida-bupa/desgarro-muscular>.



Banco de reflexiones para el inicio de cada sesión

Aquí se hacen algunas reflexiones que pueden enriquecer la clase de Educación Física desde una perspectiva formativa en valores y proyectos de vida. Se sugiere en los espacios vacíos desarrollar otras posibles reflexiones que desde sus experiencias puedan compartir con los estudiantes a través de la guía, además de una reflexión en cada clase.

Reflexiones

1. El vivir en armonía y respeto con los demás hará de ti una persona más grande y llena de virtudes para liderar.
2. Reconocer las oportunidades en la vida es la manera de ser mejores cada día.
3. El deporte es la bendición más bonita que se puede tener, porque nos mantiene el espíritu vivo lleno de alegría.
4. No basta con querer lograr algo, no basta con tener voluntad, pero sí basta con que todo esto se materialice en un hecho que se haga realidad.
5. Cuán grande sea tu sueño, cuán grande será tu éxito, lucha por tu vida y lograrás todo lo que sueñas.
6. Siempre, hagas lo que hagas, debes hacerlo con lo mejor de ti, porque esa es la única manera de superarse.
7. De todos los talentos, el de hacer las cosas oportunamente, es quizá el más útil y el menos común.
8. La práctica y la constancia hacen de ti alguien mucho más capaz de entender lo que día a día enfrentas.
9. El devenir de la vida siempre nos da la posibilidad de conocer y explorar nuevas oportunidades, de ser feliz y crecer con Dios, su compañía y su bendición.
10. «La educación es lo único que nos queda después de vivir la época del colegio» Einstein (s.f.).
11. Compartir con los demás es compartir en sociedad.
12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

Referencias

- Alós, C. (S.f.). La caja de los juegos. Recuperado de: <https://dexte.wikispaces.com/Juegos+con+bal%C3%B3n>
- Bellido, I. (2010). Los métodos de enseñanza en educación física. *Temas para la Educación* (11), 1-9. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/indcontei.aspx?d=5345&s=5&ind=233>
- Bompa, T & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization. Theory and methodology of training*. Human Kinetics. Recuperado de: https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=2f9QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&ots=rwQ_QG o 3 un &sig=KC e O e _ Z Z Y A f Y r u y H Z o Q Q 9 3 A 6 a R g &redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (S.f.). Juegos recreativos. Recuperado de: <http://docplayer.es/10333857-Acumula-minimo-30-minutos-diarios-de-actividad-fisica.html>
- Departamento de Educación y Cultura. (2002). *Baúl de juegos: trozos de la memoria de Sena, Villanueva de Sijena, Ontiñena*. Huesca: autor.
- Duque, I. y Parra J. (2012). Exposición a pantallas, sobrepeso y desacondicionamiento físico en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(2), 971-981. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v10n2/v10n2a14.pdf>
- Educapeques. (S.f.). Juegos tradicionales. Recuperado de: https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juegos-tradicionales.html#Trompo_o_Peonza

Giménez, A. (S.f.). El pañuelo. Mis Juegos Tradicionales. [Mensaje de un blog]. Recuperado de: <https://misjuegostradicionales.wordpress.com/juegos/juegos-de-correr-y-pillar/el-panuelo/>

Gualpa, V. (S.f.). Manual de juegos tradicionales. Recuperado de: <https://www.monografias.com/trabajos101/manual-juegos-tradicionales/manual-juegos-tradicionales.shtml#ixzz4ttEnMhJy>

Habilidades Motrices Básicas. (S.f.). Pelota capitana. Recuperado de: <http://factorperceptivo.webcindario.com/pelota%20capitana.html>

Juegos Deportivos Recreativos. (2012). [Mensaje de un blog]. Recuperado de: <http://aquijuegosdeportivos.blogspot.com.co/2012/02/juegos-recreativos-los-rincones.html>

Lara, J. (S.f.). Educación física en infantil y primaria. Recuperado de: <http://www.educacionfisicaenprimaria.es/juegos-perceptivos.html>

López, V, Monjas, R., Gómez, J., López, E., Martín, J., González, J., ...Magurán, L. (2006). La evaluación en educación física. Revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa. La evaluación formativa y compartida. Recuperado de: http://www.retos.org/numero_9_10/retos10-3.pdf

López, V., García, A., López, E., Monjas, R., Pérez, D. y Rueda, M. (2001). La sesión en educación física: los diferentes modelos y los planteamientos educativos que subyacen. *Efdeportes.com*, Revista Digital, (43), 1-2. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd43/sesion1.htm>

Ministerio de Educación Nacional (MEN). (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. Documento No. 15. Recuperado de: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Morales, O., Buelna, N. y Valenzuela, R. (2017). *Educación física 2*. México: Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora.

Rafael-Linares, A. (2008). Desarrollo cognitivo: las teorías de Piaget y de Vygotsky. Máster en Paidopsiquiatría. Módulo I. Recuperado de: http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf

Pelota Capitana. (S.f.). Recuperado de: <http://factorperceptivo.webcindario.com/pelota%20capitana.html>

SerPadres. (S.f.). Los juegos tradicionales más populares para niños. Recuperado de: <https://www.serpadres.es/3-6-anos/ocio-infantil/fotos/los-juegos-tradicionales-mas-populares-para-ninos/juegos-tradicionales-la-carrera-de-sacos>

Universidad de Antioquia. (S.f.). Guía curricular para la educación física. Recuperado de: <http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/EVALUACION.PDF>

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN EN BÁSICA PRIMARIA, APORTE EN FORMACIÓN INTEGRAL Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Esta *Guía* es una herramienta intencionada de educación física, con la que el orientador puede tener una base de actividades desde ejes temáticos que en el texto se consideran estratégicos para varias dimensiones del sujeto. Las sesiones propuestas abordan el juego de manera transversal; de esa manera, se lo ubica como primer elemento para la familiarización y la labor de "romper el hielo", hecho que redunda a su vez en una mayor horizontalidad en la interacción. El trabajo en equipo, cuyo desarrollo se resalta en el segundo apartado de la obra, es un elemento clave de formación en la participación proactiva del sujeto. Posteriormente se muestran actividades de concentración y reconocimiento con las cuales se aporta a la confianza y las relaciones socioafectivas e interpersonales; y después se abordan actividades relacionadas con la convivencia en perspectiva de formación ciudadana para vivir en comunidad. Finalmente se presentan juegos con pelota y tradicionales, en aras de brindar un matiz cultural de formación con enfoque territorial.

ce centro
editorial
Universidad Católica de Manizales

