Título**: Vamos mejorando nuestras capacidades físicas y habilidades** **motrices en los juegos que adaptamos para que todos participen**

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  • Comprende su cuerpo   * Se expresa corporalmente | * 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. * Aplica su lenguaje corporal para expresar su forma particular de moverse, al asumir y adjudicar diferentes roles en la práctica de actividad física. | **Organizamos nuestro festival.**  Utiliza sus capacidades físicas (velocidad, fuerza y resistencia) al afianzar sus habilidades motrices regulando los movimientos de su cuerpo en los juegos y expresándose de forma particular al organizar y participar de un festival de juegos de carreras, saltos y lanzamientos en equipos. |
| Gestiona su aprendizaje de manera autónoma   * Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas. | * Organiza estrategias y procedimientos que se ponen en función del tiempo y los recursos necesarios para alcanzar la meta. |

|  |  |
| --- | --- |
| Enfoques transversales | Actitudes o acciones observables |
| Enfoque de igualdad de género | * Docentes y estudiantes tienen las mismas responsabilidades en el traslado de materiales y el cuidado de los espacios educativos. * Docentes y estudiantes promueven la participación de todos y todas en los juegos diversos con igualdad de oportunidades y condiciones. |

1. **PREPARACIÓN DE LA SESIÓN**

|  |  |
| --- | --- |
| ¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión? | ¿Qué recursos o materiales se utilizarán? |
| * Revisa esta sesión para que propongas y enriquezcas con los juegos que son más practicados. No olvides que estos juegos deben ser pertinentes al aprendizaje propuesto y a los espacios disponibles en tu institución educativa. * Prevé que las instalaciones para realizar tus actividades guarden las medidas de seguridad para salvaguardar la integridad de tus estudiantes. * Prepara los materiales que vas a utilizar en la sesión. Considera la cantidad de estudiantes que van a participar en ella. | * Conos * Costales * Pelotas * Balas de arena * Diversos materiales que sean necesarios para que modifiquen sus juegos.   De no contar con alguno de estos, puedes utilizar otros e incluso construirlos con materiales reciclados que cumplan con el mismo propósito. |

1. **MOMENTOS DE LA SESIÓN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Inicio | Tiempo aproximado: 20 min | |
| *En grupo clase*   * Reúne a todos los estudiantes en un espacio adecuado y dales la bienvenida. * Propicia la reflexión de lo aprendido en las sesiones anteriores. Ten en cuenta las preguntas sugeridas en los momentos de cierre de las sesiones. * A continuación, invítalos a participar de la primera actividad, “Los trenes”, diles que se divertirán y participarán en juegos que podrán reinventar o ajustar para la organización del festival.   *Actividad de inicio “Los trenes”*   * Preséntales la actividad que consiste en desplazarse de forma libre o en grupos de diferentes números, como vagones de tren. * Delimita el espacio o área de juego con ayuda de los conos (un espacio aproximado de 28 x 15 metros). * Organiza a los estudiantes en todo el espacio a usar, indícales que deben estar alejados un grupo del otro, dentro de la zona de juego. * Pide a los estudiantes que deben estar en un espacio libre y en un espacio seguro para iniciar el juego. * Explícales la actividad de juego, “Los trenes”, donde cada participante se desplaza de forma libre por todo el espacio de trabajo delimitado por los conos o las líneas de la losa deportiva, el desplazamiento será sugerido por el profesor, luego se pedirá a los participantes que siguieran la forma de desplazarse en grupos de dos, tres, u otro número de forma espontánea. Luego proponles desplazarse en forma de trenes y que ellos sugirieran cuántos alumnos conformarán cada grupo, dales un momento de desplazamiento y vuelve a preguntar a otro alumno cuántos conformarán cada tren para desplazarse. Así sucesivamente durante un momento. * Dales la oportunidad de decidir cómo se ordenan en cada grupo para participar del juego, trata de no dirigirlo tú, si no, que los mismos alumnos se organicen. * Indícales que el grupo que pierde, es el que se demora en conformar el tren con los alumnos sugeridos en el momento oportuno. * Cada grupo puede desplazarse en columna o fila tomados de los hombros o mano respectivamente. * Después de transcurrido unos minutos de práctica y formar grupos del número adecuado para la siguiente actividad, reúne a los estudiantes y pregúntales: “¿Qué movimientos ejecutaron cuando realizaron esta actividad? ¿Reconocen algunas habilidades motrices en la actividad? ¿En el deporte del atletismo qué habilidades motrices especiales se usan?”. * Finaliza esta parte de la clase recalcando cuál es la finalidad del trabajo realizado, organizarse, ordenar el grupo para participar con orden y oportunidades para todos.   Antes de iniciar con la siguiente actividad, permíteles rehidratarse con agua y/o hidratantes que han traído y orienta a los estudiantes en su uso e importancia. | | |
| Desarrollo | **Tiempo aproximado: 55 min** |

Refresca tus conocimientos sobre las habilidades motrices específicas y cómo esta se desarrolla para usarse en el deporte o la iniciación deportiva.

En las siguientes actividades, orienta a los estudiantes a hacerse preguntas relacionadas al tema: “¿A qué vamos a jugar? ¿Con qué normas jugaremos? ¿Qué variantes podemos proponer? ¿Conocemos las características de nuestros compañeros para los roles que asumiremos en el juego?”.

Preséntales a las y los estudiantes la actividad ***“El rescate”.***

* Para esta actividad necesitas un espacio demarcado con una línea de partida y una de llegada para cada grupo. El espacio puede medir aproximadamente 30 metros de largo x 15 metros de ancho.
* Indica a los estudiantes que se organicen en tres o cuatro equipos de igual número de participantes y que sean mixtos.
* Orienta a cada equipo para que haga uso de su espacio de juego y que elijan a uno de sus integrantes para que se ubique en la línea de fondo o final del campo quien tendrá el rol de rescatista.
* El estudiante que es rescatista cumplirá con la tarea de desplazarse corriendo hasta su grupo y traer tomado de la mano a uno por uno hasta la zona donde empezó.
* Dale la oportunidad de relevarse si se sienten muy cansados o agotados, cumpliendo con la regla de que siempre habrá un rescatista y no deben soltarse de las manos al desplazarse.
* El juego inicia con la carrera del rescatista y finaliza cuando el último estudiante pasa a la zona de rescate.
* Explícales que el puntaje es por equipo, cuando todos los participantes sean trasladados finaliza el juego.
* Dales oportunidad de ordenarse para ser rescatados y elegir quién rescata en una segunda vez de aplicación.
* No olvides dar orientaciones para la seguridad, como no jalar al compañero, no empujar a otros, no obstaculizar el desplazamiento de los grupos y la orientación que creas pertinente.
* Da inicio al juego y observa los comportamientos de cada estudiante, registra los más pertinentes.
* Finalizada esta parte pídeles a los estudiantes que se reúnan y pregúntales: “¿Qué variantes proponen para este juego? ¿Qué habilidad motriz es la que primó en esta actividad?”, oriéntalos para que tomen acuerdos por consenso y reanuda el juego con esas adecuaciones una vez más.

***“Los canguros”***

Invita a los estudiantes a participar de otro juego relacionado al atletismo. Orienta la reflexión señalando que siempre es posible mejorar las reglas y modificar el juego adaptándolo a las necesidades de todos. Este juego consiste en desplazarse con saltos dentro de un costal con una pelota, de forma individual o en equipo, de un lugar a otro.

**Recuerda que:**

Los juegos y las adaptaciones que se realicen a éstos favorecen el aprendizaje consciente y son la iniciación del juego predeportivo. Además, desarrollan habilidades motrices específicas como la carrera propia del atletismo, siendo este el deporte madre de todos los demás.

* Para esta actividad necesitarás delimitar un campo de 28 x 15 o un campo de futsal, donde un lado será la partida y el otro extremo se demarcará para llegar y regresar a la partida.
* Orienta a los estudiantes a formar equipos de igual número y que se ordenen en la partida para turnarse en las carreras.
* Orienta a los estudiantes para que se organicen en equipos mixtos.
* Entrega al primero de cada equipo un balón y un costal.
* Explica a los estudiantes que el juego “Los canguros” consiste en que, utilizando un costal con una pelota dentro, deberán desplazarse con saltos hasta los espacios señalados y regresar a sus lugares de inicio, cada integrante de grupo que llegue obtiene un punto para su equipo y cuando se realiza en postas todos los integrantes deberán pasar la línea de meta.
* El equipo que acumula más puntos, deberá proponer una adecuación a las normas de juego.
* Reanudan el juego aplicando esta propuesta. Una vez más el equipo que llega primero sería el ganador.
* Al terminar esta parte, reflexiona junto a los estudiantes sobre estas interrogantes: “¿Qué modificarían a este juego, considerando que todos participan por igual? ¿Cómo superaron las dificultades que se presentaron en el juego? ¿Reconocen alguna capacidad física condicional que se usó en las actividades?”.

Invítalos a participar de la actividad ***“Balas de arena”,*** la que consiste en avanzar según el lanzamiento que haga cada estudiante sucesivamente hasta llegar a un punto y regresar a su lugar.

* Delimita el espacio de juego en un campo de futsal, básquetbol, o losa deportiva, a un lado se ubica la partida y al otro se marca la zona de retorno.
* Explícales que deben organizarse en tres equipos de igual cantidad de participantes. Al igual que en las actividades anteriores, oriéntalos a que formen equipos mixtos. Diles que deben participar en forma ordenada, cada uno en su turno y el primero en llegar a la partida otorga un puntaje a su equipo.
* Explícales que cada estudiante deberá avanzar lanzando la bala de arena, luego corren hasta donde la lanzó para recogerla y volver a lanzarla para seguir avanzando, así sucesivamente ida y vuelta hasta regresar a la partida.
* El juego trata de poner en práctica la habilidad motriz de lanzamiento, orientados a la prueba lanzamiento de bala y utilización de la fuerza
* Finalizada la actividad proponles modificar reglas o adaptarlas para mejorar su participación y que todos puedan participar y divertirse.
* Reflexiona con los estudiantes y pregúntales: “¿Qué podemos hacer para mejorar nuestras habilidades motrices específicas y capacidades físicas condicionales? ¿Qué actividad pueden proponer para trabajar mejor su condición física?”, cierra ideas y consolida con una propuesta de festival de juegos para la próxima clase.

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

***Actividad de cierre “Samba torta”***

Finalizado el tiempo de ejecución reúne a los estudiantes para realizar la actividad “Samba torta” una actividad de menor intensidad.

* Indícales que se ubiquen en un espacio tranquilo y formando un círculo por todos los estudiantes.
* Explícales que el juego consiste en realizar un conteo de números en voz alta de forma sucesiva, cuando les toque el múltiplo de 3 (o cuatro o cinco, según convengan) se pronuncia la palabra: “Samba torta” y no el número que le tocó pronunciar.
* El niño que no pronuncia la palabra “samba torta” o se demore en hacerlo, pierde y deberá responder preguntas relacionadas a la metacognición: “¿Cómo aprendí hoy? ¿Qué habilidades motrices trabajamos? ¿Las habilidades desarrolladas en esta clase se relacionan a algún deporte en especial? ¿Qué pruebas del deporte del atletismo conocen? ¿Qué juegos propondrían para un festival de juegos donde se practiquen las habilidades motrices y las capacidades físicas condicionales?”.

***En grupo clase***

* Conforme los estudiantes van respondiendo, no olvides guiar las respuestas de manera asertiva y retroalimentar pertinentemente con relación a sus habilidades motrices especiales y las capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad y resistencia).
* Finaliza la sesión orientando la forma adecuada de aseo e higiene personal, considerando el uso responsable del agua y la hidratación.
* Pídeles que la próxima clase deben ejecutar un festival de juegos, por lo que deben traer propuestas, buscar en juegos tradicionales y predeportivos.

1. **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?