

## Título: Aplicamos diversas habilidades motrices al realizar juegos lúdicos

## 1. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explora y regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos, poniendo en práctica las habilidades motrices relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos.</li> <li>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.</li> </ul>	Aplica la alternancia de sus lados corporales y regula su cuerpo al utilizar sus habilidades motrices en los juegos presentados.

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
<b>Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Docentes y estudiantes toman en cuenta las características y/o necesidades diferenciadas de cada uno de los integrantes del grupo.</li> <li>Docentes y estudiantes adaptan los juegos lúdicos y predeportivos para atender las diferencias de los estudiantes con necesidades especiales.</li> </ul>
<b>Enfoque igualdad de género</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Docentes y estudiantes promueven la participación de niños y niñas, en igualdad de oportunidades y condiciones, durante los juegos propuestos.</li> </ul>

## 2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> <li>Organiza el espacio que van a necesitar para realizar todas las actividades.</li> <li>Prepara los materiales que vas a utilizar.</li> <li>Verifica que la cantidad de materiales es suficiente para la cantidad de estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balones</li> <li>Sogas</li> <li>Pelotas de trapo</li> <li>Tiza</li> <li>Canasta de básquet o cestas</li> </ul>

## 3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

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

*En grupo clase*

Dales la bienvenida y menciónales que hoy seguiremos trabajando en equipos para realizar diversos juegos lúdicos (previamente divide el campo de juego en dos, dibujando una línea central).

- Organízalos en dos equipos, considerando conformar los equipos con estudiantes de diferente sexo y diferentes características físicas o motrices, de tal manera que todos los grupos tengan las mismas oportunidades de éxito.
- Ubica a cada equipo en una parte del campo y entrégales la misma cantidad de pelotas de trapo para cada equipo. Preséntales la actividad **"Quemados"**.
- Menciónales que jugarán dos tiempos: el primer tiempo deberán lanzar la pelota con el brazo derecho, hacia los compañeros del equipo contrario a quienes intentarán tocar con la pelota; el segundo tiempo lo realizarán con el brazo izquierdo. En ambos casos los estudiantes que son tocados por la pelota de trapo deberán sentarse o agacharse y solo podrán lanzar las pelotas en esa posición, desde su sitio (sin trasladarse). Termina el juego cuando todo un equipo quede sentado o agachado.
- Dales la señal de inicio del juego y pídeles que cumplan con las reglas, caso contrario no se logrará el objetivo.
- Al finalizar preguntales: "¿Cómo se sintieron al lanzar la pelota con el brazo menos dominante? ¿Qué favorecería si pudiéramos dominar ambos lados al jugar? ¿Qué deberíamos hacer para adquirir habilidad en ambos lados?".
- A continuación, comunícales el propósito de aprendizaje: **Utilizamos ambos lados de nuestro cuerpo al jugar con nuestros compañeros y regulamos nuestros movimientos.**

Desarrollo

Tiempo aproximado: 60 min

**En grupo clase**

Coméntales a los estudiantes que se les plantearán durante los juegos diversos retos que deberán ser realizados en equipo. Además, se pondrán de acuerdo entre los compañeros de su mismo equipo para turnarse en anotar los resultados de su desempeño.

- Organiza 4 equipos, con un número equitativo de estudiantes en cada equipo.
- Cada equipo se ubicará en columna, mirando hacia el centro del campo y formando una cruz entre los cuatro equipos. Tal como se muestra en la figura 1.
- Designa un número a cada estudiante del equipo, empezando por el 1.
- Considera en la elección de los equipos sus diferentes características (físicas, motrices, sexo, etc.), de tal manera que todos tengan las mismas oportunidades de éxito.
- Invítalos a participar en el juego **“Corre y llega a casa”** en el cual deberán salir corriendo, pasando detrás de cada equipo hasta llegar a su sitio (correr alrededor), la salida es según el número que menciones. Gana el estudiante que llegue primero a su sitio e irá acumulando puntos para su equipo.
- Mencionales que para la salida se plantearán los siguientes retos en su traslado:
  - ✓ Saltando con el pie derecho.
  - ✓ Saltando con el pie izquierdo.
  - ✓ Dando bote al balón con la mano derecha.
  - ✓ Dando bote al balón con la mano izquierda.
  - ✓ Conduciendo el balón con el pie derecho.
  - ✓ Conduciendo el balón con el pie izquierdo.

**¿Qué es la regulación de movimiento?**

Es aquella facultad que tenemos de controlar nuestros movimientos para que se lleven a cabo con la calidad que es requerida.

La regulación está estrechamente vinculada con la dirección que debe desempeñar el movimiento, teniendo en cuenta además, que la complejidad coordinativa depende de:

- la cantidad de elementos que de forma simultánea o sucesiva tenga que realizar,
- del grado de libertad de movimiento de las articulaciones.
- así como de la participación del equilibrio estático o dinámico.

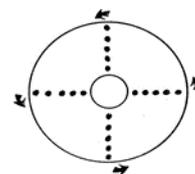


Figura 1

- Al finalizar los retos del juego, plantéales las siguientes preguntas: “¿Cómo se sintieron al trasladarse utilizando diversos lados de su cuerpo? ¿A quiénes les resultó algunos retos complicado?, ¿cuáles?, ¿por qué? ¿Qué deberían hacer para tener mejor dominio y control de su cuerpo la próxima vez?”.

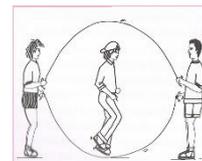
A continuación reúnelos y mencionales que realizarán el juego de **salto una soga en equipo**, para ello pídeles que formen grupos de cuatro.

- Bríndale dos sogas de 3 a 4 metros de largo a cada equipo.
- Mencionales que un estudiante de cada equipo realizará saltos consecutivos, y dos cumplirán el rol de mover la soga sin parar, hasta que el estudiante que se encuentra saltando falle o se detenga; el cuarto estudiante contabilizará los saltos realizados por su compañero, luego cambian de roles.
- Bríndales un tiempo para que todos realicen el rol de saltar y cumplan los retos de: saltar con los dos pies juntos, solo con el pie derecho y luego con el izquierdo.



Luego, manteniendo los mismos equipos, invítalos a participar y rétalos a **salto con dos sogas**.

- Mencionales que un estudiante saltará con dos sogas intercalando los pies, dos estudiantes deberán mover con ambos brazos las sogas de afuera hacia adentro, y el cuarto estudiante contará los saltos de su compañero. Luego cambian de roles.
- Acompaña a los grupos de estudiantes que tengan dificultades para realizar el juego, brindándoles orientaciones técnicas, para realizarlo de la mejor manera. Por ejemplo: si un niño tiene dificultades para ingresar a la soga en movimiento, pídele a los estudiantes que giren la soga cuando el estudiante que va a saltar se encuentre ubicado en el medio.



Continuando con la sesión realizarán un **juego relacionado con el lanzamiento**, utilizando la habilidad de ambos lados en la precisión.

- Al igual que en el juego “Corre a tu casa”, organiza a los estudiantes en grupo de 3 o 4, buscando que exista la misma cantidad de estudiantes en todos los equipos y que tengan las mismas oportunidades de éxito.
- Invítalos a participar en el juego “**Encesta primero**”, el cual consiste en que cada equipo se ubica en columnas y van saliendo dando bote uno por uno, hasta aproximarse a la cesta para luego lanzar.
- Menciónales que para darle la posta al siguiente compañero de su equipo, debe encestar, si no lo hace debe seguir intentándolo hasta lograrlo; así sucesivamente continúan hasta que todos los estudiantes del equipo logren realizarlo.
- Indícale que realizarán diversas variantes al botar y lanzar:
  - ✓ Con las dos manos.
  - ✓ Con el brazo derecho.
  - ✓ Con el brazo izquierdo

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

**En grupo clase**

Indícales a los estudiantes que de manera libre se dispersen por el campo y realicen ejercicios de respiración y soltura muscular, incidiendo en las zonas donde le pusieron más exigencia. Luego reúnelos en un círculo e invítalos a realizar la siguiente reflexión:

- “¿Cómo hicieron para poder realizar los juegos cuando no utilizaban su lado dominante? ¿Cuánto sienten que lograron mejorar el control de su cuerpo? ¿Qué hicieron para poder controlar sus movimientos al realizar los juegos y evitar lastimarse entre ustedes? ¿En qué les ha servido realizar esta sesión? ¿En qué otro momento pueden aplicar lo que han aprendido hoy?”.
- Durante el proceso de reflexión debes guiar asertivamente las respuestas, retroalimentando de manera pertinente cuando corresponda.
- Diles a los estudiantes que soliciten a sus compañeros los resultados que fueron anotando del desempeño de cada lado de su cuerpo (brazos y piernas). También diles que registren cómo regularon su cuerpo durante las actividades desarrolladas en esta sesión. Esta información les servirá al finalizar la unidad (anexo 3).

Finaliza la sesión orientando la forma adecuada del aseo e higiene personal y el uso responsable del agua.

**Para trabajar en casa**

Solicita a los estudiantes que organicen la información que recibieron de sus compañeros e inicien la preparación de su presentación en un entorno virtual, utilizando los resultados de las hojas 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 3

HOJA DE DATOS – JUEGOS LÚDICOS

Grado y sección: .....

Apellidos y nombres: .....

Preguntas orientadoras: ¿Cómo he regulado mi cuerpo con relación a mi lado menos dominante durante los juegos realizados?

--