

Título: Proponemos juegos de carreras, saltos y lanzamientos con y sin obstáculos para que todos participen

1. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo 	<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 o predeportivas. Aplica su lenguaje corporal para expresar su forma particular de moverse, al asumir y adjudicar diferentes roles en la práctica de actividad física. 	<p>Festival de juegos propuestos para el aula</p> <p>Propone y demuestra en equipo un juego en el que se incorpore habilidades motrices (carrera, salto y lanzamientos) y capacidades condicionales (fuerza, velocidad y resistencia), sustentando su elección a partir del diagnóstico inicial de su aptitud física</p>
<p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Conoce los diferentes métodos de evaluación para determinar la aptitud física y selecciona los que mejor se adecúan a sus posibilidades, y utiliza la información obtenida en beneficio propio de su salud. 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. 	
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables	
<p>Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> El docente y los estudiantes promueven y facilitan las condiciones para adaptar reglas, modificar juegos y buscan la participación de todos de acuerdo con las posibilidades y características de sus compañeros. 	

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán?
<ul style="list-style-type: none"> Selecciona y acondiciona el espacio que te permitirá el desarrollo de la sesión, velando por la seguridad de tus estudiantes. Prepara los materiales que usaron en las sesiones anteriores, tal vez lo soliciten los estudiantes según lo que propongan. Revisa bibliografía sobre juegos de carrera, saltos y lanzamientos para el atletismo. Revisa tu instrumento de evaluación y analiza la información para estar atento al recojo pertinente según el alumno observado. 	<ul style="list-style-type: none"> Cono Costales Balones en general Aros Bastones Otros que soliciten los estudiantes.

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 15 min
--------	---------------------------

En grupo clase

- Dales la bienvenida y motívalos diciéndoles que hoy día se divertirán al proponer los juegos que más les agradaron de las sesiones anteriores.
- Ahora reflexiona y trae a debate con ellos: “¿Por qué es importante tener una buena aptitud física? ¿Cómo se relaciona la aptitud física y las capacidades motrices especiales de carrera, salto y lanzamiento? ¿Por qué la carrera, los saltos y los lanzamientos nos pueden ayudar a enfrentar mejor un desastre natural?”.
- A partir de la reflexión y diálogo orienta a los alumnos para plantear juegos relacionados a las habilidades motrices específicas de la carrera, los saltos y lanzamientos, o modificar reglas de juegos para poder atender las características y necesidades del grupo.
- Preséntales el propósito de la sesión: Propone y demuestra en equipo, un juego en el que se incorpore las habilidades motrices (carrera, salto y lanzamientos) y capacidades condicionales (fuerza, velocidad y resistencia), sustentando su elección a partir del diagnóstico inicial.

Recuerda que en esta sesión debes usar todas las actividades para recoger información que te permita evaluar a los estudiantes. Para esto deberás usar el instrumento de evaluación anexo a la Unidad.

Orienta a los estudiantes sobre la necesidad de realizar una activación antes del iniciar los juegos. Para ello invítalos a participar en la siguiente actividad: **“La pega en cadena”**

AL comunicar el nombre de la actividad, indúcelos a descubrir el juego, preguntando: “¿Conocen cómo se juega este juego? ¿Qué reglas tiene?”

- Escucha la participación voluntaria de los estudiantes y recoge el consenso para plantear el juego con relación a la organización, si se usa algún material, y si entienden la lógica del juego para poder participar. Luego de consensuar con los estudiantes estos aspectos invítalos a ponerlo en práctica.
- Orienta a los estudiantes sobre cuál es el área del juego consensuada, una vez delimitada, cada estudiante se debe ubicar en un espacio libre.
- Pide un voluntario para que tenga el papel de estudiante que atrapa y los demás serán los que podrán ser atrapados.
- Al inicio del juego el estudiante que cumple el rol de atrapar o cazador, trata de coger a sus compañeros o compañeras desplazándose por todo el espacio delimitado.
- Cada vez que un niño es atrapado pasa a ser atrapador, este se coge de la mano con el compañero como cadena y pasan a atrapar a los demás.
- El juego acaba cuando atrapan al último estudiante.
- Recuérdales que deben tener cuidado de no lastimarse al jalarse o atrapar a otro compañero o compañera.
- Tener en cuenta que estas son reglas básicas y que los estudiantes las pueden haber modificado al consensuar sus propuestas al inicio de la actividad.

Al finalizar, pídeles que reflexionen sobre los aprendizajes desarrollados durante toda la Unidad donde han ido aprendiendo sobre sus capacidades físicas y habilidades motrices, mejorándolas para poder enfrentarnos a situaciones de riesgo, entonces pregunta: ¿todos tenemos la misma aptitud física? Tener una mejor condición física ¿cómo nos ayuda a enfrentar problemas de desastres naturales?”. Escucha atentamente las respuestas de las y los estudiantes y utilízalas para redondear ideas y aclarar las dudas.

Preséntales a los estudiantes el propósito de esta sesión: **“Proponer y demostrar en equipo, un juego en el que se incorpore las habilidades motrices de carrera, salto y lanzamientos y las capacidades condicionales de fuerza, velocidad y resistencia, sustentando su elección a partir del diagnóstico inicial de su aptitud física”.**

Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min
------------	---------------------------

En grupo clase

“Proponemos juegos de nuestra preferencia”

En esta primera parte realizaremos la organización de los estudiantes y daremos las indicaciones y la autonomía necesaria para que hagan sus propuestas de juegos o actividades predeportivas a desarrollarse en forma grupal.

- Preséntales la actividad de “Proponemos juegos de nuestra preferencia”, en la que tendrán que proponer un juego en grupo para desarrollar las habilidades motrices específicas y las capacidades físicas condicionales, según le toque a cada grupo.
- Explícales y désígnales cuál será el área de trabajo donde ellos podrán desarrollar y discutir los juegos que propongan. Los primeros que llegan a un acuerdo como equipo pasan a explicar a los demás estudiantes de la sección.
- Indícales que para poder realizar las coordinaciones en su equipo tendrán un tiempo adecuado, y que luego tendrán que explicar lo más claro y conciso posible su actividad propuesta para la ejecución de sus compañeros.
- Cada equipo estará conformado por un tercio de los estudiantes de preferencia de ambos sexos, sin realizar ningún tipo de discriminación.
- Désígnales, o sortea, un tema por equipo, relacionado a las habilidades motrices especiales de carrera, saltos y lanzamientos, teniendo un límite de tiempo para la explicación y ejecución de máximo 20 minutos.
- Comunícales cuáles son los materiales que pueden usar y así poder tener en cuenta a todos los grupos.
- Da inicio a la actividad separando a los grupos para la construcción de sus juegos, ellos decidirán qué capacidad física condicional priorizan en la actividad que proponen.
- Orienta a los grupos de forma personalizada y absolviendo preguntas o dudas, movilízate por todos los grupos de forma activa.

- Luego de transcurrido unos 15 a 20 minutos da paso a la siguiente parte de la sesión: la exposición y aplicación de lo propuesto por cada grupo.

Recuerda que en esta actividad debes terminar la evaluación de los estudiantes, para esto deberás usar el instrumento de evaluación anexo a la Unidad.

“Aplicando nuestros juegos”

- En esta parte de la sesión los estudiantes por grupos presentan sus juegos, y explican sus reglas de tal forma que todos sus compañeros comprendan y no presenten dudas.
- La explicación de cada grupo se orienta al espacio de juego, la estructura de cómo se juega, reglas y puntaje; además de faltas y sanciones, si las hubiera.
- Cada equipo podrá presentar un juego adaptado o un juego predeportivo, todos son válidos, lo importante es evidenciar el uso o práctica de la habilidad motriz designada al equipo.
- Cada grupo deberá justificar el propósito de su juego con relación a la reflexión del diagnóstico de su aptitud física.
- Después de la explicación de cada grupo, se procederá a la ejecución y práctica del juego.
- Pregúntales al concluir cada juego propuesto: “¿Qué se trabajó en el juego? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Por qué es importante trabajar la habilidad motriz específica? ¿Cómo nos ayudaría el desarrollo de estas habilidades en la vida diaria o al afrontar un desastre natural o artificial?”.
- Inicia las actividades y organiza los tiempos de la siguiente forma:

Actividad de aplicación 1 (10 minutos)

Actividad de aplicación 2 (10 minutos)

Actividad de aplicación 3 (10 minutos)

- Concluida la exposición y desarrollo de todos los grupos, redondea ideas según las preguntas, aclara dudas con ejemplos de cómo las habilidades motrices específicas y capacidades físicas condicionales ayudan a solucionar problemas de nuestra vida diaria.
- Finalmente cierra este momento de la sesión felicitando la participación de todos y su disposición, luego pasa al siguiente momento de la sesión.

Cierre	Tiempo aproximado: 5 min
--------	--------------------------

En grupo clase

- Invita a los estudiantes a participar, y proponles que realicen la actividad de “Simón dice”, con la finalidad de que estén atentos y puedan realizar la descongestión, elongaciones y relajación, propia de esta parte de la sesión.
- En este momento, como consecuencia de la relajación, puedes preguntarles sobre el trabajo desarrollado no solo en la sesión, sino también en la Unidad. Condúcelos a una metacognición de lo aprendido con preguntas como: “¿Qué has aprendido durante estas cuatro semanas? ¿Cómo aprendiste? De lo aprendido, ¿qué aplicarías en tu vida diaria?, ¿cómo te ayudaría a afrontar diferentes problemas relacionados a desastres naturales?”.
- Retroalimenta la información que proporcionan los estudiantes y cierra la sesión con las conclusiones destacando la importancia de lo aprendido para su vida.
- Despídete con un fuerte aplauso para todos y felicítalos por el trabajo realizado.

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?