

## Título: Adaptamos reglas de los juegos de carreras, saltos y lanzamientos para que todos participen

## 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> <li>Se expresa corporalmente.</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>Aplica su lenguaje corporal para expresar su forma particular de moverse, al asumir y adjudicar diferentes roles en la práctica de actividad física.</li> </ul>	<b>Adapta juegos recreativos</b> Regula sus movimientos y se expresa corporalmente de forma particular en los juegos recreativos de carrera lanzamientos y saltos. Adapta reglas de juegos y comprende la importancia de la actividad física en su vida cotidiana, organizando estrategias y recursos para alcanzar su meta.
<b>Asume una vida saludable</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende la importancia de la actividad física incorporando la práctica en su vida cotidiana e identifica los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene con relación a la práctica de actividad física y actividades de la vida cotidiana.</li> </ul>	
<b>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</b> <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 alcanzar la meta.</li> </ul>	

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
<b>Enfoque de igualdad de género</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El docente y estudiantes ponen en práctica la equidad de oportunidades en la participación en los juegos.</li> </ul>
<b>Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El docente y estudiantes adaptan, adecúan reglas, asignan funciones de las actividades lúdicas tomando en cuenta las posibilidades y/o características de los compañeros de su equipo.</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.</li> <li>Busca información sobre los juegos que se están desarrollando en esta sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balones</li> <li>Conos</li> <li>Aros</li> <li>Vallas</li> <li>Cualquier recurso o material que tengan en la escuela o en el entorno</li> </ul>

## 3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

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

*En grupo clase*

- Dales la bienvenida a los estudiantes a la clase y menciónales que hoy se divertirán participando activamente de los juegos.
- A continuación invítalos a iniciar la sesión con la actividad “**Y ahora, ¿cómo puedo moverme?**”.

**Recuerda que**

Las habilidades motrices se aprenden y se construyen en forma grupal. Usando lo lúdico como medio didáctico se afianzan los elementos del esquema corporal, los que nos ayudan a construir nuestra identidad o el yo. Estas habilidades motrices se desarrollan a habilidades motrices específicas, las cuales son usadas en los deportes.

**Actividad de inicio**

- Comunica que la actividad consiste en recuperar saberes motrices de las formas de desplazamiento, respondiendo a preguntas que realiza el profesor en razón a buscar otros tipos de movimientos para desplazarse.
- Delimita el espacio donde se realizará el juego, con conos de marcación o utiliza las líneas del campo de básquet o fútbol.
- Indica a los estudiantes que se dispersen libremente, ocupando todo el terreno de juego.
- Explica a los estudiantes que deben desplazarse de forma libre por el espacio delimitado, caminando, trotando o corriendo según la orientación del profesor. A la señal de “alto”, cualquier alumno deberá responder a la pregunta: “¿De qué otra forma podemos movernos? o ¿qué movimientos podemos hacer al desplazarnos?” (según sea el caso). Luego, todos ejecutan lo propuesto por el estudiante que respondió a la pregunta, así sucesivamente por unos minutos repitiendo el mismo procedimiento con varios alumnos.
- Bríndales un tiempo de trabajo para cada propuesta, luego cambia con otra deteniendo a todos los estudiantes y dando orientaciones sobre algún ejercicio o movimiento contraindicado, como por ejemplo, realizar repeticiones de ranas por tiempo muy prolongado.
- Reúne a los estudiantes en un espacio apropiado para la reflexión de la actividad y pregúntales: “¿Qué dificultades tuvieron para proponer ejercicios o formas de desplazamiento en la actividad? ¿Reconocieron qué habilidades motrices pusieron en práctica en la actividad realizada? ¿Cuál es la importancia de esta actividad en la clase?”.
- Promueve el diálogo e intercambio de opiniones y luego presenta el propósito de la sesión: “En esta sesión utilizarán sus habilidades motrices y modificarán reglas de juego para que todos participen con alegría según sus necesidades y posibilidades”.

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

**En grupo clase**

A continuación, invita a los estudiantes a participar de la actividad **“Cruzando el río”**

- Reúnelos y explícales que en esta actividad participarán en forma individual y grupal teniendo en cuenta las indicaciones siguientes:
- Explícale a los estudiantes dónde se realizará el juego, delimita el espacio con conos o utiliza las líneas de marcación de la losa deportiva.
- En esta actividad se utilizarán aros, cada grupo tendrá un número similar según lo que tengas a disponibilidad, puedes también utilizar tiza para marcar círculos en el piso como aros.
- Organiza a los estudiantes en cinco o seis grupos de igual número y condiciones, fíjate que los grupos estén balanceados y tengan las mismas oportunidades.
- Explícale a los estudiantes dónde se realizará el juego y cómo se participa de forma individual y grupal. Todo el material debe estar preparado para el juego. Ubica a los estudiantes en la zona de inicio e indícales la zona hasta donde deben llegar usando conos u otro material pertinente.
- El juego consiste en realizar carreras de forma individual corriendo a través de los aros ida y vuelta, la condición es poner solo un pie dentro de cada aro al pasar tanto a la ida como a la vuelta completando todo el recorrido pasando el último aro, cada carrera ganada otorga un punto al grupo. Una variante puede ser que se realice en relevo indicando dónde es la zona de relevo.
- En este punto deja que los estudiantes realicen el juego y orienta el trabajo para que se cumplan los acuerdos establecidos.

Concluida la práctica reúne a todos los estudiantes y reflexiona con ellos, pregúntales: “¿Cómo o qué hicieron para que todos participaran en el juego desde el principio hasta el fin? ¿Qué movimientos reconoces y cómo se utilizan en la vida diaria?”

Continúa con la siguiente actividad, invitando a los estudiantes a participar de forma activa agrupados en equipos. Comunica que todos podrán demostrar su habilidad de lanzamiento de un peso en el juego. Deben prestar atención para luego hacer propuestas o decidirse por el juego que fue de su agrado al finalizar la sesión de clase.

- Preséntales el juego **“Avanzo y lanzo”** en el cual trabajarán en equipos y de forma individual, la condición de este juego es lanzar el balón de peso y desplazarse según el avance del lanzamiento para volver a lanzar y así poder ir avanzando hasta volver a su punto de partida. Cada estudiante que regresa primero a su punto de partida gana un punto para su equipo (una variante sería hacerlo en equipo tipo postas).

- El espacio de juego debe estar claramente delimitado para cada grupo, para esto utiliza conos y cualquier otro elemento que te ayude a conseguir este fin. Haz que cada grupo se coloque a un lado del campo y coloca las marcas que deberán pasar antes de regresar a su lugar, estas deben estar claras para todos. Cada grupo debe contar con una pelota de peso o medicinal para poder jugar.
- Organiza a los estudiantes en 5 o 6 grupos de igual número y con características y habilidades balanceadas, pídeles a ellos y ellas que participen de esta organización ya que se conocen mejor.
- Ubica a los grupos o equipos en su lugar de inicio y a la indicación podrán empezar el juego. Tener en cuenta que todos deben completar la tarea a realizar y que deben estar atentos para poder recordar alguna modificación, para que al final de la actividad puedan proponer y modificar reglas o elementos del juego.
- Terminado el juego busca un espacio donde puedas preguntar a los estudiantes sobre lo trabajado: “¿Cómo se sintieron al participar? ¿Qué movimiento o habilidades motrices específicas se desarrollan al jugar? ¿En qué deporte podemos aplicar estas habilidades motrices específicas?”.
- Orienta y aclara las respuestas de los estudiantes y promueve la participación y crítica reflexiva. Cierra las ideas principales para continuar con la clase.

#### “Sorteando obstáculos”

- Preséntales el juego “Sorteando obstáculos” en el que los estudiantes podrán practicar y demostrar su habilidad motriz del salto, se agrupan en equipos de igual número y se ubican en la zona de partida, luego recorren una distancia a través de obstáculos dispuestos para todos los grupos de igual forma, estos pueden ser cono, o vallas según la disponibilidad del material, partiendo desde un punto y retornando al mismo.
- El espacio de juego se determina en una zona de aproximadamente 28 x 14 metros o un campo de básquetbol, ubicando a los grupos en un extremo y organizando los obstáculos o vallas de forma equitativa. Las vallas pueden ser para saltar o pasar a través de ellas en un recorrido de ida y vuelta.
- Los grupos serán entre cinco y seis, conforme han trabajado las actividades anteriores y se designará un coordinador por grupo para que organice a su respectivo equipo.
- Indica a los estudiantes que cada carrera le dará puntaje a su equipo, las carreras se realizan en las condiciones que se coordinan y se consensuan con todos antes de iniciar el juego. Cada participante podrá realizar el recorrido una vez y así sumar puntos para su equipo, podemos incluir la variante de organizar el juego en relevos para que la participación sea en equipo.
- Orienta a los estudiantes a poder combinar u organizar los obstáculos de otra forma, y a cambiar las reglas del juego para que todos puedan participar de forma animada y divertida.
- Dale un tiempo para que se pongan de acuerdo y lleva a la práctica lo consensuado por ellos.
- Reúne a los estudiantes una vez terminado el juego y reflexionen sobre las siguientes preguntas: “¿Cómo se sintieron? ¿Qué movimientos o habilidad motriz trabajaron en este juego? ¿Creen que todos participaron de la misma forma? ¿Qué criterios usaron para modificar las reglas de juego?”.
- Cierra este bloque de la sesión orientando a los estudiantes sobre las actividades realizadas, y la modificación de reglas de juego para poder participar sin discriminar a nadie y divertirse.

Cierre

Tiempo aproximado: 15 min

#### En grupo clase

##### Actividad “Que parte de mi cuerpo puedo extender más”

Reúne a los estudiantes en círculo e invítalos a participar de la actividad de cierre “Que parte de mi cuerpo puedo extender más”, esta actividad consiste en realizar de forma libre elongaciones o estiramientos de los segmentos corporales desde la cabeza, tronco y las extremidades superiores e inferiores.

- Delimita el espacio de juego para desarrollar esta actividad con conos o utilizando el contorno del campo deportivo.
- Explica a los estudiantes que de forma libre realicen estiramientos de cada segmento corporal desde su cabeza, tronco y las extremidades superiores e inferiores.
- Cada estudiante realizará los estiramientos de forma individual y libre siguiendo el orden de arriba hacia abajo, o de la cabeza a los pies.
- Dale unos segundos para cada estiramiento y unos minutos de tiempo total para esta actividad.

Luego, realiza la siguiente reflexión: “¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué aprendimos para poder usarlo en nuestra vida diaria? ¿Qué tomamos en cuenta para adaptar juegos en nuestro grupo?”.

- Finaliza la sesión orientando la forma adecuada del aseo personal, considerando el uso responsable del agua.
- Despidete de los estudiantes e invítalos para la siguiente sesión.

**Para trabajar en casa**

- Recomienda a los estudiantes que utilicen otras modificaciones de los juegos practicados con sus amigos del barrio o la comunidad.

**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?