

Título: Conocemos el método de circuito para reconocer nuestras capacidades físicas condicionales y habilidades motrices, evitando lesiones en las actividades físicas

### 1. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<p><b>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende su cuerpo.</li> </ul> <p><b>Asume una vida saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Afianza las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices recreativas.</li> <li>Conoce el método de evaluación (en circuitos) para determinar la aptitud física, y utiliza la información obtenida en beneficio propio de su salud.</li> </ul>	<p><b>Circuito de estaciones de habilidades motrices</b></p> <p>Utiliza el método de trabajo en circuito de estaciones para evaluar habilidades motrices específicas de la carrera, el salto y los lanzamientos y sus capacidades condicionales de fuerza velocidad y resistencia, registrando la información en una ficha de autoevaluación.</p>
<p><b>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organiza estrategias y procedimientos que se ponen en función del tiempo y los recursos necesarios para adecuar las reglas del juego predeportivo.</li> </ul>	

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque de derechos	<ul style="list-style-type: none"> <li>El docente y los estudiantes interactúan en el proceso de enseñanza y aprendizaje cumpliendo con sus obligaciones y respetando el derecho del otro.</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>Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes.</li> <li>Prepara los materiales que vas a utilizar para desarrollar las actividades. La cantidad de materiales debe ser suficiente según el número de estudiantes.</li> <li>Prevé que los estudiantes cuenten con una fotocopia de la ficha de autoevaluación, una por cada estudiante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conos</li> <li>Costales de pelotas medicinales o de peso</li> <li>Aros</li> <li>Soga o net de voleibol.</li> <li>Si no cuentas con algunos de estos materiales, utiliza material reciclado que cumpla la función de lo que vas a realizar.</li> </ul>

### 3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

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

#### En grupo clase

- Dales la bienvenida a esta clase de Educación Física.

*Importante: en este momento conversas con los estudiantes los aspectos que tengan importancia para el desarrollo de los aprendizajes en esta Unidad, como la hidratación, la importancia de conocer su aptitud física para mejorar y superar el dominio de sus habilidades específicas, así mismo la importancia de respetarse el uno al otro.*

- Orienta a los estudiantes sobre el propósito de esta segunda Unidad, explícales la importancia de conocer sus limitaciones al correr, saltar y lanzar, así como utilizar su fuerza, la velocidad y la resistencia. A partir de ahí, podrán reflexionar para entender cómo mejorar su aptitud física. Comunícales que la evaluación consistirá en proponer y sustentar un juego en equipo que contemple actividades que permitan la mejora de su condición física.
- Reflexiona con los estudiantes sobre las siguientes preguntas: “¿Por qué es importante conocer su aptitud física?”. Promueve el diálogo para que todos puedan opinar libremente.
- Luego de escuchar las respuestas y opiniones de los estudiantes cierra las ideas fuerza para la sesión e indícales que en el transcurso de la clase se aclararán de forma práctica todas sus dudas.

**Actividad de inicio**

En esta actividad pondrás atención en lo que los estudiantes ya saben hacer respecto de sus movimientos.

- Invítalos a participar en el desarrollo de la actividad **“El guía”** donde los estudiantes propondrán diferentes formas de desplazamiento.
- Delimita con los estudiantes el espacio de trabajo para la sesión e indícales que no deben exceder de la zona delimitada.
- Explica que la actividad consiste en que se turnarán para que cada estudiante tenga la oportunidad de dirigir a su grupo.
- Con relación al número de participantes, indícales a los estudiantes que formen seis grupos de igual número.
- Cada grupo se asignará números sucesivamente desde el número 1 hasta el último estudiante del grupo.
- A continuación, cada grupo se ordena en columnas de acuerdo con su numeración en forma progresiva de menor a mayor (del 1 al...x).
- En este momento cada grupo, de forma independiente, empieza el juego. El guía lleva a su grupo por distintos espacios de la zona de juego de forma libre, todos los integrantes deberán seguirlo y realizar todos los movimientos que él realiza lo más parecido posible. Al pasar unos segundos, un niño del grupo que será el que controla el tiempo consensuado previamente gritará: “Cambio”, y el primero pasará al final de su columna cediendo su lugar al segundo quien es ahora el nuevo guía por otro lapso de tiempo, así sucesivamente hasta que todos tengan la oportunidad de ser guías.
- Puedes repetir la actividad dos o tres veces, considerando el interés de los estudiantes. Luego, reúnelos y promueve la reflexión preguntándoles: “¿Qué les pareció la actividad? ¿Qué formas de desplazamiento han utilizado tus compañeros? ¿Cómo se relaciona la fuerza, velocidad y resistencia con aptitud física?”.
- A continuación, preséntales el propósito de esta sesión que se relaciona con **conocer un método de circuito por estaciones para determinar su aptitud física utilizando la fuerza, velocidad y resistencia en actividades de carreras, saltos y lanzamientos. Dicha información será registrada para tomar consciencia de sus posibilidades y reflexionar sobre su mejora.**

Desarrollo	Tiempo aproximado: 55 min
------------	---------------------------

A continuación, desarrolla la actividad **“Las estaciones 1x1”**, mediante la cual los estudiantes reconocerán sus habilidades motrices específicas de carrera, salto y lanzamiento, utilizando la fuerza, velocidad y resistencia para desarrollar las actividades.

**En grupo clase**

Reúne a los estudiantes para explicarles en qué consiste el circuito por estaciones, delimita el espacio de trabajo con conos o usando las líneas de la losa deportiva.

- En esta actividad se usa materiales según sea el caso y la estación.
- Manteniendo los grupos de la actividad inicial asigne una estación para desarrollar el trabajo en circuito.
- Entrégales la ficha de autoevaluación preparada para esta sesión la cual contempla las estaciones y descripción de los trabajos a realizar para esta sesión.
- **Estación N.° 1.- Saltos de encostados**  
Esta estación trabaja saltos con costales de una distancia de cinco metros ida y vuelta repetidamente durante un minuto.
- **Estación N.° 2.- Salto de cojito**  
Esta estación trata de saltos con un pie, cogiendo el tobillo del otro pie, recorriendo una distancia de cinco metros ida y vuelta durante el tiempo de un minuto.
- **Estación N.° 3.- Carreras en aros**  
Esta estación trabaja la carrera entre aros corriendo y pisando un pie en cada aro, ida y vuelta durante un minuto entre una distancia de 10 metros.
- **Estación N.° 4.- Carrera de obstáculos**  
Esta estación trabaja la carrera con obstáculos, se trata de pasar sobre cada obstáculo sin tumbarlo ida y vuelta entre una distancia de 10 metros durante un minuto.
- **Estación N.° 5.- Lanzamiento de pelota**  
Los estudiantes deben estar frente a una pared con una pelota de tenis a unos 5 metros de distancia, se trata de lanzar y atrapar la pelota el mayor número de veces durante un minuto con la mano dominante.
- **Estación N.° 6.- Lanzamiento de pelota sobre la sog a o red**  
En esta estación los estudiantes lanzarán una pelota medicinal o pelota con peso sobre una sog a o red a una distancia mínima de 1 metro de la sog a, se repetirán los lanzamientos el mayor número de veces durante un minuto.

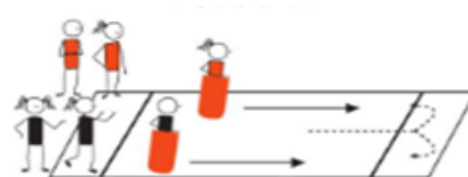
- Cada estudiante debe anotar sus resultados por estación, según se desarrolla la actividad, aprovechando el tiempo de descanso o desplazamiento entre estaciones, el cual no debe exceder de 1 minuto.
- Muéstrale y explícale: “¿Qué es un trabajo en circuito por estaciones?, ¿para qué sirve? y ¿qué puedo obtener analizando estos resultados?”. Orienta a cada grupo para que realice su trabajo en cada estación.
- Antes de empezar, pídele a cada grupo que realice una demostración desde su estación para que todos puedan ver lo trabajado.
- Da inicio a las actividades dando como referencia un tiempo por estación, luego un tiempo de descanso y traslado a la siguiente, así hasta completar todo el circuito.
- Los tiempos de trabajo para cada estación no deben exceder de 1 minuto y los de descanso el mismo tiempo.
- Al pasar por cada estación los estudiantes anotarán sus logros en la ficha de autoevaluación.
- El circuito consta de seis estaciones, la primera se relaciona a la habilidad motriz del salto, la segunda a la carrera entre aros, la tercera a saltos con un solo pie, la cuarta a lanzamientos de pelota sobre la net o sogas a un promedio de altura de 1.5 metros, la quinta a la carrera y salto sobre obstáculos y finalmente el lanzamiento de pelota con una mano frente a una pared o en parejas según la disponibilidad de cada escuela.

Concluido el juego reflexiona con ellos teniendo como referencia las siguientes preguntas: “¿Todos tenemos desarrolladas nuestras habilidades motrices al mismo nivel?, ¿cómo trabajé?, ¿podría hacerlo mejor? ¿Qué puedo hacer para mejorar?”. Orienta la reflexión de manera tal que reconozcan en su actuar las metas alcanzadas y los retos por alcanzar.

Recuerda que cada estudiante presenta diferentes niveles de desarrollo de habilidades motrices específicas, de forma y ritmo de aprendizaje, es nuestro deber identificarlo y potenciarlo variando las estrategias y forma de enseñanza activa.

Ahora comunica a los estudiantes que luego de haber evaluado el uso de la fuerza, velocidad y resistencia en la carrera, los saltos y los lanzamientos en el circuito de las estaciones 1x1, corresponde afianzar estas habilidades con las siguientes actividades. Proponle a los estudiantes convertir las actividades realizadas en las estaciones a juegos donde ellos puedan proponer reglas o adaptarlas para hacerlas más divertidas y que todos puedan participar. “Carrera de encostados”, “Carrera de obstáculos” y “El bombardeo”.

- Empezaremos las actividades de juego con la “**Carrera de encostados**”, para lo cual formamos cinco grupos de igual número.
- Determina los espacios de partida y meta del juego.
- Propón reglas básicas como dónde cambiar el costal con el compañero y cómo se gana puntos por equipo.
- Deja que se ejecute el juego por unos minutos y que todos participen.
- Luego, pide a los estudiantes que modifiquen las reglas del juego para hacerlo más divertido.
- Dale un tiempo para que mejoren las propuestas y se pongan de acuerdo.
- Brinda unos minutos para que los estudiantes pongan en práctica las propuestas realizadas al juego.
- Al terminar la actividad, pregúntales: “¿Cómo y qué habilidad motriz practicaron en este juego? ¿Qué creen que pasa a practicarlas con frecuencia?”.



Recoge las respuestas de los estudiantes e invítalos a participar de la “**Carrera de obstáculos**”.

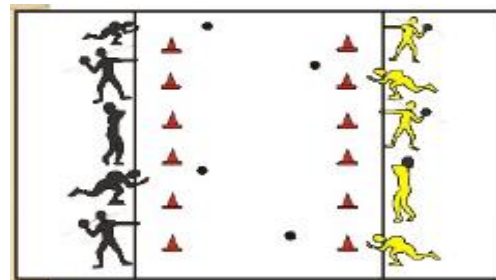
- Pide a las y los estudiantes que se organicen en 5 equipos de igual cantidad de integrantes.
- Delimitan y organiza la zona de juego. Coloca 5 conos frente a cada equipo. Los conos deben ser ubicados en línea recta, separados a 1 m de distancia entre cono y cono.
- Explica que deben pasar los obstáculos por encima, no pueden pasar por los costados.
- Al terminar el recorrido del último obstáculo se indica quién es el ganador para darle un punto, así sucesivamente hasta que todos participen de la carrera.
- Luego de participar de forma individual, lo harán en postas por equipo.



Después, reúne a los estudiantes y reflexiona: “¿Cómo lograron consensuar las modificaciones para jugar y divertirse? ¿Qué y cómo ponen en práctica, en este juego, sus habilidades motrices?”.

Para la siguiente actividad llamada **“El bombardeo”**, pide a los estudiantes que se organicen en dos equipos de igual cantidad de integrantes.

- El campo de juego se divide en dos zonas.
- Cada equipo toma posesión de un lado del campo.
- Los integrantes de cada equipo se organizan en fila, uno al costado del otro y delante de ellos una fila de conos.
- Cada jugador posee una pelota blanda. El espacio separado entre los conos de un equipo con los conos del equipo de enfrente es la zona neutral la cual no puede franquearse.
- A la señal de inicio lanzan sus pelotas intentando derribar los conos del equipo contrario.
- Una vez que el estudiante lanza la pelota propia, cada jugador puede recoger aquellas que encuentre dentro de su campo para volver a lanzarla a los contrarios.
- Se pueden recoger las pelotas de la zona neutral, pero hay que lanzarlas detrás de sus líneas.
- Gana un punto el equipo que consigue derribar antes todos los conos del contrario. Se juega a tres o cinco batallas o bombardeo.



Vuelve a reunir a los estudiantes en un espacio adecuado para la reflexión, pregúntales: **“¿Cómo crees que la práctica de estas actividades puede contribuir a mejorar la aptitud física?”**.

<b>Cierre</b>	<b>Tiempo aproximado: 15 min</b>
---------------	----------------------------------

#### **En grupo clase**

Busca un espacio adecuado y tranquilo para realizar esta actividad, indica a los estudiantes que deben formarse en círculo uno al costado del otro.

#### **“Pelota envenenada”**

- Con un balón mediano y blando, los estudiantes estarán sentados en el piso, si las condiciones lo permiten, o parados en la formación de círculo.
- Escogemos a un estudiante que será el verdugo, el cual se pone de espaldas al juego, para después de iniciado el pase de balón en el círculo gritará: **“¡Alto!”** y gira rápidamente para observar quién se quedó con el balón al gritar.
- El alumno que tiene el balón lo pasa al compañero de su derecha sin lanzarlo de mano a mano y así sucesivamente, hasta escuchar la señal de alto que el verdugo grita.
- El estudiante que se queda con el balón debe responder una de las preguntas formuladas por el profesor como: **“¿Qué aprendimos hoy día? ¿Qué dificultades reconoces de lo trabajado que puedes mejorar con relación a tu aptitud física? ¿Para qué te sirvió el circuito de estaciones? ¿Qué habilidades motrices tienes más desarrolladas? ¿En qué situaciones de tu vida diaria utilizas esos movimientos?”**.



Durante el proceso de reflexión debes guiar asertivamente las respuestas, retroalimentando cuando corresponda.

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

#### **Para trabajar en casa**




































Pide a los estudiantes que pongan en práctica lo aprendido en la sesión cuando jueguen en su tiempo libre o en su casa con sus amigos.

#### **4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

- ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes con relación a su motricidad?
- ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes para participar de los juegos?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué dificultades con relación a materiales o infraestructura se presentaron?

Ficha de autoevaluación

Apellidos y nombres: ..... Año:..... sección:.....

Estación	Repeticiones alcanzadas	Autoevaluación		Observación
<b>Estación N.º 1.- Saltos de encostados</b> Esta estación trabaja saltos con costales de una distancia de cinco metros ida y vuelta repetidamente durante un minuto	¿Cuántas repeticiones de ida y vuelta con saltos hiciste?  	Me fue muy difícil hacerlo		
		Me fue difícil hacerlo		
		Me costó esfuerzo hacerlo		
		Puedo hacerlo mejor		
		Me fue fácil		
<b>Estación N.º 2.- Salto de cojito</b> Esta estación trata de saltos con un pie, cogiendo el tobillo del otro pie recorriendo una distancia de cinco metros ida y vuelta durante el tiempo de un minuto.	¿Cuántas repeticiones de ida y vuelta con saltos hiciste?  	Me fue muy difícil hacerlo		
		Me fue difícil hacerlo		
		Me costó esfuerzo hacerlo		
		Puedo hacerlo mejor		
		Me fue fácil		
<b>Estación N.º 3.- Carreras en aros</b> Esta estación trabaja la carrera entre aros corriendo y pisando un pie en cada aro, ida y vuelta durante un minuto entre una distancia de 10 metros.	¿Cuántas carreras completaste?  	Me fue muy difícil hacerlo		
		Me fue difícil hacerlo		
		Me costó esfuerzo hacerlo		
		Puedo hacerlo mejor		
		Me fue fácil		
<b>Estación N.º 4.- Carrera de obstáculos</b> Esta estación trabaja la carrera con obstáculos, se trata de pasar sobre cada obstáculo sin tumbarlo ida y vuelta entre una distancia de 10 metros durante un minuto	¿Cuántas carreras completaste?  	Me fue muy difícil hacerlo		
		Me fue difícil hacerlo		
		Me costó esfuerzo hacerlo		
		Puedo hacerlo mejor		
		Me fue fácil		
<b>Estación N.º 5.- Lanzamiento de pelota</b> Los estudiantes deben estar frente a una pared con una pelota de tenis a unos 5 metros de distancia, se trata de lanzar y atrapar la pelota el mayor número de veces durante un minuto con la mano dominante.	¿Cuántos lanzamientos completaste?  	Me fue muy difícil hacerlo		
		Me fue difícil hacerlo		
		Me costó esfuerzo hacerlo		
		Puedo hacerlo mejor		
		Me fue fácil		
<b>Estación N.º 6.- Lanzamiento de pelota sobre la soga o red</b> En esta estación los estudiantes lanzarán una pelota medicinal o pelota con peso sobre una soga o red a una distancia mínima de 1 metro de la soga, se repetirán los lanzamientos el mayor número de veces durante un minuto.	¿Cuántos lanzamientos completaste?  	Me fue muy difícil hacerlo		
		Me fue difícil hacerlo		
		Me costó esfuerzo hacerlo		
		Puedo hacerlo mejor		
		Me fue fácil	