

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 <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo Se expresa corporalmente 	<ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas. 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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.

3. 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 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?