

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?
<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>Organizamos nuestro festival.</b> 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.
<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>Docentes y estudiantes tienen las mismas responsabilidades en el traslado de materiales y el cuidado de los espacios educativos.</li> <li>Docentes y estudiantes promueven la participación de todos y todas en los juegos diversos con igualdad de oportunidades y condiciones.</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>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.</li> <li>Prevé que las instalaciones para realizar tus actividades guarden las medidas de seguridad para salvaguardar la integridad de tus estudiantes.</li> <li>Prepara los materiales que vas a utilizar en la sesión. Considera la cantidad de estudiantes que van a participar en ella.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conos</li> <li>Costales</li> <li>Pelotas</li> <li>Balas de arena</li> <li>Diversos materiales que sean necesarios para que modifiquen sus juegos.</li> </ul> De no contar con alguno de estos, puedes utilizar otros e incluso construirlos con materiales reciclados que cumplan con el mismo propósito.

### 3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>Inicio</b>	<b>Tiempo aproximado: 20 min</b>
---------------	----------------------------------

#### 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 propones 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.

- Para esta actividad necesitarás delimitar un campo de 28 x 15 o un campo de fútbol, donde un lado será la partida y el otro extremo se demarcará para llegar y regresar a la partida.

#### 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.

- 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 fútbol, 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, orientalos 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.

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?