

Título: **Medimos y comparamos nuestra fuerza al lanzar y saltar**

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 	<ul style="list-style-type: none"> Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad, anticipando las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar las posibilidades de respuesta en una actividad física. 	Aplica la alternancia de sus lados corporales en brazos y piernas y miden su fuerza, durante la ejecución de pruebas de salto y lanzamiento.
Asume una vida saludable <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud 	<ul style="list-style-type: none"> Explica las condiciones que favorecen la aptitud física en las pruebas de resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza, que mejoran la calidad de vida, en relación a sus características personales. 	

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque intercultural	<ul style="list-style-type: none"> Docente y estudiantes valoran el trabajo en equipo, cooperativo y diverso, como estrategia de organización de los estudiantes.
Enfoque de búsqueda de la excelencia	<ul style="list-style-type: none"> Docente y estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados.
Enfoque igualdad de género	<ul style="list-style-type: none"> Docente y estudiantes promueven la participación de niños y niñas, en igualdad de oportunidades y condiciones, durante las actividades y juegos propuestos

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Organiza el espacio que van a necesitar para realizar todas las actividades. Prepara los materiales que vas a utilizar. Verifica que la cantidad de materiales es suficiente para la cantidad de estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> Balón de vóley Cinta métrica Tiza Balón medicinal 3 kg¹ Platillos Soga de 3 metros aproximadamente Conos

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 20 min
--------	---------------------------

En grupo clase

Dales la bienvenida y menciónales que hoy seguiremos trabajando en parejas para medir nuestras aptitudes físicas.

- Ubícalos en parejas e intenta que sean de la misma talla y peso.
- Entrégale a cada pareja una colchoneta y preséntales la actividad **“Sostengo a mi compañero”** en el cual uno de la pareja deberá ponerse de espalda al otro, el estudiante que está delante se deja caer hacia atrás y su compañero debe recogerlo e impedir que caiga al suelo. Pueden repetir 5 veces y luego hacer cambio.
- Pídeles que ahora realicen la siguiente variante: dejarse caer de frente.
- Al finalizar pregúntales: “¿Pudieron resistir a su compañero? ¿Pudieron reconocer qué lado de su cuerpo es el más fuerte?, ¿por qué? ¿Qué podrían hacer para mejorar su fuerza?”.
- A continuación, comunícales el propósito de aprendizaje: **Exploramos nuestra fuerza de ambos lados de nuestro cuerpo (derecha - izquierda) durante juegos y diversas pruebas que las miden.**

¹ Pelota medicinal de 3 kilos puede ser remplazada por una media rellena de arena u otro elemento de la naturaleza que tenga el peso indicado de fácil manipulación en una de las manos del estudiante.

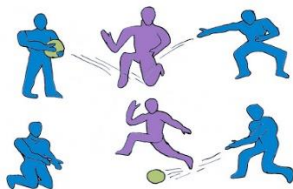
*Entregale a los estudiantes la hoja para que registren sus datos en cada actividad de esta clase.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 60 min
------------	---------------------------

En grupo clase

Explica a los estudiantes que realizarán el **juego de "Ponchados"**.

- Organiza a los estudiantes en grupos de tres, considerando sus diferentes características (físicas, motrices y de sexo etc.) de tal manera que todos tengan la misma oportunidad de éxito.
- Bríndale a cada grupo un balón (vóley) y explícale en qué consiste el reto: Se marca una línea en cada extremo aproximadamente 9 metros y se ubican 2 estudiantes en cada lado y el tercer estudiante se coloca en el medio de los dos, que será el encargado de esquivar el balón saltando, que será lanzado por sus compañeros.
- Menciónales que los participantes deben tener en cuenta las siguientes reglas de juego: los estudiantes que lanzan el balón intentarán darle al jugador que se encuentra en el medio, solamente podrán lanzar los balones máximo hasta la altura de las rodillas. El estudiante que se encuentra en el medio solo puede saltar el balón levantando una pierna primero y luego la otra, evitando que le toque el balón, no debe saltar con los dos pies juntos, ni esquivar el balón. Luego van rotando los participantes.
- Dale unas variantes durante el juego: que lancen con el brazo derecho, con el izquierdo y con ambas manos.
- Pídeles que realicen el mismo juego con seis estudiantes.

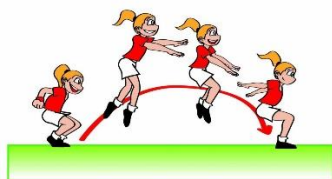


Luego de la actividad realizada reúnelos y pregúntales lo siguiente: "¿Qué dificultades encontraron en la actividad realizada? ¿Qué parte de su cuerpo utilizaron para lanzar el balón? ¿Cuál de sus piernas creen que les da mayor impulso? ¿Con cuál de los dos brazos tuvieron mayor efectividad? ¿Cómo pueden comprobar la fuerza de sus piernas y brazos?"

Explica a los estudiantes que van a realizar cada una de las pruebas que miden la fuerza. Pide que se organicen en parejas para que uno haga el monitoreo y tome notas de los resultados de su compañero que ejecuta la prueba.

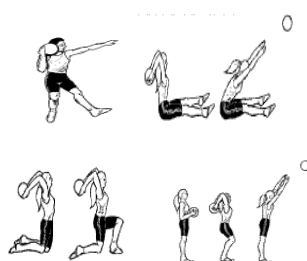
Esta actividad permitirá que los estudiantes **reconozcan la fuerza explosiva de sus piernas** a través de una prueba de salto en longitud sobre el sitio.

- Bríndale a cada pareja una cinta métrica y una tiza, y que los estudiantes determinen una línea desde donde realizarán el salto de longitud.
- Menciónales que tendrán dos oportunidades de demostrar su fuerza con las piernas, saltando lo más largo posible a partir de la línea marcada.
- Los saltos se realizarán de tres formas: impulso con ambos pies, impulso con el pie derecho, impulso con el pie izquierdo.
- Indícales al compañero monitor que deberá anotar el mejor de los dos intentos realizados de cada una de las tres formas.
- Orienta la forma de hacer la medición: colocar la cinta métrica, por un extremo sobre la línea de inicio y luego medir en el lugar donde cae el estudiante (talón del pie más próximo a la línea de inicio).
- Invítalos a realizar la prueba.
- Al finalizar mencionales que registren en su hoja de datos los resultados obtenidos.



La siguiente actividad permitirá que los estudiantes **reconozcan la fuerza explosiva de sus brazos** a través de pruebas de lanzamientos.

- Brinda a los estudiantes un espacio seguro para evitar accidentes durante la ejecución de los lanzamientos.
- Dale las orientaciones de seguridad que deben contemplar al realizar esta actividad.
- Entrégale a cada pareja una pelota medicinal de 3 kilos aproximadamente, y pídele a los estudiantes que determinen una línea de salida y el espacio en donde ejecutarán sus lanzamientos.
- Menciónales que tendrán dos oportunidades de demostrar su fuerza con los brazos, lanzando el balón medicinal lo más lejos posible a partir de la línea marcada.
- Los lanzamientos se ejecutarán de las siguientes formas: en posición de pie, sentado y arrodillado; todos con ambos brazos, con la derecha y con la izquierda (con anticipación señala cada metro de distancia a partir de la línea de inicio hasta 7 m aproximadamente).
- Indícales al compañero monitor que deberá anotar el mejor de los dos intentos realizados de cada una de las formas de lanzamientos.
- Orienta la forma de hacer la medición, ubica la cinta métrica a partir de la última señal delimitada más próxima a la caída del primer bote del balón, luego suma los metros obtenidos con los centímetros agregados del lanzamiento.
- Invítalos a realizar la prueba.
- Al finalizar cada prueba menciónales que registren en su hoja de datos los resultados obtenidos.



- Concluida la práctica reúnelos y pregúntales: “¿Pudieron identificar su lado fuerte? ¿Qué pueden hacer para poder mejorar la fuerza del lado que no es tan fuerte?”.

Menciónales que ahora realizarán el juego **de saltar la soga** que les permita utilizar ambos lados del cuerpo.

- Organiza a los estudiantes en grupos de tres, considerando sus diferentes características (físicas, motrices, de sexo, etc.) de tal manera que todos tengan la misma oportunidad de éxito.
- Bríndale a cada grupo una soga de aproximadamente 3 metros de largo y explica en qué consiste el reto: saltar la soga el mayor tiempo posible intercalando las piernas (saltar con la derecha y la izquierda). Los estudiantes que mueven la soga deben realizarlo un tiempo con el brazo derecho y luego con el izquierdo.

Cierre	Tiempo aproximado: 15 min
--------	---------------------------

En grupo clase

Reúne a los estudiantes en círculo e invítalos a realizar ejercicios de inspiración, expiración y estiramientos, principalmente de las piernas y brazos, de esta manera relajarnos después de la actividad. Luego realicen la siguiente reflexión:

- “¿Cuánto conocen de sus lados en función del juego realizado? ¿Fue fácil saltar con diferentes lados? ¿Fue fácil mover la soga con ambos lados? ¿En qué te ha servido realizar esta sesión?, ¿en qué otro momento puedes aplicar lo que has aprendido hoy?”.
- Durante el proceso de reflexión debes guiar asertivamente las respuestas, retroalimentando de manera pertinente cuando corresponda.
- Recomiéndales que sigan guardando la información obtenida el día de hoy.

Finaliza la sesión y recuérdales a los estudiantes que deben asearse y cuidar el agua (evitar desperdiciarla).

Para trabajar en casa

- Solicita a los estudiantes que organicen la información de sus resultados en la hoja de datos.

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?

ANEXO

HOJA DE DATOS – CAPACIDAD FÍSICA DE FUERZA

Grado y sección:.....

Apellidos y nombres:

Preguntas orientadoras: ¿Cómo puedo mejorar la fuerza de mis piernas y brazos? ¿Cómo puedo medir la fuerza de mis piernas y brazos?

PRUEBA DE FUERZA DE PIERNAS									OBSERVACIONES
Ambos pies			Pie derecho			Pie izquierdo			
PRUEBA DE FUERZA DE BRAZOS									OBSERVACIONES
En posición de pie			En posición de rodillas			En posición sentado			
Ambos	Derecha	Izquierda	Ambos	Derecha	Izquierda	Ambos	Derecha	Izquierda	