

Título: Conociendo mi cuerpo a través de los juegos

1. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo. Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> Explora de manera autónoma las posibilidades de su cuerpo en diferentes acciones para mejorar sus movimientos (saltar, correr, lanzar) al mantener y/o recuperar el equilibrio en el espacio y con los objetos, cuando utiliza conscientemente distintas bases de sustentación; así, conoce en sí mismo su lado dominante. Explora nuevos movimientos y gestos para representar estados de ánimo y ritmos sencillos de distintos orígenes. 	Reconoce las partes de su cuerpo y sus habilidades motrices básicas cuando explora nuevos movimientos y los utiliza en los juegos y canciones. Rúbrica
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
Enfoque de derechos	<ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes expresan, espontáneamente, sus emociones y afectos al jugar juntos, siendo responsables de no afectar a los demás. 	

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Reflexiona sobre los aprendizajes alcanzados en la unidad anterior y aquellos en los que necesitas ahondar y/o retomar. Revisa y practica la canción “Ven que te voy a enseñar” https://www.youtube.com/watch?v=N6OAsHu2uAO Selecciona y acondiciona el espacio, velando por la seguridad de tus estudiantes (espacio amplio y con protección del sol). Prepara y verifica la calidad y cantidad de los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. Utiliza la rúbrica de evaluación para hacer seguimiento al proceso de construcción de los aprendizajes en los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Pandereta Conos Globos N.º 7 Tizas blancas o de colores Cualquier recurso o material de tu entorno puede ser utilizado para reemplazar alguno de esta lista, siempre y cuando cumpla la misma función.

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 25 min
--------	---------------------------

En grupo clase

- Invita a todos los niños y las niñas a desplazarse en forma ordenada desde el aula al espacio donde desarrollarán las actividades de educación física.
- Dales la bienvenida e invítalos a sentarse en un lugar cómodo y, de preferencia, bajo sombra.
- Conversa con ellos sobre algunos aspectos de la Unidad anterior. Pídeles que cuenten qué aprendieron (por ejemplo, a conocerse con los compañeros, a organizarse y trabajar en equipos).

Actividad de inicio

Invítalos a cantar: “**Ven que te voy a enseñar**”

Mano derecha adelante, mano derecha atrás, mano derecha adelante y la muevo sin parar,

Gira, gira, gira sin salirte del lugar, ven que te voy a enseñar.

Mano derecha adelante, mano izquierda atrás, mano izquierda adelante y la muevo sin parar,

Gira, gira, gira sin salirte del lugar, ven que te voy a enseñar.

Hombro derecho adelante, hombro derecho atrás, hombro derecho adelante y lo muevo sin parar,

Gira, gira, gira sin salirte del lugar, ven que te voy a enseñar.

Hombro izquierdo adelante, hombro izquierdo atrás, hombro izquierdo adelante y lo muevo sin parar,

Gira, gira, gira sin salirte del lugar, ven que te voy a enseñar.

Con la barriga adelante, con la barriga atrás, con la barriga adelante y la muevo sin parar,

Gira, gira, gira sin salirte del lugar, ven que te voy a enseñar.

Pie derecho adelante, pie derecho atrás, pie derecho adelante y lo muevo sin parar,

Gira, gira, gira sin salirte del lugar, ven que te voy a enseñar.

*Pie izquierdo adelante, pie izquierdo atrás, pie izquierdo adelante y lo muevo sin parar,
Gira, gira, gira sin salirte del lugar, ven que te voy a enseñar.
Con la cabeza adelante, con la cabeza atrás, con la cabeza adelante y la muevo sin parar,
Gira, gira, gira sin salirte del lugar, ven que te voy a enseñar.*

- Pregúntales qué les pareció la canción y si les fue fácil identificar las partes del cuerpo que ahí mencionaban. Escucha sus comentarios y anímalos a que propongan otras partes del cuerpo que ellos conozcan. Repite la canción con las partes que los estudiantes propongan; puede ser que los estudiantes mencionen partes finas, por ejemplo: con las orejas..., con las rodillas..., la nariz... Anímalos a que hagan un nuevo movimiento para esa parte del cuerpo que están mencionando.
- Pídeles que mencionen otras cosas que sepan sobre su cuerpo.
- Presenta, a continuación, el propósito de la Unidad, busca que este les motive a aprender de ellos mismos y de sus potencialidades. Puedes utilizar la siguiente reflexión:

¿Recuerdan que en la Unidad anterior, conocimos los nombres de nuestros compañeros y algunos de sus gustos? Pues ahora queremos conocer cómo somos cada uno de nosotros, si somos veloces, fuertes, alegres, así como las cosas que podemos hacer y aquellas que nos demandan mayor esfuerzo.

¿Cómo soy? ¿Qué emociones reconozco en mí y cómo las expreso? ¿Qué habilidades tengo y cómo las demuestro?

- Escucha con atención las respuestas de los estudiantes, y comunícales que la evaluación consistirá en demostrar que **conocen su cuerpo y sus habilidades motrices**, sus lados derecho e izquierdo y sus emociones en las actividades que realizan según sus intereses y necesidades.

¿Por qué es importante conocer nuestro cuerpo?

Porque nuestro cuerpo nos sirve para expresarnos, movernos, sentir e interactuar con los demás. El conocer las partes que lo componen, características y cualidades con las que contamos, nos permite formar una identidad y reconocer lo valioso que cada uno es.

- **Comunícales el propósito de la primera sesión:** “En esta sesión vamos a conocer nuestro cuerpo, realizando diversos juegos y explorando nuevos movimientos”.

Desarrollo

Tiempo aproximado: 50 min

En grupo clase

- Explícales a los niños y las niñas sobre los momentos más pertinentes para hidratarse durante la clase.

Invítalos a participar de la actividad **Al ritmo de la pandereta**

- Delimita el espacio de juego, que sea lo suficientemente amplio para que los niños y niñas se puedan desplazar, pero nunca lejos de tu vista.
- Explícales que se desplazarán dentro del espacio delimitado, siguiendo el ritmo de la pandereta, eligiendo el caminar, saltar, ir hacia adelante, hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro, lateralmente, etc.
- Luego de un tiempo de desplazamiento, indica que al cambio del ritmo de la pandereta deben: saltar en un pie,... con el otro,... dando giros,... corriendo,... etc. Rétalos a presentar otras formas de movimiento sin perder el ritmo. Cuando la pandereta deje de sonar, todos vuelven a la calma y se detienen respirando profundamente.
- Regula el tiempo a realizar la actividad en función del cansancio que observes en tus estudiantes.
- Finalizada esta parte pregunta: “¿Qué parte de su cuerpo utilizaron para desplazarse? ¿Qué hacían para ir de un lugar a otro?”.
- Teniendo en cuenta las respuestas de los niños y niñas, señala que los movimientos con los que se pueden desplazar de un lado a otro como el correr, caminar, saltar son habilidades motrices de desplazamiento.
- Diles que en la siguiente actividad seguiremos utilizándolas y reconociéndolas.

Recuerda que:

Las habilidades motrices básicas son los movimientos elementales que desarrolla el/la niño(a) en forma natural. Algunas de ellas implican el desplazamiento del cuerpo, como andar, correr, saltar, reptar, trepar, andar en cuadrupedia, efectuar giros y mantener el equilibrio. Otras implican la manipulación de objetos, como coger, lanzar, dibujar y escribir.

Jugando con globos me divierto

- Para esta actividad utiliza el mismo espacio delimitado de la actividad anterior.
- Indica a los niños y niñas que se ubiquen indistintamente en el patio, cuidando una distancia aproximada de dos metros entre estudiantes. Una vez ahí, entrégales un globo N.º 7 a cada uno e indica que lo inflen.
- Explica que el juego consiste en mantener el globo en el aire, el mayor tiempo posible.
- Esta actividad tendrá tres partes:
 - la primera, dejando que los estudiantes decidan libremente las partes del cuerpo con la que tocarán el globo;
 - la segunda, pidiéndoles que imiten como lo hace un compañero. Por ejemplo, si observas a un estudiante que lo hace con los hombros puedes indicar: “Ahora todos lo hacemos como... (mencionas el nombre del estudiante que sirve de ejemplo)”.
 - la tercera, retándolos a no usar más de una vez la parte del cuerpo con la que tocan el globo. Por ejemplo, si inicia con la mano, lo podrá hacer luego con la otra mano, luego con la cabeza,... etc.



Es probable que los niños y niñas, al no tener buen dominio y control del globo se vayan desplazando de su lugar. Por ello, se hace necesario que establezcas ciertas reglas que nazcan de ellos mismos. Por ejemplo: estar atento si es que algún compañero se acerca, no golpear el globo de otros, buscar los espacios libres, y demás.

- Al terminar, invítalos a enumerar las partes del cuerpo que usaron para tocar el globo. Pregúntales: “¿Con cuál les pareció más fácil? ¿Qué parte del cuerpo no habían usado antes para tocar algo? ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?”.
- Mientras los estudiantes van contando cómo lo han hecho, mantente atento para reforzar alguna parte del cuerpo que ellos no sepan nombrar.

En esta parte de la sesión, corresponde que los estudiantes pongan en práctica lo aprendido. Para ello invítalo a participar del juego **“La silueta”**

- Ayuda a los estudiantes a que se ubiquen en pareja y de forma dispersa en el patio.
- Entrega una tiza a cada pareja.
- **1.** Explícales que uno dibujará la silueta del otro y que ellos se pondrán de acuerdo quien inicia acostado en el suelo y quien dibuja; luego, cambian de rol.
- **2.** Una vez que todos tienen su silueta dibujada, menciona que ahora se tendrán que desplazar pisando todas las siluetas que dibujaron. La forma de desplazamiento la eligen los estudiantes, pero no deben pisar fuera de las siluetas.
- Después de un tiempo de práctica, rétalos a que solo pisen la parte del cuerpo que tú vas a indicar, por ejemplo: la cabeza. Anima a los estudiantes a sugerir la parte del cuerpo que deben pisar al desplazarse.
- Además, puedes aprovechar la actividad para que los estudiantes sugieran otros retos a realizar en función a los desplazamientos; ejemplo: corriendo, caminando, saltando, dando giros, etc.



Cierre

Tiempo aproximado: 15 min

Reúne a los estudiantes y ayúdalos a conformar un círculo.

Actividad de cierre

- Comunica que la actividad a continuación se llama **“La pelota mágica”**.
- Explícales que la actividad consiste en acostarse en el suelo de cúbito dorsal y cerrar los ojos para imaginar una pelota mágica que recorrerá por todo su cuerpo.
- La pelota inicia en su frente. Tú indicarás la ruta de la pelota mágica y los estudiantes, con ayuda de su mano izquierda, deberán ir señalando la parte del cuerpo que ha sido mencionada.

En grupo clase

- Terminada la actividad, solicita a los estudiantes que se sienten en el mismo lugar en el que se encuentran para reflexionar con ellos sobre la clase de hoy. Describe lo realizado y pregunta: “¿Cómo se han sentido?”.
- Pide a los estudiantes que te cuenten las partes de su cuerpo que ya conocían. “¿Para qué les sirve cada una? ¿Sabían que podían jugar de distintas formas con su cuerpo? ¿Qué más creen que pueden hacer?”. Dale unos minutos para que los estudiantes expresen lo que creen que pueden hacer. “¿Cómo se sienten al saber todo lo que pueden hacer con su cuerpo? Entonces, ¿por qué será importante que conozcan su cuerpo?”.
- Genera la reflexión en los estudiantes sobre las acciones que corresponde realizar después de la actividad física: el aseo.
- Conducelos a los servicios higiénicos y orienta su accionar sobre el correcto uso del agua, el jabón y el papel toalla.
- Despidete de ellos, ¡hasta la próxima clase!

4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron, y cuáles no?