



1944-2011-ED

Resolución Directoral

Lima, 05 SEP 2011

CONSIDERANDO:

Que la Resolución Ministerial N° 045-2009-ED, aprobó las "Normas para la Distribución, Recepción, Conservación y Seguridad de Materiales Educativos de Educación Básica Regular", encargando a la vez a la Dirección General de Educación Básica Regular dictar las normas complementarias necesarias para su adecuada aplicación;

Que, en el marco del Programa Estratégico Logros de Aprendizaje al Finalizar el III Ciclo de la Educación Básica Regular, el Ministerio de Educación a través de la Dirección de Educación Primaria, dependiente de la Dirección General de Educación Básica Regular, ha previsto la distribución de Módulos de Educación Física para las Instituciones Educativas de Gestión Pública de las Regiones de Apurímac, Ayacucho, Huancavelica y Huánuco, correspondientes al Programa Estratégico Logros de Aprendizaje al Finalizar el III Ciclo;

Que en atención a lo dispuesto en el inciso m) del artículo 30° del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Educación, aprobado por el Decreto Supremo N° 006-2006-ED y sus modificatorias, y de acuerdo a lo normado en la Resolución Ministerial N° 0045-2009-ED, la Dirección General de Educación Básica Regular considera necesario dictar las normas complementarias que permitan asegurar la eficiente distribución del referido material educativo;

Que, las Direcciones Regionales de Educación de Apurímac, Ayacucho, Huancavelica y Huánuco, en coordinación con las Unidades de Gestión Educativa Local y Consejos Educativos Municipales de las Municipalidades involucradas en el Plan de Municipalización de la Gestión Educativa de sus jurisdicciones, a través de los Comités de Distribución respectivos, deberán adoptar las acciones necesarias que garanticen la adecuada distribución, recepción, almacenamiento, conservación y seguridad de los materiales educativos que se distribuyen de acuerdo a los cuadros de distribución elaborados por la Dirección de Educación Primaria;

Estando a lo opinado en el Oficio N° 217-2011/VMGP/DIGEBR-DEP, de la Dirección de Educación Primaria dependiente de la Dirección General de Educación Básica Regular;

De conformidad con lo dispuesto en el Decreto Ley N° 25762, modificado por la Ley N° 26510 y el Decreto Supremo N° 006-2006-ED y sus modificatorias;

SE RESUELVE:

Artículo 1°.- Encargar a las Direcciones Regionales de Educación de Apurímac, Ayacucho, Huancavelica y Huánuco, para que en coordinación con las Unidades de Gestión Educativa Local y Consejos Educativos Municipales de las Municipalidades involucradas en el Plan de Municipalización de la Gestión Educativa, a través de los Comités de Distribución respectivos, adopten las acciones necesarias a fin de garantizar la adecuada distribución de los Módulos de Educación Física, para las Instituciones Educativas de Gestión Pública, que participan en el



Programa Estratégico Logros de Aprendizaje al Finalizar el III Ciclo, en el marco de las "Normas para la Distribución, Recepción, Conservación y Seguridad de Materiales Educativos de Educación Básica Regular", aprobadas por Resolución Ministerial N° 045-2009-ED.

Artículo 2°.- Encargar a las Direcciones Regionales de Educación la supervisión a las Unidades de Gestión Educativa Local y a los Consejos Educativos Municipales de las Municipalidades involucradas en el Plan de Municipalización de la Gestión Educativa, sobre el oportuno cumplimiento de la remisión a la Dirección de Educación Primaria dependiente de la Dirección General de Educación Básica Regular, de todas las Actas de Entrega del material educativo al concluir el proceso de distribución del material referido en el artículo anterior, en un plazo no mayor de 30 días hábiles, contabilizados del inicio de la distribución a las Instituciones Educativas de Educación Primaria de su jurisdicción. Estas deben ser firmadas y selladas por el Director de la Institución Educativa beneficiaria en señal de conformidad.

Artículo 3°.- Aprobar las "Orientaciones Específicas para la Distribución del Módulo de Educación Física para las Instituciones Educativas Públicas de las Regiones de Apurímac, Ayacucho, Huancavelica y Huánuco en el marco del Programa Estratégico Logros de Aprendizaje al Finalizar el III Ciclo", conformada por diez (10) numerales, que se integran formando parte de la presente Resolución, las que regirán de manera complementaria en el proceso de distribución y gestión de los referidos Módulos.

Regístrese y comuníquese.



ANA PATRICIA ANDRADE PACORA

Directora General de Educación Básica Regular





PERÚ

Ministerio de Educación

Viceministerio de Gestión Pedagógica

ORIENTACIONES ESPECÍFICAS PARA LA DISTRIBUCIÓN DEL MÓDULO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS DE LAS REGIONES DE APURÍMAC, AYACUCHO, HUANCVELICA Y HUÁNUCO, EN EL MARCO DEL PROGRAMA ESTRATÉGICO LOGROS DE APRENDIZAJE AL FINALIZAR EL III CICLO –PELA

1. Los Módulos de Educación Física serán entregados a 4,926 Instituciones Educativas Públicas de las Regiones de Apurímac, Ayacucho, Huancavelica y Huánuco que forman parte del Programa Estratégico Logros de Aprendizaje al Finalizar el III Ciclo.
2. El Ministerio de Educación estará proporcionando 4,979 módulos de Educación Física, conformado por los componentes siguientes de materiales educativos:

Cantidad por Módulo	Descripción del Módulo
(01)	Bolsa de lona
(02)	Colchonetas para gimnasia
(04)	Cuerdas para gimnasia 2m
(02)	Cuerdas para gimnasia 4m
(08)	Conos señaladores
(01)	Net de voleibol

3. En concordancia con la Resolución Ministerial Nº 045-2009-ED "Normas para la Distribución, Recepción, Conservación y Seguridad de Materiales Educativos de Educación Básica Regular, la Dirección Regional de Educación, a través del Comité Regional de Distribución de Material Educativo y en coordinación con las Unidades de Gestión Educativa Local y a los Consejos Educativos Municipales de las Municipalidades involucradas en el Plan de Municipalización de la Gestión Educativa que correspondan, supervisará la recepción, distribución (despacho oportuno) y conservación de los materiales Educativos a las Instituciones Educativas, beneficiarias de sus respectivas jurisdicciones.
4. La UGEL, deberá remitir a las Municipalidades involucradas en el Plan de Municipalización de la Gestión Educativa que correspondan, los módulos de educación física para la distribución en las instituciones educativas de su jurisdicción. La relación de Municipalidades involucradas en el Plan de la Municipalización de la Gestión Educativa se detalla en el anexo adjunto.
5. El Comité de Distribución de las UGEL y de los Consejos Educativos Municipales involucrados son responsables de la distribución de los Módulos de Educación Física a las Instituciones Educativas beneficiarias en las cantidades asignadas y que se detallan a continuación:



Número de alumnos por II.EE	Cantidad de módulos a ser entregados
De 3 a 600 alumnos	1 módulo
De 601 a más alumnos	2 módulos



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio
de Gestión Pedagógica

El Comité de distribución también será responsable de la elaboración del cronograma de distribución.

6. Los Directores de las DRE/UGEL, así como el Consejo Educativo Municipal de las Municipalidades involucradas en el Plan de Municipalización de la Gestión Educativa, deben tomar las medidas necesarias para garantizar que los Módulos de Educación Física sean distribuidos a las Instituciones Educativas del Programa Estratégico Logros de Aprendizaje al Finalizar el III Ciclo de las Regiones de Apurímac, Ayacucho, Huancavelica y Huánuco de forma inmediata; asimismo, deben supervisar y monitorear el adecuado uso y conservación del mencionado material educativo.
7. El Director de la Institución Educativa, en coordinación con los especialistas pedagógicos de la UGEL o Municipalidad, según corresponda, están en la obligación de brindar el asesoramiento técnico necesario para el uso pertinente de este material educativo.
8. Las Actas de Entrega (04) enviadas por el MED, serán debidamente firmadas y selladas por los Directores de las Instituciones Educativas beneficiarias en señal de conformidad. Ver anexo.
9. Las UGEL y las Municipalidades involucradas en el Plan de Municipalización de la Gestión Educativa que correspondan, deberán enviar un ejemplar de las Actas de Entrega al MED y a la DRE para su respectiva sistematización.
10. Las orientaciones para el uso del módulo de Educación Física se encuentran en la siguiente página web: <http://ebr.minedu.gob.pe/index.html>





1944-2011-ED

ACTA DE ENTREGA

MATERIAL MÓDULOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

LP N° 027-2009-ED-UE026 - PPR

FECHA DE ENTREGA		
INSTITUCIONES EDUCATIVAS		
DÍA	MESES	AÑO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA		CÓDIGO MODULAR	
REGION	UGEL	PROVINCIA	
DISTRITO		CENTRO POBLADO	

FORMA DE ENTREGA				
N° DE ORDEN	MATERIAL	UNIDADES	COLOR DE LA CUBA	CANTIDAD DE MÓDULOS ENTREGADOS
01	BOLSA DE LONA	01	AZUL	
02	COLCHONETAS PARA GIMNASIA	02		
03	CUERDAS PARA GIMNASIA 2M 3/8	04		
04	CUERDAS PARA GIMNASIA 4M 5/16	02		
05	CONOS SEÑALADORES	08		
06	NET DE VOLEIBOL	01		

NOMBRES Y APELLIDOS DEL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA		
FIRMA Y FIRMA DEL JEFE DIRECTOR DE ESCUELA	FIRMA Y FIRMA DEL RESPONSABLE DE	FIRMA Y FIRMA DEL REPRESENTANTE DE
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PRIMARIA		



1944-2011-ED

MUNICIPALIDADES INVOLUCRADAS EN EL PLAN DE
MUNICIPALIZACIÓN DE LA GESTIÓN EDUCATIVA

Nº	REGION	PROVINCIA	DISTRITO
1	AYACUCHO	HUANTA	HUAMANGUILLA
2	HUANCVELICA	TAYACAJA	COLCABAMBA
3	HUANUCO	HUANUCO	AMARILIS
4	HUANUCO	HUANUCO	CHINCHAO



**CUADRO DE DISTRIBUCIÓN DEL MÓDULO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LAS II.EE DE EDUCACIÓN PRIMARIA
(4,979 MÓDULOS)**

REGION	NOMBRE UGEL	MÓDULOS DE EDUCACIÓN FÍSICA (1)	PESO APROX. (Kg)	VOLUMEN APROX. (m3)	COSTO APROX. (S/.) (2)
APURIMAC	UGEL ABANCAY	180	2,539.20	51.97	74,282.88
	UGEL ANDAHUAYLAS	208	3,330.96	67.56	96,567.74
	UGEL HUANCARAMA	33	523.71	10.72	15,320.84
	UGEL ANTABAMBA	37	587.19	12.02	17,177.92
	UGEL AYMARES	91	1,444.17	29.56	42,248.39
	UGEL CHINCHEROS	100	1,587.00	32.48	46,426.80
	UGEL COTABAMBA	135	2,142.45	43.85	62,676.18
	UGEL GRAL	85	1,348.95	27.61	39,452.78
Total APURIMAC		849	13,473.63	275.75	394,163.53
AYACUCHO	UGEL CANGALLO	62	983.94	20.14	28,784.62
	UGEL HUAMANGA	295	4,681.65	95.81	36,959.06
	UGEL HUANCASANCOS	24	380.88	7.80	11,142.43
	UGEL HUANTA	192	3,047.04	62.36	89,139.46
	UGEL LA MAR	209	3,316.83	67.88	97,032.01
	UGEL LUCANAS	224	3,554.86	72.75	103,996.03
	UGEL PARINACOCNAS	113	1,793.31	36.70	52,462.28
	UGEL PAJCAR DE SARASARA	47	745.89	15.27	21,820.80
	UGEL SUCRE	51	809.37	16.56	23,677.67
	UGEL VICTOR FAJARDO	48	761.76	15.59	22,284.86
	UGEL VILCASHUAMAN	89	1,412.43	28.91	41,319.95
Total AYACUCHO		1,354	21,487.98	439.77	628,618.87
HUANCAVELICA	UGEL ACOBAMBA	94	1,491.78	30.53	43,641.19
	UGEL ANGARAES	150	2,380.50	48.72	69,640.20
	UGEL CASTROVIRREYNA	109	1,729.83	35.40	50,605.21
	UGEL CHURCAMPA	131	2,078.97	42.55	60,819.11
	UGEL HUANCAVELICA	281	4,459.47	91.27	130,459.31
	UGEL HUAYTARA	136	2,158.32	44.17	63,140.45
	UGEL TAYACAJA	280	4,443.60	90.94	129,995.04
TOTAL HUANCAVELICA		1,181	18,742.47	383.58	548,300.51
HUANUCO	UGEL AMBO	54	2,443.96	50.02	71,497.27
	UGEL DOS DE MAYO	116	1,840.92	37.68	53,855.09
	UGEL HUACAYBAMBA	62	983.94	20.14	28,784.62
	UGEL HUAMALIES	124	1,967.88	40.27	57,569.23
	UGEL HUANUCO	347	5,506.89	112.70	161,101.00
	UGEL LAURICOCHA	94	1,491.78	30.53	43,641.19
	UGEL LEONCIO PRADO	254	4,030.98	82.50	117,924.07
	UGEL MARAÑON	81	1,285.47	26.31	37,605.71
	UGEL PACHTEA	136	2,158.32	44.17	63,140.45
	UGEL PUERTO NCA	139	2,205.93	45.15	64,533.25
UGEL YAROWILCA	88	1,396.56	28.58	40,855.58	
TOTAL HUANUCO		1,595	25,312.65	518.05	740,507.46
TOTAL DE MÓDULOS		4,979	79,016.73	1,617.15	2,311,590.38

(1) El Módulo de Educación Física conformado por: Bolsa de lana, Colchoneta para gimnasia, Cuerdas para gimnasia 2m 3/8, Cuerdas para gimnasia 4m 5/16, Conos señaladores, Red de voleibol.

(2) REF: Adjudicación según L.P N° 0027-2009-ED/UE026 1ª Convocatoria.





PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio
de Gestión Pedagógica

Dirección
General de Educación
Básica Regular

Orientaciones para el uso de los materiales de Educación Física

1



Presentación

La Educación Física es un proceso que orienta el desarrollo de los estudiantes. Asume una visión holística del cuerpo como “unidad” que piensa, siente y actúa simultáneamente.

Contribuye a que el estudiante desarrolle sus habilidades motrices y conozca las posibilidades de movimiento de su cuerpo. En la medida que aumenta su dominio motor, adquiere mayor autonomía personal, seguridad y autoconfianza en la exploración del mundo que lo rodea, valiéndose de su curiosidad, necesidad de movimiento e interés lúdico.



En tal sentido, la Educación Física no se limita al entrenamiento del cuerpo, ni al aprendizaje de patrones motores, sino que **FACILITA EL DESARROLLO DE TODAS LAS POTENCIALIDADES CORPORALES**, beneficiando al estudiante en la construcción de su personalidad.

El Programa Curricular de esta área considera capacidades que a través del desarrollo de actividades lúdicas y motrices adecuadas al grado de escolaridad del estudiante, satisface sus necesidades de juego, imagen, salud física y mental; facilita una comunicación asertiva, fortalece su autoestima y confianza. Al sentirse integrado y aceptado, incrementa actitudes positivas y ejercita valores que le permite tomar decisiones adecuadas en la solución de problemas para enfrentar los retos de la vida.

Dentro del actual contexto educativo, el área pone énfasis en brindar a los estudiantes las posibilidades de explorar y vivenciar experiencias motrices para el desarrollo de capacidades, habilidades, conocimientos, actitudes y valores vinculados al **SER**: biológico, psicológico y social.

El Área de Educación Física ha sido organizada en: **COMPETENCIAS, CAPACIDADES, CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES.**

Las **TRES COMPETENCIAS** que constituyen el área deben entenderse en forma conjunta y con una dinámica de mutua dependencia, necesaria para el desarrollo armónico y equilibrado de los estudiantes de acuerdo con sus potencialidades. Toda manifestación motriz requiere dosis diversas de cada una de las habilidades y capacidades de las competencias consideradas.

COMPETENCIA

Comprende su cuerpo de forma integral, lo utiliza en la ejecución de actividades físicas sencillas, valorándolas como medios para cuidar su salud (**COMPRENSIÓN Y DESARROLLO DE LA CORPOREIDAD Y LA SALUD**).



Esta competencia se expresa en el desarrollo de las capacidades físicas, identificadas como las condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices o físico-deportivas. Estas capacidades favorecen el desarrollo armónico del cuerpo, regulan el esfuerzo según sus posibilidades y contribuyen en los estudiantes a valorar la actividad física sistemática en la adquisición del cuidado de la salud, constituyéndose en un medio para mejorar su calidad de vida.

El desarrollo de esta competencia favorece la adquisición de hábitos de higiene, nutrición y preservación de la salud. Para lograrlo, el estudiante hace uso de las capacidades físicas de flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza, trabajándolas global e integradamente. Así obtiene una condición física apropiada en relación con los hábitos mencionados.



Domina su cuerpo y utiliza sus posibilidades de movimiento para resolver tareas motrices simples, orientarse en el espacio y en el tiempo, expresarse corporalmente y manipular objetos; mostrando espontaneidad en su actuar (DOMINIO CORPORAL Y EXPRESIÓN CREATIVA).

COMPETENCIA

El conocimiento del mundo exterior implica la interacción con los demás compañeros y con los objetos dentro de la estructuración y organización de la espacialidad (lateralidad) y la temporalidad (ritmo) teniendo como consecuencia la coordinación.

Esta competencia comprende capacidades derivadas de las estructuras neurológicas dependientes del Sistema Nervioso Central, como el equilibrio y la coordinación. Estas capacidades permiten el conocimiento, la experimentación, la representación mental y la toma de conciencia de su cuerpo global y de sus segmentos, así como de los elementos funcionales y de sus posibilidades de movimiento: tono, postura y movilidad.

La competencia se orienta a la adquisición, desarrollo y mejora de la calidad de los movimientos; los estudiantes desarrollan y optimizan su motricidad a partir del conocimiento y comprensión del cuerpo y las habilidades perceptivo-motrices. Para el dominio y expresión corporal y motriz es necesario aprender a expresarse y comunicarse utilizando creativamente los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento.

COMPETENCIA

Participa y establece relaciones sociales adecuadas con sus compañeros, al realizar actividades lúdicas y recreativas; respetando reglas sencillas. (CONVIVENCIA E INTERACCIÓN SOCIOMOTRIZ).



Esta competencia se expresa en la relación del estudiante con los demás, experimenta diversas situaciones; empieza a confrontarse con sus pares y comprende que aquellos poseen características similares a las suyas. Siente el deseo y/o la necesidad de colaborar, respetando reglas y encontrando el placer del juego. Progresivamente interioriza el concepto de grupo y después el de equipo, encontrando sentido a la actividad física.

Es importante concretar los recursos expresivos del cuerpo (gesto y movimiento), asociar el movimiento con el ritmo y adoptar una actitud desinhibida al realizar actividades expresivas corporales.

La socialización posibilita el incremento y la complejidad de los niveles de ejecución de las habilidades motrices que serán el soporte de una eficacia motora, para luego participar responsablemente en actividades lúdicas, deportivas y recreativas.

Estrategias Metodológicas Generales

En el **Primer Grado** se atiende a estudiantes de variadas procedencias y con distintos niveles de aprendizaje que se enfrentan a una actividad diferente a la de su hogar o, en el caso de los que asistieron al nivel de Educación Inicial, continúan el proceso educativo. El “aprender” ocupa el centro de la vida del estudiante favoreciendo un conjunto de transformaciones fundamentales.

En este grado escolar es importante el reconocimiento de su propio cuerpo y el de los demás; es el tiempo de exploración, autodescubrimiento de sus limitaciones, valoración de sí mismo en un clima de respeto, aceptación y tolerancia, utilizando sus habilidades motrices en las actividades lúdicas.

El estudiante desarrolla capacidades y habilidades que le permite reconocer su dominancia lateral (derecha e izquierda) para orientarse en el espacio, percibir la posición de los objetos en relación consigo mismo, relacionar distancias y el sentido de sus desplazamientos. La orientación en el tiempo facilita la sincronización de sus movimientos con estructuras rítmicas sencillas, diferenciando sonidos por su duración e intensidad. A esta edad, el estudiante pasa la mayor parte del tiempo en movimiento, cambiando de actividad, jugando, saltando y haciendo equilibrio. Las manos constituyen una fuente de experimentación. Al desplazarse aplica esquemas motores conocidos (correr, saltar, lanzar...) estimulando la resolución de problemas que implica el desarrollo de nuevos patrones motrices (golpear, trepar, reptar...). Realiza juegos de cooperación que le permite trabajar globalmente las funciones orgánicas relacionándolas con los hábitos de salud e higiene.

A partir del desarrollo de las capacidades del Área se generan aprendizajes que llevan a la resolución de problemas de la vida cotidiana que exigen el dominio de habilidades y destrezas motrices, aplicando los mecanismos de adecuación a los estímulos perceptivos, interiorizando su esquema corporal, así como la evaluación de sus posibilidades para convertirse en fuente de valores e impulsos creativos.

En tal sentido, la Educación Física permite el desarrollo de las habilidades motrices y de las dimensiones afectivas y cognitivas del estudiante, porque satisface sus necesidades lúdicas y motrices, mejora su imagen y salud, facilita su comunicación y potencia su autoestima. Al sentirse integrado y aceptado, desarrolla actitudes para la superación de retos, dentro de un marco de sana competitividad.



¿Cómo conducir una sesión de aprendizaje?

LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

Al programar la sesión se deberá tener en cuenta que los estudiantes aún se encuentran en la fase de crecimiento y maduración, por lo que se debe evitar las prácticas intensas y los tiempos prolongados de actividad física. Es recomendable organizar y administrar las actividades y el tiempo en forma efectiva para favorecer el logro de las capacidades previstas.

INICIO	PROCESO	CIERRE
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conocido también como calentamiento (elevación de la temperatura corporal producto del ejercicio), dirigido a todo el cuerpo y segmentos corporales. ▶ Se realiza con ejercicios suaves, yendo de menos a más; se prepara al estudiante para que pueda enfrentarse con éxito al desarrollo de las actividades programadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Es la parte esencial donde se desarrollarán las diferentes capacidades, habilidades y actitudes en el estudiante. ▶ Para seleccionar las actividades se deberá tener en cuenta: La edad del estudiante, el nivel de nutrición, el desarrollo anatómico y funcional, las posibilidades reales y la complejidad progresiva de las capacidades a desarrollar. ▶ Las estrategias orientarán tanto las actividades programadas como las acciones libres, espontáneas y creativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La relajación y la recuperación son procesos importantes de esta etapa. Se encuentran asociadas al control respiratorio favoreciendo un buen equilibrio emocional. 

El docente al elaborar sus Unidades Didácticas tendrá en cuenta:

- Proyectos de Aprendizaje que desarrollen actitudes de organización, cooperación, respeto, trabajo en equipo, donde el estudiante pueda reconocer sus éxitos y dejarse ayudar en sus dificultades.
- Seleccionar estrategias de aprendizaje dinámicas y variadas, dándole oportunidad al estudiante de vivenciar la actividad física.
- Crear variantes de las actividades, utilizando implemento sencillos y atractivos que estén en función de su desarrollo evolutivo, necesidades e intereses.
- Utilizar diferentes estrategias metodológicas como asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- El carácter inclusivo de nuestra educación considera estudiantes con necesidades educativas especiales o con menor predisposición para la actividad motriz. Precisamente estas diferencias individuales nos llevarán a elaborar actividades dosificadas en relación con sus particulares necesidades motrices.

FORMAS ORGANIZATIVAS

En este grado se aplican estrategias y procedimientos organizativos evitando en lo posible el tiempo de espera entre una y otra actividad. EJEMPLOS:

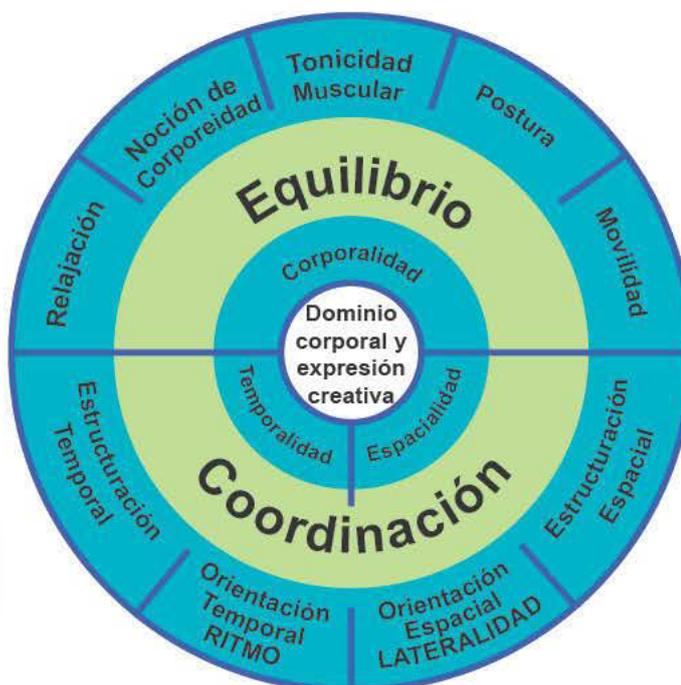
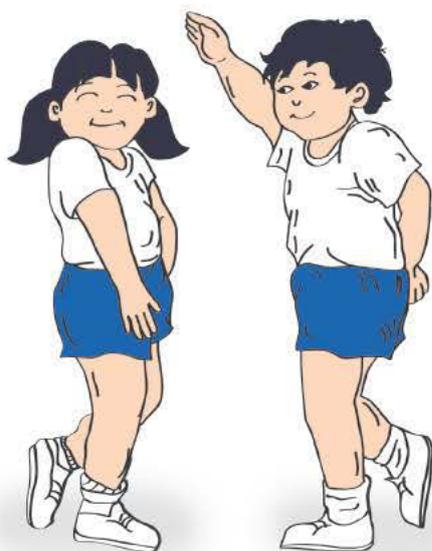
GRUPOS	ONDAS	RECORRIDOS	CIRCUITOS
Parejas, tríos y otros.	Formación en columnas y desplazamientos en filas en forma alterna y en diversas posiciones.	Desplazamiento en diversas posiciones, direcciones, tiempo y niveles en forma consecutiva.	Formas de ejercitación corporal, en grupos o de manera individual.

Estrategias Metodológicas Específicas

CAPACIDAD: Identifica y utiliza conceptos de ubicación espacial básicos al realizar movimientos y desplazamientos.

Dominio corporal y expresión creativa

FICHA INFORMATIVA



La percepción, memoria, pensamiento, lenguaje e imaginación son procesos de gran importancia para el aprendizaje. Si el aprendizaje se da en condiciones favorables, el estudiante se sentirá motivado e irá formando gradualmente sus propios intereses.

El estudiante desarrolla capacidades y habilidades que le permiten reconocer su dominancia lateral (derecha e izquierda) para orientarse espacialmente en relación a sí mismo, nombrando sus posiciones al percibir la situación de los objetos, relacionando distancias y el sentido de sus desplazamientos.

El estudiante antes de saber orientarse en el espacio, necesita experimentar con su cuerpo a través del juego y la utilización de sus sentidos. La generalización de la percepción espacial deberá ser sistemática y efectiva, hacia las múltiples situaciones de la vida cotidiana.

FICHA METODOLÓGICA

La orientación espacial incluye un conjunto de habilidades motrices: reagrupaciones, localizaciones, evoluciones que se inician con el reconocimiento topográfico del espacio.

EDAD	DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN ESPACIAL
De 5 a 6 años. 	Organización de las relaciones espaciales <ul style="list-style-type: none"> • Interioriza (proximidad, separación, orden y continuidad). Se introducen distancias y medidas, enriqueciendo las experiencias motrices y gráficas. • Reconoce su espacio postural adoptando diferentes posiciones (sentado, parado, acostado, etc.). • Desarrolla su lateralidad (conocimiento de su dominancia). • Relaciona su ubicación con la de los objetos.

Utilizando los recursos lúdicos, el estudiante interiorizará los diferentes términos espaciales:

POSICIONES	DIMENSIONES
▶ Al lado / Alrededor	▶ Pequeño / grande
▶ Cerca de / lejos de	▶ Corto / largo
▶ Encima / debajo	▶ Más alto / más bajo
▶ Adentro / afuera	▶ Angosto / ancho
▶ Al interior / al exterior	▶ Grueso / delgado

Las estrategias para desarrollar la capacidad de orientación espacial no son innatas sino que se van construyendo a través de una gran cantidad de datos sensoriales:

Los giros se combinan con pequeños saltos, utilizándose como estrategias de aprendizaje para la interiorización de diferentes conceptos espaciales: hacia adelante, atrás, izquierda, derecha, indicándoles levantar la mano del lado sobre el cual va a girar.

Colocarse en filas, columnas, círculos, dispersos; el primero, al medio; el último, a la izquierda, estas constituyen formas organizativas.

Otra estrategia a utilizar es tomar en cuenta las diferentes orientaciones, por ejemplo las líneas oblicuas: los estudiantes dispersarán los objetos para ocupar luego un espacio delimitado (sobre una hoja de papel) y realizarán juegos de simetría y de rompecabezas.



El desarrollo de esta capacidad influye en el logro de capacidades de otras áreas.

Dimensiones perceptivas de los objetos

Grande, mediano, pequeño, grueso, delgado, largo, corto, igual, parecido, diferente, ancho, estrecho, ovalado, circular, ...

Ejemplo:

Realizar juegos donde se les proponga: hacerse lo más pequeño o grande posible; adoptar formas de objetos diversos: árbol, pajarito...



Orientación espacial



Encima, debajo, sobre, al lado, delante de, detrás de, junto a, separado de, en frente, a la espalda, alrededor, arriba, abajo, a la derecha, a la izquierda, dentro, fuera, interior, exterior...

Ejemplo:

Utilizar diferentes estrategias como proponer al estudiante que se ubique en diferentes espacios: bajo una mesa, sobre una varilla...

Localización espacial

Allí, aquí, allá, ahí, entre, centro, cerca, lejos, próximo, lejano...

Ejemplo del espacio próximo y lejano:

Realizar actividades de desplazamiento entre diversos objetos sin tocarlos, utilizando variedad de habilidades motrices como correr, girar, saltar, arrastrarse...



Relacionar número y cantidad

Todo, mucho, ninguno, poco, demasiado, algo, nada, mayor que, menor que, igual que, mitad de, doble de, lleno, vacío, cuanto, números del 0 al 9...



Ejemplo:

Orientar que realicen actividades desarrollando "dimensiones":

Medir distancias y localizaciones de objetos, según sea la línea de "partida" y la "meta".

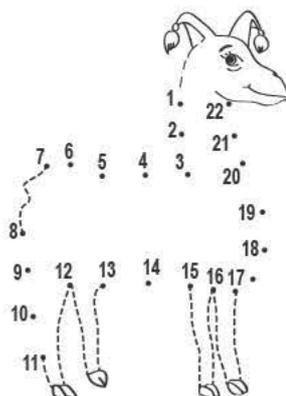
Diseñar carrera de obstáculos.

FICHA DE ACTIVIDADES

Los juegos propuestos están dirigidos a que el estudiante de este grado desarrolle las capacidades y habilidades de orientación espacial, que le ayude a ubicarse y orientarse en el espacio (arriba, abajo, a un lado, a otro lado...). El logro de esta capacidad facilita el aprendizaje posterior de la lectura y escritura. También están dirigidos a quienes tienen necesidades educativas especiales.

1 Hacer dibujos

En este juego, el estudiante debe unir los puntos que se encuentran en el papel, o que han sido dibujados en el patio con tizas. Sólo podrá hacerlo, si une esos puntos en el orden y la dirección correcta.



Elaborar sus variantes.

2 Para reforzar la orientación espacial

El estudiante deberá reconocer el espacio que ocupa y rodea su cuerpo en cualquier acción que realice.

Utilizando materiales como papelógrafos y crayones realizaremos las siguientes actividades:

- Hacemos dúos de estudiantes.
- Ponemos un papel (periódico) en el piso y uno de los estudiantes se echa.
- El otro estudiante dibuja el contorno del que está echado.
- Se realiza la operación inversa por el reverso del papel.

Obtener información de la silueta dibujada:

Hendiduras del terreno corporal con referencia a la estructura del cuerpo.

Elaborar sus variantes.

3 Juego dentro y fuera

- Un estudiante hace de árbitro del juego (ocupa la posición central). Los demás participantes se reparten en dos grupos.
- Ocupando diferentes posiciones y cogidos de las manos hacen dos círculos, uno interno y otro externo.
- El árbitro dice en voz alta "dentro", los integrantes del círculo exterior se sueltan las manos e intentan entrar dentro del círculo interior. Los jugadores de este círculo deberán impedirlo sin soltarse las manos.
- En caso de que el árbitro diga "fuera", son los jugadores del círculo interior los que se sueltan e intentan salir del círculo formado por sus compañeros. Estos intentan impedirles la salida sin soltarse juntando sus rodillas y apretándose entre sí.

Al concluir el juego habrán podido realizar desplazamientos que indican nociones espaciales de posición: dentro y fuera; realizarán diferentes variantes de juegos con otras nociones espaciales.



Al finalizar la sesión llenarán la siguiente Ficha, según la posición que ocupaban en el juego.

CERCA DE	
LEJOS DE	
AL LADO DE	
ENTRE	
DELANTE DE	
DETRÁS DE	

Además contestarán las siguientes preguntas:

- ¿Cuál ha sido tu posición durante el juego? Relaciona su posición con respecto a otro estudiante.
- ¿Quiénes son los estudiantes que han estado detrás o delante de ti?
- ¿Quiénes estaban a tu izquierda?
- ¿Quiénes han estado a tu derecha?

Para el aprendizaje de la lectura y escritura, la Educación Física contribuye en el desarrollo de la coordinación visomotriz (posibilita la realización de la lectura y escritura efectuadas de izquierda a derecha), control de la motricidad fina, reconocimiento de patrones visuales y reproducción motora de patrones visuales.

La lateralidad es una habilidad que progresa con actividades y estrategias de esta área al desarrollar la orientación espacial y se origina en la dominancia motriz y en sus niveles de eficacia.

CAPACIDAD: Reconoce la lateralidad en su cuerpo experimentando con diferentes actividades.

Dominio corporal y expresión creativa

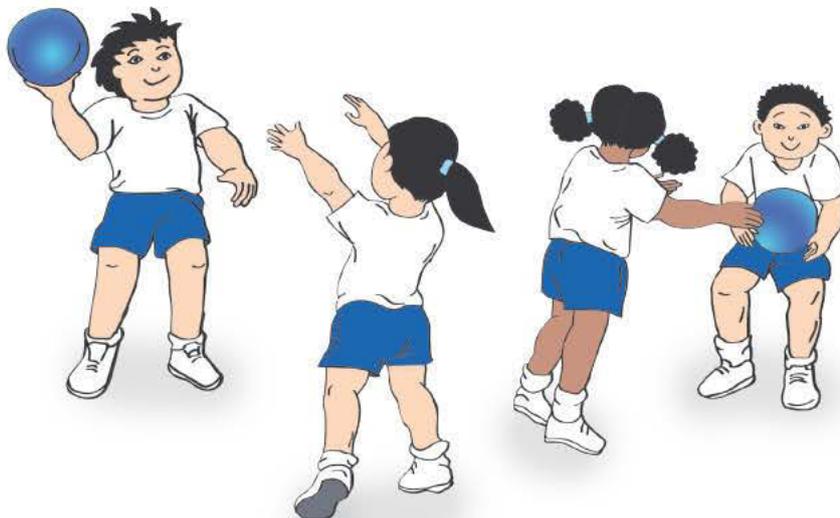
FICHA INFORMATIVA

La **LATERALIDAD** es una habilidad de la orientación espacial que desarrolla la predominancia hemisférica en el tratamiento de la información, reflejada en la dirección que toma el cuerpo con el espacio circundante. El progreso neuro motor facilita el proceso de orientación del cuerpo, logrando la afirmación de uno de los ejes corporales. Es una habilidad observable y es la responsable del logro de la capacidad de orientación espacial.

La lateralidad se define como el “sentimiento interno” de la direccionalidad o “tropismo corporal” en relación con el espacio circundante. Es un proceso que se desarrolla con la conceptualización verbal de los componentes espaciales: arriba, abajo, adelante, atrás...

TIPOS DE LATERALIDAD	CARACTERÍSTICAS
INNATA	Está dada por diversos factores: <ul style="list-style-type: none"> • Genético. • Mayor disponibilidad sanguínea de un hemisferio. • Posición fetal. • Predominancia de la tonicidad.
SOCIALIZADA	Adquirida según el funcionamiento de diversas actividades sociales, escolares y familiares.
DOMINANCIA HEMICORPORAL	Es el funcionamiento de uno de los dos hemisferios cerebrales, precisamente aquél que se halla en la parte de la zona segmentaria dominante.

Para su análisis hemos de atender a sus diversas manifestaciones: ocular, auditiva, manual, podal y expresiva (simulación de gestos).



FICHA METODOLÓGICA

El desarrollo de la lateralidad está en relación con las actividades sistemáticas y de complejidad cada vez mayor.

DESARROLLO DE LA LATERALIDAD EN LOS ESTUDIANTES	
EDAD	CARACTERÍSTICAS
De 5 a 6 años. 	En el nivel precedente se observa el predominio lateral: dominancia con la mano al lanzar, con el pie al saltar... En el nivel de Educación Primaria se identifica y consolida la lateralidad. Se observa una marcada predominancia del uso corporal derecho o izquierdo, que se irá reforzando positivamente. NO DEBEMOS EJERCER INFLUENCIA SOBRE SU DOMINANCIA.



La diferenciación derecha-izquierda constituye una primera etapa en la orientación espacial. Está precedida por la distinción de adelante-atrás y el reconocimiento del eje corporal arriba-abajo.

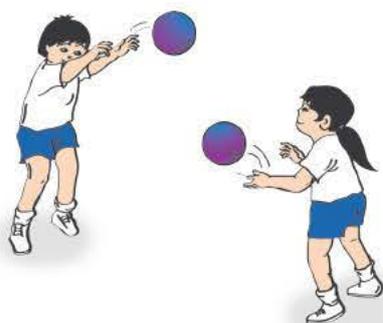
¿Cómo se desarrolla el proceso de lateralización?

1. La **hemidominancia lateral** es la marcada predominancia derecha o izquierda que va reforzándose positivamente.

Para reconocer la lateralidad de un estudiante, recomendamos proponerle la realización de algunas actividades y observar cómo lo hace.

- Lanza una pelota u otro objeto. Con estas acciones conoceremos la lateralidad de las manos.
- Juega a la pelota con los pies. Con estas acciones conoceremos la dominancia de los pies.
- Hace un agujero en un papel y mira a través de él. Con estas acciones conoceremos la dominancia ocular y gestual.

Al observar las acciones del estudiante, podremos conocer:



TIPO DE LATERALIDAD	CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE
Homogénea	Diestro o zurdo del ojo, la mano y el pie.
Cruzada	Diestro o zurdo de la mano y el pie y contrario con el ojo.
Ambidextro	Es diestro y zurdo a la vez.

2. Cuando observamos que existe una predominancia absoluta de un costado corporal nos encontramos en proceso del **afianzamiento de la lateralidad**.

Recomendamos proponer al estudiante la realización de algunas actividades y observar cómo lo hace.

- Dominancia de sus manos y sus gestos: al narrar un cuento o recitar un poema.
- Dominancia de sus extremidades superiores: al utilizar sus dedos, manos, antebrazo y brazo para lanzar y atrapar pelotas, objetos, cepillarse los dientes, peinarse, utilizar las tijeras, escribir, dibujar.
- Dominancia de los ojos: cuando hace un agujero en un papel y mira por él jugando a las señitas.
- Dominancia de las extremidades inferiores: al utilizar pies, piernas y muslos para hacer un recorrido con un solo pie sobre una línea trazada en el piso.

3. Logramos la **interiorización de la lateralidad** cuando el estudiante reconoce el segmento corporal que le ofrece un mayor rendimiento.

Te recomendamos proponer actividades y observar cómo lo hace.

- Juegos de lanzamiento: el estudiante lo hará con el brazo que tiene mayor habilidad.
- Juego donde utiliza pelotas: el estudiante lanza con ambas manos y con eficiencia coordinativa (ambidextro transitorio).

En el mismo juego podemos observar estudiantes que lanzan también pero con torpeza motriz, por lo que su nivel de coordinación es menor.

El desarrollo de la lateralidad conlleva al desarrollo de otros aprendizajes como:

- Ser capaz de reconocer la distancia de un objeto respecto a uno mismo.
- Identificar las distancias entre objetos.
- Diferenciar entre espacio propio, próximo y lejano.
- Ser capaz de proyectar el propio cuerpo en el espacio circundante.
- Conjugar elementos de estructura espacial (alturas, planos, distancias, ejes).



Los disturbios de la lateralidad (zurdos contrariados, ciertas manifestaciones de ambidextros...) son la causa frecuente de dificultades en la orientación y estructuración espacial y en la lectura y escritura; que suelen acompañarse de sentimientos de fracaso, de oposición, de fobia a los aprendizajes escolares y de reacciones excesivas de su carácter y sentimientos.

FICHA DE ACTIVIDADES

Los juegos de esta Ficha están dirigidos a que los estudiantes de este grado desarrollen la lateralidad contribuyendo al desarrollo de habilidades de ordenamiento (seriaciones), dimensiones y medidas de objetos, localización en el espacio (ubicación espacial de las figuras) y asimilación de número y cantidad.



En las situaciones propuestas para la afirmación de la lateralidad no se deberá utilizar los términos “derecha”, “izquierda”, dejando que los estudiantes expresen su dominancia en la acción, y así evitar que cualquier forma de simbolización anule la experiencia.

EJERCICIOS PARA AFIRMACIÓN DE LA LATERALIDAD

1 Miembros Superiores

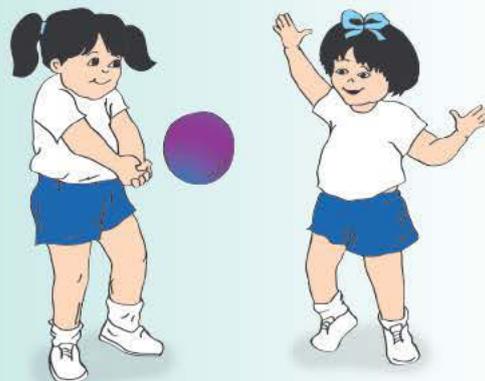
AROS de diferentes tamaños

- Manejar el aro libremente con una mano.
- Conducir rodando el aro por el suelo o pasárselo rodando a un compañero.
- Hacer girar el aro en el sitio impulsándolo con la mano.



PELOTAS de diferentes tamaños

- Lanzar hacia arriba la pelota con una mano y recogerla libremente.
- Lanzar la pelota contra la pared con una mano y recogerla libremente.
- Rebotar la pelota con una postura correcta, ya sea parado o en movimiento.
- Por parejas o tríos, pasarse la pelota.



CUERDAS de diferentes tamaños

- Realizar serpenteos por el suelo con la cuerda.
- Dibujar con las cuerdas diferentes formas en el suelo (círculo, triángulo ...).
- Hacer y deshacer nudos sencillos.



2 Miembros inferiores

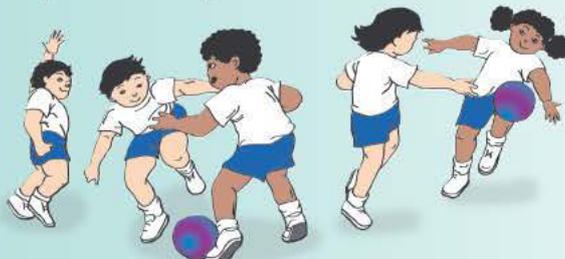
AROS / CONOS

- Saltar dentro y fuera del aro con un pie, luego con el otro.
- Pasar una columna de aros colocados de forma regular o irregular, introduciendo siempre el mismo pie dentro del aro.
- Hacer un camino con los conos y pasar bordeándolos, evitando chocar con estos.



PELOTAS

- Conducir la pelota libremente con un pie.
- Impactar la pelota con un pie dirigiéndola al compañero.
- Intentar impactar la pelota con el pie o un taco de madera situado de 3 a 5 metros del estudiante.



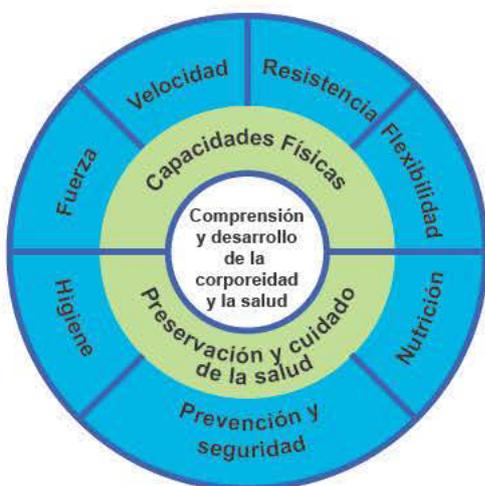
CAPACIDAD: Utiliza su cuerpo como totalidad en la realización de actividades lúdicas.

Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud

FICHA INFORMATIVA

El desarrollo orgánico motriz a través de actividades motoras lúdicas favorece la adquisición de hábitos de higiene, nutrición y preservación de la salud.

Es propio del estudiante de este grado, el desarrollo global de las capacidades físicas y de las habilidades motrices en situaciones de juego: correr, saltar, lanzar, atrapar, jalar, empujar, conducir, golpear, entre otras; mejorando la coordinación y la flexibilidad. A esta edad conviene centrar la atención en los desplazamientos, saltos, giros, flexibilidad y exploración de las posibilidades y limitaciones globales del movimiento.



Algunas características propias de los estudiantes a estas edades:

CAMBIOS ANATOMO FISIOLÓGICOS	OBSERVAMOS
<p>Desproporciones en su cuerpo: relación tronco con la cabeza, alargamiento de piernas y brazos.</p> <p>Crecimiento y maduración de huesos porque no ha completado el proceso de osificación, permitiendo el desarrollo de la capacidad física de flexibilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Existe una gran movilidad en sus articulaciones, necesaria para su crecimiento. No existe un control voluntario en las actividades, por lo que no debe reprimirse a los estudiantes, sino atenderlos convenientemente combinando actividades de juegos con diagramación, conversación...
<p>Continúa el proceso de desarrollo y maduración del sistema nervioso.</p> <p>Aumenta la mielinización de los tejidos nerviosos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Al realizar sus actividades no existen los ajustes necesarios que le permitan mantener un control sistemático de ellas. La coordinación, fijación y concentración de la atención no son constantes, cambiando bruscamente de actividades. Tránsito del control involuntario al voluntario. La voluntad se encuentra en proceso de formación.

Es importante prestar atención a la resolución de problemas motrices, variando alguna condición en la que los estudiantes ya tienen experiencia en su solución y pueden tomar decisiones adecuadas.

FICHA METODOLÓGICA

A esta edad, en la que los estudiantes se encuentran en la fase de crecimiento y maduración de sus estructuras anatómicas y fisiológicas, tenemos que seleccionar actividades que posibiliten el desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas de forma integrada.

Recomendamos seleccionar actividades que combinen estrategias lúdicas y simbólicas, añadiéndoles ejercicios de yoga, relajación y respiración en momentos de "cansancio", propiciando su participación, creación, exploración, ayudando a los estudiantes a obtener confianza y seguridad en la ejecución de sus tareas.

Ejemplo:

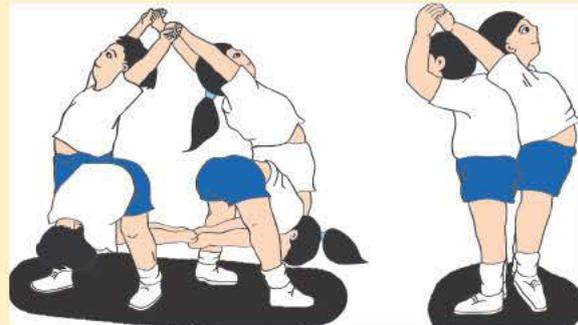
Adoptan posiciones equilibradas para realizar estiramientos musculares progresivos de brazos y piernas siempre acompañados de una respiración regulada.



El desarrollo de la flexibilidad permite una amplitud y elasticidad de movimientos articulares. Es importante advertir, que el estudiante no debe exagerar en los movimientos.

Ejemplo:

Parados, brazos arriba con dedos entrelazados y palmas arribas, realizar empujes llevando los brazos lo más atrás posible, puede realizarse también desde la posición de sentados.



Recomendamos:

Realizar actividades lúdicas que incluyan ejercicios que sean agradables, divertidos y motivadores, ya que regularmente estos ejercicios causan algunas molestias y sensaciones desagradables.



FICHA DE ACTIVIDADES

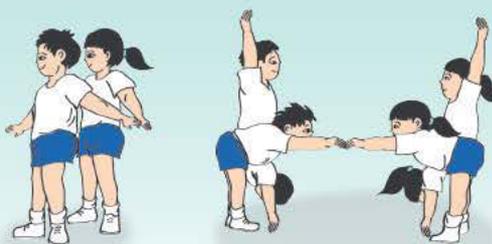
La intención de estas fichas es el desarrollo orgánico motriz a través de acciones lúdicas que permitan la flexibilidad integrada a las habilidades motoras, adquiriendo armonía en su estructura anatómica. Se debe recordar que el estudiante está en crecimiento y maduración y no es conveniente que haga un ejercicio excesivo de sus potencialidades de movimiento, sino que trabaje sistemáticamente los aspectos de forma completa, comprendiendo la relación que existe entre movimiento y salud. A continuación se sugieren algunas actividades.

1 Actividades para desarrollar la flexibilidad

- Brazo estirado por delante con las piernas separadas.



- Parados con piernas separadas y brazos arriba, realizar flexión lateral del tronco, pasar por el frente y subir el tronco por el otro lado a la posición inicial (círculos con el tronco).



2 Otras variantes

- Elevaciones reiteradas de los brazos al frente, atrás y lateral.
- Círculos de brazos, al frente, atrás, abajo y arriba.
- Elevaciones de piernas flexionadas y extendidas en diferentes direcciones.
- Elevaciones de piernas y tronco desde apoyos mixtos, posiciones acostadas.
- Desde la posición de pie, flexión del tronco al frente, con las piernas extendidas.
- Desde la posición de pie, flexionar una pierna al frente, tratando de llevar la rodilla al pecho y alternar con la otra pierna.
- Desde la posición de pie, flexionar la pierna y llevarla hacia atrás, sosteniendo el pie con la mano.
- Flexiones laterales del tronco, con los brazos flexionados sobre la cabeza.
- Torsiones del tronco hacia la derecha e izquierda.
- Desde la posición de sentados, piernas flexionadas con las plantas de los pies unidas, realizar mariposas agarrando los pies y flexionando el tronco al frente.

Evaluación de los Aprendizajes en el Área de Educación Física

Al inicio del desarrollo del área, se aplica un instrumento al que denominaremos “Registro Integral”, en el que se inscribe a los estudiantes del aula y que servirá para anotar sus mediciones biométricas, el desarrollo de sus habilidades motrices y sus capacidades física; así como otros datos de interés.

La información recogida permitirá seleccionar y organizar capacidades, estrategias y recursos para ser incluida en la Unidad Didáctica.

A continuación presentamos la Ficha para recoger datos biométricos.

MEDIDAS BIOMÉTRICAS	José	Ana	Hernán
Peso			
Talla parado			
Talla sentado			

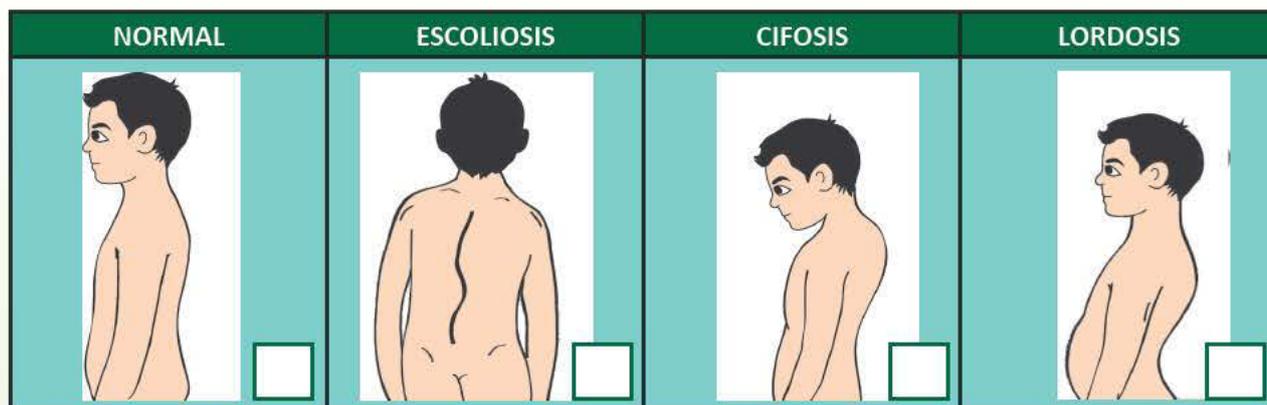
Peso ➔ Kg Talla ➔ m



Para conocer su desarrollo motriz aplicaremos la siguiente lista de cotejo:

INDICADORES	SI	NO
Camina en equilibrio sobre una línea de 3 m de longitud.		
Salta con un solo pie una distancia de 10 m.		
Corre a ritmo moderado durante 2 minutos.		
Rueda sobre el suelo como un tronco.		
Atrapa con las dos manos una pelota que lanza a 1 m de distancia.		
Lanza con precisión una pelota sobre blanco vertical de 0,25 m x 0,25 m .		
Lanza la pelota al aire con las dos manos y la recibe sin que toque el suelo.		

Para detectar problemas de desviación de columna, observa la postura del estudiante y señala:



También, para conocer su condición física se aplica un test motor.

INDICADORES	Siempre	Casi siempre	Pocas veces	Nunca
Jala a su compañero/a una distancia de 10 m.				
Corre 30 m en 9 segundos.				
Supera un obstáculo sin derribarlo.				
Flexiona.	¿Cuántos cm?			
Se mantiene bailando.	¿Cuánto tiempo?			

La técnica de observación es la más utilizada en la evaluación de procesos de Educación Física, tiene un carácter formativo regulador. Los instrumentos que se aplican dan cuenta de los desempeños de los estudiantes.

En este sentido es importante establecer indicadores del desarrollo de las capacidades, habilidades y destrezas motrices. Estos indicadores nos permiten confrontar a través de rutinas, ejercicios, drilles,... las acciones de desempeño.



La evaluación NO debe ser rígida. Tradicionalmente se utiliza la medición del rendimiento con baremos y estándares no representativos de nuestros estudiantes. Debe adecuarse a las potencialidades motrices de cada estudiante.

A continuación presentamos ejemplos de capacidades e indicadores, así como tipos de técnicas e instrumentos más adecuados.

Capacidad	Indicadores	Técnica	Instrumento	Nº de ítems
Identifica y utiliza conceptos de ubicación espacial básicos al realizar movimientos y desplazamientos.	Realiza desplazamientos siguiendo patrones básicos de ubicación.	Observación	Lista de cotejo	4
	Aplica la lateralidad y direccionalidad manteniendo coordinación y ritmo al desplazarse.	Observación	Escala de estimación	3

Determina el número de ítems por cada indicador, ello permitirá identificar las habilidades en las que se debe poner mayor énfasis.

Capacidad:

Identifica y utiliza conceptos de ubicación espacial básicos al realizar movimientos y desplazamientos.

Indicador 01:

Realiza desplazamientos siguiendo patrones básicos de ubicación.

LISTA DE COTEJO	SI	NO
Se ubica "delante/detrás" de su compañero.		
Se ubica en una silla "arriba/abajo".		
Se ubica en un espacio "dentro/fuera".		
Se coloca a la "izquierda/derecha" de su compañero.		



Indicador 02:

Aplica la lateralidad y direccionalidad manteniendo coordinación y ritmo al desplazarse.

ESCALA DE ESTIMACIÓN	Siempre	Casi siempre	Pocas veces	Nunca
Salta sucesivamente adelante/atrás sobre una cuerda colocada en el suelo, con las manos en cintura.				
Corre coordinadamente entre los conos dispuestos "izquierda/derecha".				
Se desplaza cambiando de posición (dentro/fuera) en un espacio determinado.				



Nota: Este instrumento puede ser utilizado de tres a cinco veces y la estimación se hará conforme al criterio siguiente:

- Si el estudiante es observado por ejemplo cinco veces y en todas se evidencia el aprendizaje, es "Siempre".
- Si de las cinco veces en las que es observado el estudiante, en cuatro de ellas se evidencia el aprendizaje, es "Casi siempre".
- Si de las cinco veces en las que es observado el estudiante, se evidencia el aprendizaje entre una a tres veces, es "Pocas veces".
- Si en ninguna de las cinco observaciones se evidencia el aprendizaje, es "Nunca".





PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio
de Gestión Pedagógica

Dirección
General de Educación
Básica Regular

Orientaciones para el uso de los materiales de Educación Física

2



Presentación

La Educación Física es un proceso que orienta el desarrollo de los estudiantes. Asume una visión holística del cuerpo como “unidad” que piensa, siente y actúa simultáneamente.

Contribuye a que el estudiante desarrolle sus habilidades motrices y conozca las posibilidades de movimiento de su cuerpo. En la medida que aumenta su dominio motor, adquiere mayor autonomía personal, seguridad y autoconfianza en la exploración del mundo que lo rodea, valiéndose de su curiosidad, necesidad de movimiento e interés lúdico.



En tal sentido, la Educación Física no se limita al entrenamiento del cuerpo, ni al aprendizaje de patrones motores, sino que FACILITA EL DESARROLLO DE TODAS LAS POTENCIALIDADES CORPORALES, beneficiando al estudiante en la construcción de su personalidad.

El Programa Curricular de esta área considera capacidades que a través del desarrollo de actividades lúdicas y motrices adecuadas al grado de escolaridad del estudiante, satisface sus necesidades de juego, mejora su imagen y salud física y mental, facilita una comunicación asertiva, fortalece su autoestima y confianza. Al sentirse integrado y aceptado, incrementa actitudes positivas y ejercita valores que le permite tomar decisiones adecuadas en la solución de problemas para enfrentar los retos de la vida.

Dentro del actual contexto educativo, el área pone énfasis en brindar a los estudiantes las posibilidades de explorar y vivenciar experiencias motrices para el desarrollo de capacidades, habilidades, conocimientos, actitudes y valores vinculados al SER: biológico, psicológico y social.

El Área de Educación Física ha sido organizada en: COMPETENCIAS, CAPACIDADES, CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES.

Las **TRES COMPETENCIAS** que constituyen el área deben entenderse en forma conjunta y con una dinámica de mutua dependencia, necesaria para el desarrollo armónico y equilibrado de los estudiantes de acuerdo con sus potencialidades. Toda manifestación motriz requiere dosis diversas de cada una de las habilidades y capacidades de las competencias consideradas.

COMPETENCIA

Comprende su cuerpo de forma integral, lo utiliza en la ejecución de actividades físicas sencillas, valorándolas como medios para cuidar su salud (COMPENSIÓN Y DESARROLLO DE LA CORPOREIDAD Y LA SALUD).



Esta competencia se expresa mediante los procesos funcionales orgánicos: respiración, regulación térmica, nutrición celular, eliminación de desechos metabólicos y otros que traen consigo el desarrollo de las capacidades físicas, identificadas como las condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices o físico-deportivas.



Domina su cuerpo y utiliza sus posibilidades de movimiento para resolver tareas motrices simples, orientarse en el espacio y en el tiempo, expresarse corporalmente y manipular objetos; mostrando espontaneidad en su actuar (DOMINIO CORPORAL Y EXPRESIÓN CREATIVA).

COMPETENCIA

Estas capacidades permiten el conocimiento, la experimentación, la representación mental y la toma de conciencia de su cuerpo global y la de sus segmentos, así como de los elementos funcionales y de sus posibilidades de movimiento: tono, postura y movilidad.

El desarrollo de esta competencia favorece la comunicación corporal, es decir aprende a expresarse y comunicarse utilizando creativamente los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento. Para lograrlo el estudiante desarrolla y mejora el equilibrio, la agilidad, la orientación, la ubicación en el tiempo, la coordinación y el ritmo.

COMPETENCIA

Participa y establece relaciones sociales adecuadas con sus compañeros, al realizar actividades lúdicas y recreativas; respetando reglas sencillas. (CONVIVENCIA E INTERACCIÓN SOCIOMOTRIZ).



Esta competencia se expresa en la relación del estudiante con los demás, experimenta diversas situaciones, empieza a confrontarse con sus pares y comprende que aquellos poseen características similares a las suyas. Siente el deseo y/o la necesidad de colaborar, respetando reglas y encontrando el placer del juego. Progresivamente interioriza el concepto de grupo y después el de equipo, encontrando sentido a la actividad física.

Es importante concretar los recursos expresivos del cuerpo (gesto y movimiento), asociar el movimiento con el ritmo y adoptar una actitud desinhibida al realizar actividades expresivas corporales.

La socialización posibilita el incremento y la complejidad de los niveles de ejecución de las habilidades motrices que serán el soporte de una eficacia motora, para luego participar responsablemente en actividades lúdicas, deportivas y recreativas.

Estrategias Metodológicas Generales

Los estudiantes de **Segundo Grado** desarrollarán un conjunto de capacidades motrices, teniendo presente la interdependencia entre la dimensión motriz, cognitiva y socio afectiva.

El docente debe hacer la programación en concordancia con los intereses y necesidades educativas del estudiante, explicitadas en el Diseño Curricular Nacional para cada grado de escolaridad.

Es importante el reconocimiento de su propio cuerpo y el de los demás; es el tiempo de exploración, autodescubrimiento de sus limitaciones, valoración de sí mismo en un clima de respeto, aceptación y tolerancia.

El estudiante deberá reconocer su dominancia lateral (derecha e izquierda) para orientarse en el espacio, percibir la posición de los objetos en relación consigo mismo, relacionar distancias y el sentido de sus desplazamientos. La orientación en el tiempo facilita la sincronización de sus movimientos con estructuras rítmicas sencillas, diferenciando sonidos por su duración e intensidad.

A partir del desarrollo de las capacidades del Área se generan aprendizajes que llevan a la resolución de problemas de la vida cotidiana que exigen el dominio de habilidades y destrezas motrices, aplicando los mecanismos de adecuación a los estímulos perceptivos, interiorizando su esquema corporal, así como la evaluación de sus posibilidades para convertirse en fuente de valores e impulsos creativos.

En tal sentido, la Educación Física permite el desarrollo de las habilidades motrices y de las dimensiones afectivas y cognitivas del estudiante, a través de actividades lúdicas y motrices, mejora su imagen y salud, facilita su comunicación y potencia su autoestima. Al sentirse integrado y aceptado, desarrolla actitudes para la superación de retos, dentro de un marco de sana competitividad.

A esta edad, el estudiante pasa la mayor parte del tiempo en movimiento, cambiando de actividad, jugando, saltando y haciendo equilibrio. Las manos constituyen una fuente de experimentación. Al desplazarse aplica esquemas motores conocidos (correr, saltar, lanzar...) estimulando la resolución de problemas que implica el desarrollo de nuevos patrones motrices (golpear, preparar, reptar...).

Realiza juegos de cooperación que constituyen un aporte inigualable en el proceso de socialización y contribuyen a formar actitudes y valores, por lo que se debe reforzar las actividades lúdicas, lo que representará un reto atractivo en la tarea educativa.



¿Cómo conducir una sesión de aprendizaje?

LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

Al programar la sesión se deberá tener en cuenta que los estudiantes aún se encuentran en la fase de crecimiento y maduración, por lo que se debe evitar las prácticas intensas y los tiempos prolongados de actividad física. Es recomendable organizar y administrar las actividades y el tiempo en forma efectiva para favorecer el logro de las capacidades previstas.

INICIO	PROCESO	CIERRE
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conocido también como calentamiento (elevación de la temperatura corporal producto del ejercicio), dirigido a todo el cuerpo y segmentos corporales. ▶ Se realiza con ejercicios suaves, yendo de menos a más; se prepara al estudiante para que pueda enfrentarse con éxito al desarrollo de las actividades programadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Es la parte esencial, donde se desarrollarán las diferentes capacidades, habilidades y actitudes previstas en la programación curricular. ▶ Para seleccionar las actividades se deberá tener en cuenta: La edad del estudiante, el nivel de nutrición, el desarrollo anatómico y funcional, las posibilidades reales y la complejidad progresiva de las capacidades a desarrollar. ▶ Las estrategias considerarán acciones libres, espontáneas, creativas, sin restricciones, pero pondrán énfasis en la programación de actividades pertinentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ La relajación y la recuperación son procesos importantes de esta etapa. Se encuentran asociadas al control respiratorio favoreciendo un buen equilibrio emocional. 

El docente al elaborar sus Unidades Didácticas tendrá en cuenta:

- Actividades que promuevan actitudes de organización, cooperación, respeto, trabajo en grupo, donde el estudiante pueda reconocer sus éxitos y dejarse ayudar en sus dificultades.
- Seleccionar estrategias de aprendizaje dinámicas y variadas, dándole al estudiante la oportunidad de vivenciar la actividad física, crear y desarrollar variantes, utilizando recursos sencillos y atractivos que estén en función de su desarrollo evolutivo, necesidades e intereses.
- Es recomendable utilizar diferentes estrategias metodológicas como el juego, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.
- Se debe cuidar que los ejercicios se realicen correctamente; el estudiante debe ubicar mejor los segmentos corporales, calcular sus fuerzas y procurar fluidez en sus movimientos.
- El carácter inclusivo de nuestra educación considera estudiantes con necesidades educativas especiales o con menor predisposición para la actividad motriz. Precisamente estas diferencias individuales nos llevarán a elaborar actividades dosificadas en relación con sus particulares necesidades motrices.

FORMAS ORGANIZATIVAS

En este grado se aplican estrategias y procedimientos organizativos evitando en lo posible el tiempo de espera entre una y otra actividad. EJEMPLOS:

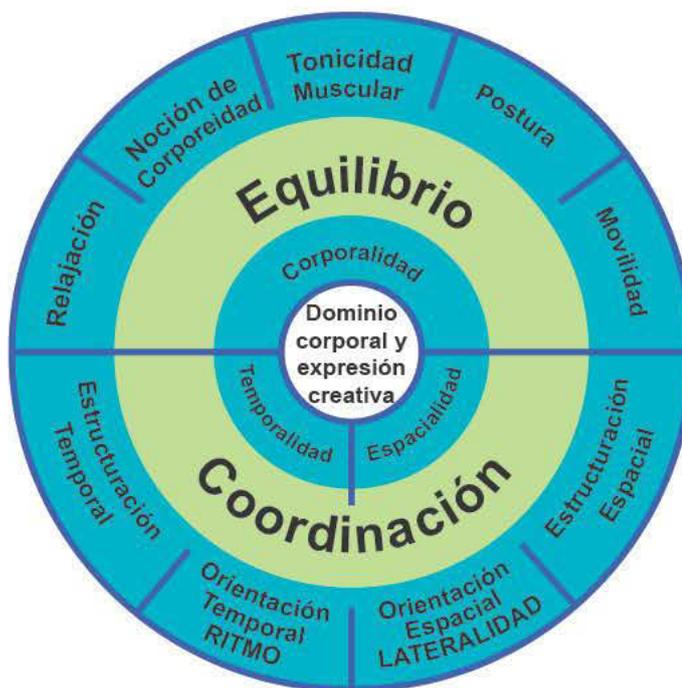
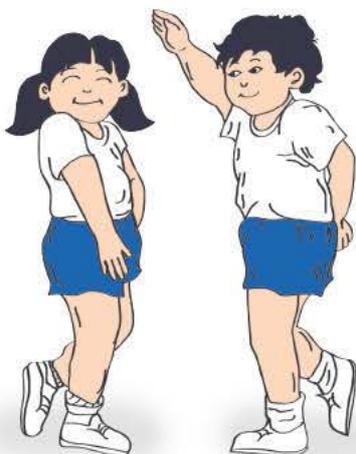
GRUPOS	ONDAS	RECORRIDOS	CIRCUITOS
Parejas, tríos y otros.	Formación en columnas y desplazamientos en filas en forma alterna y en diversas posiciones.	Desplazamiento en diversas posiciones, direcciones, tiempo y niveles en forma consecutiva.	Formas de ejercitación corporal, en grupos o de manera individual.

Estrategias Metodológicas Específicas

CAPACIDAD: Adapta sus movimientos según ritmos o fragmentos musicales en actividades rítmicas.

Dominio corporal y expresión creativa

FICHA INFORMATIVA

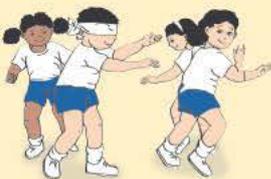


El dominio corporal y expresión creativa se desarrolla gradualmente en la medida en que el estudiante va avanzando en edad y en grado. Las capacidades incluidas en el Programa Curricular Nacional busca que los estudiantes actúen con eficiencia para resolver problemas que requieren el uso de habilidades corporales, espaciales y temporales.

Los estudiantes se orientan temporalmente y acompañan con sus movimientos estructuras rítmicas, diferenciando los sonidos por su duración e intensidad. En este grado se mejora progresivamente la capacidad de asociar el movimiento y el ritmo mediante la práctica de danzas, introduciendo los bailes por parejas y grupos, coordinando el movimiento propio por el de los demás.

La capacidad de orientación temporal va desarrollándose apoyada en la orientación espacial. Para facilitar su reconocimiento necesitamos darle forma material y una traducción visible que sea objetiva, medible y cuantificable; por ejemplo a través de una danza, bailes sencillos individuales y grupales.

DATOS DE INTERÉS

EDAD	DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN TEMPORAL
De 7 a 8 años. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ya ha comenzado a situar acontecimientos. • Continúa el proceso de maduración del sistema nervioso comenzando a orientarse temporalmente, interiorizando nociones de duración (larga/corta), intensidad (mayor/menor) y velocidad (rápido/lento) de movimientos y desplazamientos en las actividades que realiza. • Con la práctica va desarrollando el ritmo. • Viviendo con su cuerpo las estructuras temporales (antes-ahora-después) podrá interiorizarlas e integrarlas a sus actividades. • El lenguaje contribuye a fijar la capacidad en la conciencia para usarlo cuando sea necesario con mayor precisión.

Te recordamos:

- ▶ Mientras que la organización del espacio requiere del aspecto sensorial visual y cinestésico, a la organización temporal le interesa particularmente el auditivo y cinestésico.
- ▶ En la coordinación de movimientos la sucesión ordinaria del tiempo tiene más importancia que la implicación puramente espacial.

Para desarrollar la capacidad de orientación temporal debemos analizar:

1. Organización y orden (aspecto cualitativo), son los cambios en los hechos que suceden.
2. Duración (aspecto cuantitativo), es la representación del tiempo físico.

Las etapas para desarrollar la capacidad de orientación temporal son:

- **Tiempo vivido.** El niño vivencia los movimientos de su cuerpo. Pasa de lo biológico a lo perceptivo y luego, a lo intelectual.
- **Tiempo percibido.** Existe una percepción del espacio, el tiempo y los relaciona con el movimiento corporal, acompañado de la música.
- **Tiempo concebido.** Es la interiorización del tiempo, abstrayéndose del espacio y el cuerpo y surge de los anteriores.

TIEMPO VIVIDO = VELOCIDAD + DURACIÓN

El estudiante posee en su motricidad un legado de ritmos corporales espontáneos que son experimentados de manera bastante instintiva.

Analítico racional	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Permite la memorización. ▶ Recordar la música y la letra de la canción.
Afectivo emocional	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Expresar "sentimientos" (ritmos alegres, tristes, excitantes). ▶ También se manifiesta en distintos medios de expresión: colores, formas, materiales y están estrechamente relacionados con la personalidad del estudiante.

FICHA METODOLÓGICA

En la Programación Curricular de Educación Física, utilizamos la música como recurso pedagógico para el desarrollo de la capacidad de orientación temporal. De esta manera aumenta el interés y la motivación del estudiante, posibilitando que los movimientos del cuerpo se realicen con mayor fluidez.

Los juegos con música contribuyen a mejorar aspectos motrices, el lenguaje y la expresión de los sentimientos. La música también sirve de gran ayuda para el aprendizaje de idiomas en el futuro, por la gran variedad de registros que permite.

La participación de todo el cuerpo es primordial en las actividades propuestas. El estudiante podrá reconocer todas las diferentes partes de su cuerpo y del de los demás, pasando del movimiento global al segmentario y afirmando su percepción espacial y temporal.

Las actividades rítmicas

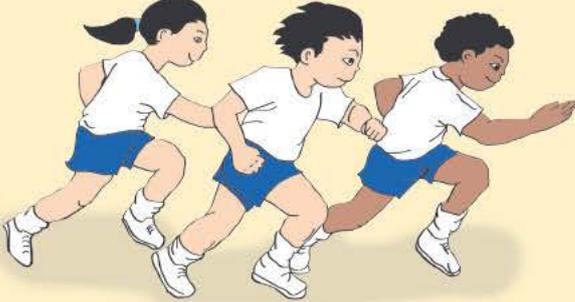
En este grado se realizan formas sencillas de movimientos fundamentales o naturales y sus combinaciones, así como actividades imitativas, utilizadas en la narrativa de cuentos que contribuyen decisivamente al desarrollo del ritmo corporal, la espontaneidad y la creatividad.

El ritmo es una habilidad cuyo aprendizaje es la base de las capacidades coordinativas.

¿Cómo se logra?

- ▶ Con actividades motrices: caminar, correr, saltar...
- ▶ Acompañando las actividades con sonidos percusivos y/o melodías sencillas.
- ▶ Familiarizando al estudiante con el sonido, duración y cadencia.
- ▶ Desarrollando habilidades de plasticidad, relajación e independencia segmentaria.

Algunas estrategias que se pueden aplicar para el logro de la capacidad de orientación temporal:

ESTRATEGIA	CARACTERÍSTICAS	EJEMPLOS
<p>Movimientos fundamentales</p>	<p>Son los movimientos naturales y básicos que realizamos en nuestra vida cotidiana tales como: caminar, correr, saltar y sus combinaciones.</p> 	<p>Utilizar diferentes sonidos que faciliten la audición e interpretación de los niños, que les permitan posteriormente emplear instrumentos de percusión típicos de la región (tambor, pandereta, cajón, clave, triángulo, incluso palmadas).</p>
<p>Pasos fundamentales</p>	<p>Son movimientos que se realizan con los pies, ya sea con uno o con ambos, combinando los movimientos fundamentales con algunas variaciones.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Paso galop: Imitar el galopar del caballo, se adelanta la pierna derecha al frente, después la izquierda se acerca a la derecha. • Paso skip: Se salta con la pierna izquierda, la pierna derecha se flexiona quedando la punta del pie en el tobillo de la pierna izquierda y se realiza el paso con la pierna derecha.
<p>Juegos rítmicos</p>	<p>Consiste en realizar actividades cantadas conjuntamente con movimientos fundamentales (caminar, correr, saltar), pasos fundamentales o expresión corporal.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer relación entre acentuación, cadencia y realización motriz. • Observaremos soltura y armonía muscular (alternancia entre contracción y relajación muscular).

FICHA DE ACTIVIDADES

Las actividades que te proponemos en esta Ficha están dirigidas a que el estudiante de este grado desarrolle la capacidades de adaptar sus movimientos en actividades rítmicas (rápido, lento, moderado, acelerado...). Su logro facilita el aprendizaje posterior de la lectura y escritura.

A continuación sugerimos algunas actividades que pueden ser utilizadas por el docente.

Para desarrollar el sentido rítmico de movimientos corporales

Actividad	“Sigue la música con el cuerpo”.
Capacidad	Adapta sus movimientos según ritmos o fragmentos musicales en actividades rítmicas.
Materiales	Equipo de sonido, instrumentos musicales. También se puede invitar a un músico del lugar.



Desarrollo

Etapa previa

- Conversar con los estudiantes sobre la importancia de los movimientos corporales con música, relacionando la actividad que van a desarrollar con el baile, la danza.
- Escuchar la música seleccionada sentados en círculo sin realizar movimientos.
- Desarrollar en forma secuencial y continua diferentes movimientos que se puede hacer con la música.
- Marcar el ritmo musical con los brazos en forma alternada y simultánea.
- Realizar pequeñas flexiones de rodillas hasta conseguir el ritmo de la música.

Actividades al ritmo de la música

- Coordinar movimientos laterales de cadera y cabeza.
- Mover hombros de arriba abajo, adelante atrás, arriba abajo en forma alternada.
- Mover los brazos de arriba abajo, simultánea y alternadamente, coordinando con el movimiento lateral de la cadera.
- Sacudir hombros y brazos a través de flexiones continuas de rodillas.
- Realizar pequeñas rotaciones de rodillas y caderas.
- Trotar suavemente en el mismo sitio o alrededor del patio.



Realizar movimientos de acuerdo con su creatividad

- Move ... Imitando a los animales más conocidos.
- Realiz ... ritmo musical, en parejas, tercetos, cuartetos, en grupo.



Presentación de juegos creados, por ejemplo “La fiesta del carnaval”



Algunas recomendaciones

- Utilizar el movimiento del cuerpo para la creación de ritmos simples y contrastantes.
- Invitar al estudiante a realizar improvisaciones rítmicas de forma individual y colectiva.
- Crear símbolos (gráficos) para la representación de estructuras rítmicas.
- Interpretar danzas, movimientos, producción de sonidos.



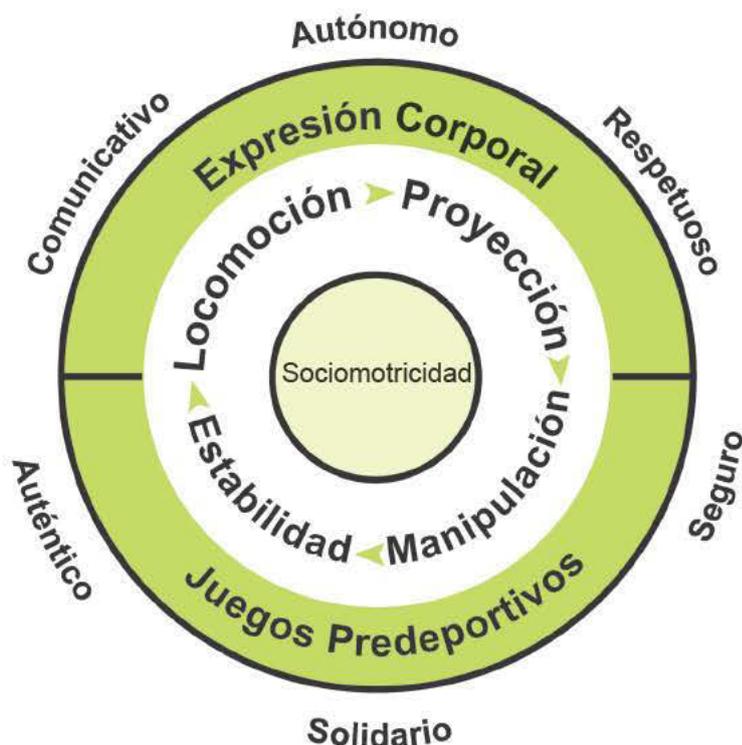
El ritmo es un regulador del esfuerzo en relación con su componente aeróbico.

CAPACIDADES:

- ▶ Practica con sus compañeros juegos sencillos en base a normas sugeridas.
- ▶ Identifica juegos tradicionales de su entorno y participa integrándose en el grupo.

Convivencia e interacción sociomotriz

FICHA INFORMATIVA



Los juegos constituyen el principal recurso para las estrategias de aprendizaje en estas edades, permitiéndoles desarrollar capacidades necesarias para aplicar sus habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar...) en diferentes situaciones lúdicas grupales.



Por tanto, es indudable el valor pedagógico de los juegos motrices y su influencia en el desarrollo de actitudes, valores morales y una cultura de derecho para las nuevas generaciones.

El estudiante logra la comprensión del entorno a través del contacto, es decir tocar, mover y manipular. Haber desarrollado las capacidades de orientación espacial y temporal le permiten interiorizar su entorno e irse adaptando a él. Si participa en juegos que desarrollen habilidades de locomoción, movimiento de sí mismo o del objeto del juego en el espacio y el tiempo, adquiere experiencias sociales positivas para su desarrollo integral.

El juego es definido como una acción libre, espontánea, desinteresada que saliéndose de la vida habitual se efectúa en un espacio delimitado y durante un tiempo específico, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento es la tensión. La necesidad de distensión y expresión de sentimientos que requiere el estudiante es satisfecha con los juegos. Para Piaget y otros autores los juegos son una valiosa ayuda en la estimulación global de la inteligencia infantil, facilitando el desarrollo cognitivo.

FICHA METODOLÓGICA

Los juegos seleccionados para el segundo grado abarcan el desarrollo global de las habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar y las capacidades físicas de flexibilidad y velocidad; sistematizando estrategias cualitativamente superiores a las del año anterior en diferentes situaciones lúdicas grupales y espacios conocidos.

Los docentes deberán poner especial atención en las estrategias a utilizar en los juegos para el LOGRO de las capacidades previstas.

Te recomendamos:

- Seleccionar juegos de estructura sencilla que permitan consolidar habilidades motrices como rodar, trepar, transportar.
- Crear un clima donde se expresen con espontaneidad y satisfacción.
- Incentivar las manifestaciones de alegría durante el juego, el humor, los aplausos, así como los gritos de victoria.
- Crear variantes en las acciones, adoptando diferentes formas, posiciones, direcciones y otras. Por ejemplo, actividades de desplazamientos incrementando distancia, sentido y velocidad progresando en el desarrollo de la resolución de problemas motrices.
- Tener presente el aspecto educativo de los juegos. Por ejemplo, al aceptar las reglas del juego los participantes deberán guardar respeto por ellas durante la actividad, declarándose que el vencedor no solamente será el que llegue primero o el que obtenga una mejor posición dentro del juego sino que también haya cumplido con las reglas del juego.

En este grado también recomendamos que los juegos no tengan un carácter competitivo hasta que no hayan ejercitado suficientemente las diferentes habilidades; ya que de suceder lo contrario, el estudiante concentrará su atención en la "victoria" y no en el desarrollo de las capacidades y habilidades.

Orientaciones para los juegos que desarrollan la habilidad de correr

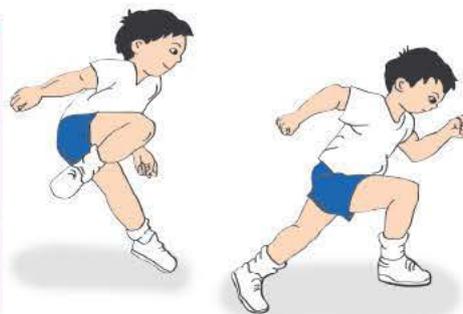
- Estrategias de reacción rápida al realizar cambios de dirección durante la carrera.
- Adecuarse a la voz de salida (velocidad de reacción).
- Correr en forma continua a una distancia determinada en el menor tiempo posible, fortalece piernas y abdomen y es la base de la resistencia.
- Durante la carrera, los brazos y piernas se flexionan y se mueven con ritmo suavidad y soltura y el apoyo se realizará sobre la parte delantera de los pies.
- La respiración será rítmica, respirar aire por la nariz y espirar por la boca.
- La carrera se hará primero en línea recta, seguidamente se realizará la carrera con arrancada desde distintas posiciones. Ellos deben buscar otras variantes.
- La carrera con obstáculos la realizarán bordeando conos, con movimientos rápidos y sin detenerse ante estos.

FICHA DE ACTIVIDADES

Las actividades que te proponemos están dirigidas a que el estudiante del Segundo Grado realice con sus propios compañeros juegos sencillos vinculados con las carreras.

Juegos de correr

Actividad	"Busca tu número".
Capacidad	Practica con sus compañeros juegos sencillos en base a normas sugeridas.
Materiales	Cajitas, cestos y tarjetas numeradas.



Desarrollo

- Se forman varios equipos en hileras, diferenciándolos con nombres, letras o colores.
- Cada hilera tendrá 10 estudiantes como máximo, numerados del 1 al 10.
- Cada equipo se sitúa detrás de una línea de salida, a 10 metros aproximadamente.
- Frente a cada equipo, se coloca una caja que contenga tarjetas numeradas del 1 al 10.
- A la señal del docente, el primer estudiante de cada equipo sale corriendo hacia la cajita o cesto, busca el número 1, lo coge y regresa corriendo a tocar al estudiante que le sigue.
- El estudiante tocado va corriendo a buscar el número que le corresponde, el 2, y regresa nuevamente.
- Así sucesivamente hasta que todos hayan terminado.
- Gana el equipo en el que cada estudiante haya identificado su número correctamente y regrese a su ubicación original.

FICHA METODOLÓGICA

Orientaciones para los juegos que desarrollan las habilidades de saltar

- Los saltos variados deben ser preparatorios para el salto de longitud y de altura.
- Al realizar los saltos, la caída se hará suave manteniendo el equilibrio al semiflexionar las piernas, al igual con los saltitos en diferentes direcciones (hacia delante, atrás, hacia la derecha y a la izquierda), primero con ambos pies y después con un solo pie.
- Combinar saltos con giros hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Hacer saltos al frente y atrás sobre una línea; el salto lateral con apoyo de manos sobre un banco, saltar la cuerda con ambos pies simultáneamente o alternando las piernas.
- Pueden organizarse en parejas, tríos y por grupos.
- El salto de profundidad debe iniciarse con una altura de 50 cm con movimientos esenciales de despegue, vuelo y caída.
- En el salto de longitud sin pasos de impulso. El estudiante se sitúa parado con las piernas ligeramente separadas y flexionadas, el tronco ligeramente inclinado al frente, los brazos extendidos atrás y la vista al frente. Desde esta posición se realizan balanceos de movimientos de brazos, de flexión y extensión de piernas para tomar impulso; se realizará el despegue con los dos pies simultáneamente y se saltará llevando los brazos al frente, con impulso hacia delante. Hay que observar que en el vuelo, las piernas vayan al frente y las caídas se ejecuten sobre ambas piernas semiflexionadas, manteniendo los brazos extendidos al frente.
- El desarrollo de estas actividades brindan al estudiante alegría y satisfacción, influyendo en el fortalecimiento de sus músculos de las piernas, abdomen, espalda y brazos.

FICHA DE ACTIVIDADES

Las actividades que te proponemos en esta Ficha están dirigidos a que el estudiante de este grado realice saltos con coordinación de movimientos.

Juegos de saltar

Actividad	“Recorrido sobre figuras geométricas”.
Capacidad	Practica con sus compañeros juegos sencillos en base a normas sugeridas.
Materiales	Tizas y figuras de cartón, madera, etc.



Desarrollo

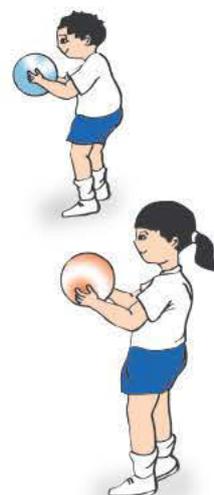
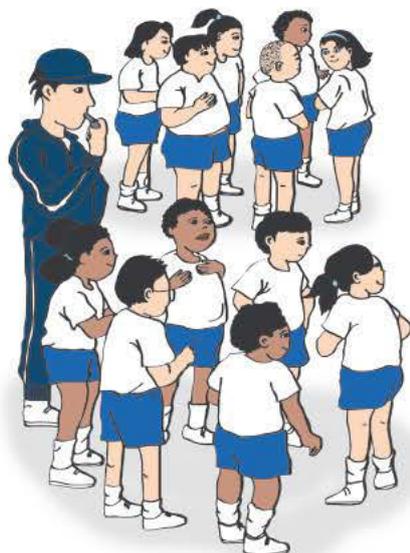
- Se forman los equipos en hileras, diferenciándose con nombres, colores, números, etc.
- Se traza una línea de partida, se mide 1 m de distancia desde la línea de partida.
- Frente a cada hilera se dibujan tres figuras geométricas (cuadrado, círculo y triángulo).
- A la señal del docente, sale el primer estudiante de cada hilera saltando y bordeando cada figura, al terminar regresa corriendo y se incorpora al final de su hilera.
- El siguiente estudiante inicia su recorrido cuando el que le antecedió esté bordeando la segunda figura y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el recorrido.

FICHA METODOLÓGICA

Orientaciones para los juegos que desarrollan las habilidades de lanzar y atrapar



- Introducir actividades más complejas; aumento de distancias y lanzamiento hacia arriba buscando altura.
- Graduar la exigencia de acuerdo a las posibilidades de cada estudiante.
- Los movimientos de lanzamiento y atrape se realizan primero individualmente, de ser posible cada estudiante con su pelota; después en pareja y por último en grupo.
- Al inicio de la actividad deben practicar con movimientos libres.
- Posteriormente se lanza la pelota rodada con un grado de mayor dificultad que el realizado en el grado anterior.
- El lanzamiento de rebote se realiza con una y ambas manos, el atrape después de un rebote.
- Cuando se haya ejercitado estará en condiciones de realizar una palmada y después el atrape.
- Otro movimiento es lanzar hacia arriba, insistiendo que la pelota vaya alcanzando mayor altura; cuando esto se logre podrá realizar una palmada o un giro antes de atraparla.
- El lanzamiento a distancia desarrolla la fuerza, se coloca un objeto visible con la finalidad que de diferentes formas lancen para alcanzar el objeto a la distancia que se ha dispuesto.
- El lanzamiento de precisión se sugiere realizarlo en parejas separadas entre sí por 3 m, aunque esta distancia estará en dependencia de las posibilidades del estudiante. Puede realizarse por encima de una cuerda cuya altura sea de 2 m y la longitud de 3 m.
- Se lanzará un blanco vertical y otro horizontal, para desarrollar la precisión.
- El docente atenderá a la ejecución acertada del movimiento, realizando el lanzamiento con la mano de su dominancia primero y después con la otra mano, deben utilizarse pelotas pequeñas ya que el estudiante de esta edad no ha desarrollado aún los músculos pequeños de las manos y le cuesta trabajo realizar lanzamientos de distancias con pelotas demasiado grandes.
- También serán realizados diversos ejercicios con atrape y después se va progresando la dificultad del atrape, utilizando varias pelotas que se lanzarán indistintamente para que el estudiante las atrapen en el aire o de rebote.

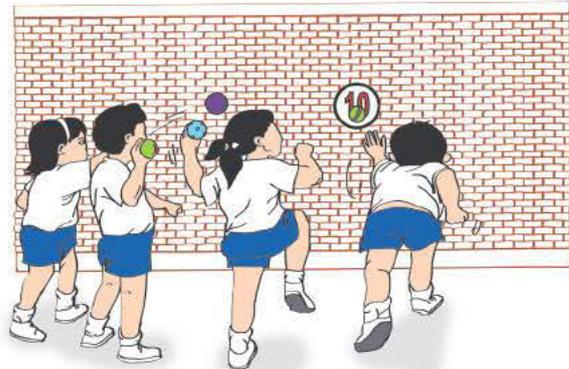


FICHA DE ACTIVIDADES

Las actividades que te proponemos en esta Ficha están dirigidas a que el estudiante de este grado realice movimientos de lanzar y atrapar con precisión objetos adecuados en tamaño, peso y textura.

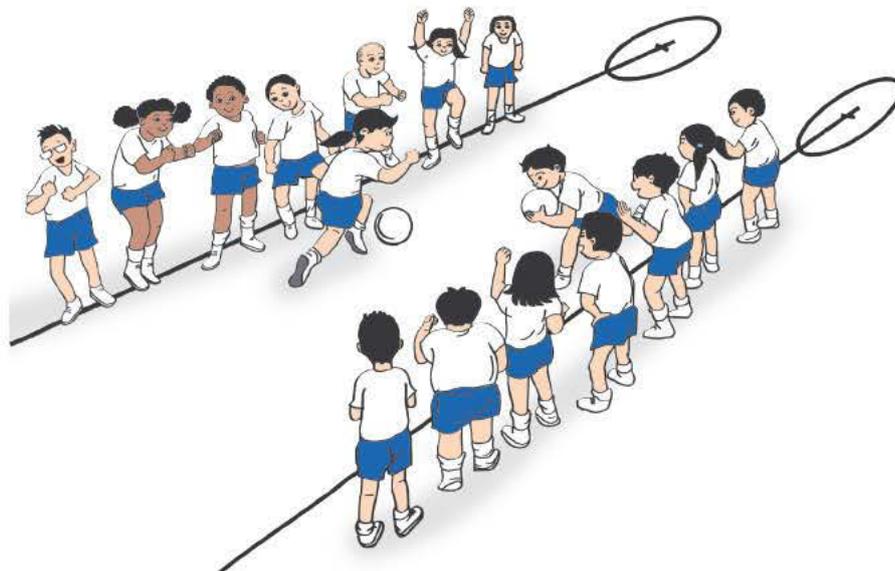
Juegos de lanzar y atrapar

Actividad	“Pelota por túnel”.
Capacidad	Identificar juegos tradicionales de su entorno y participa integrándose en el grupo.
Materiales	Pelotas pequeñas o medianas.



Desarrollo

- Los equipos se dividen en dos hileras, una frente a la otra y separadas entre sí por cierta distancia. Le damos nombre o color a las hileras para diferenciarlas.
- Cada equipo formado en hilera detrás de una línea y con las piernas separadas, forman un túnel. El primero de cada equipo se ubica frente a su hilera con una pelota en las manos.
- El último jugador permanece de pie y ligeramente separado de la hilera.
- A la señal del docente, el estudiante que está al inicio de la hilera lanza la pelota con una mano por entre las piernas de sus compañeros.
- Los estudiantes van ayudando para que la pelota llegue al final y sea atrapada con las dos manos por el último estudiante.
- Cuando el último estudiante atrapa la pelota, corre al frente de su hilera y realiza la misma actividad.
- La pelota debe ser lanzada en forma rodada.
- El juego se repite hasta que todos los estudiantes hayan lanzado y atrapado la pelota. Gana el equipo que termine primero y realice correctamente la actividad.
- Se pueden presentar otras variantes.



Evaluación de los Aprendizajes en el Área de Educación Física

En Educación Física al inicio del curso aplicamos un instrumento al que denominaremos “Registro Integral”, en el que inscribiremos a los estudiantes del grupo y que servirá para anotar sus mediciones biométricas, el desarrollo de sus habilidades motrices y de sus capacidades físicas, así como otros datos de interés para el docente.

La información recolectada nos permitirá:

Seleccionar y regular las capacidades, estrategias y recursos que serán incluidos en la Unidad Didáctica.

A continuación presentamos la Ficha para recoger datos biométricos:

MEDIDAS BIOMÉTRICAS	José	Ana	Hernán
Peso			
Talla parado			
Talla sentado			

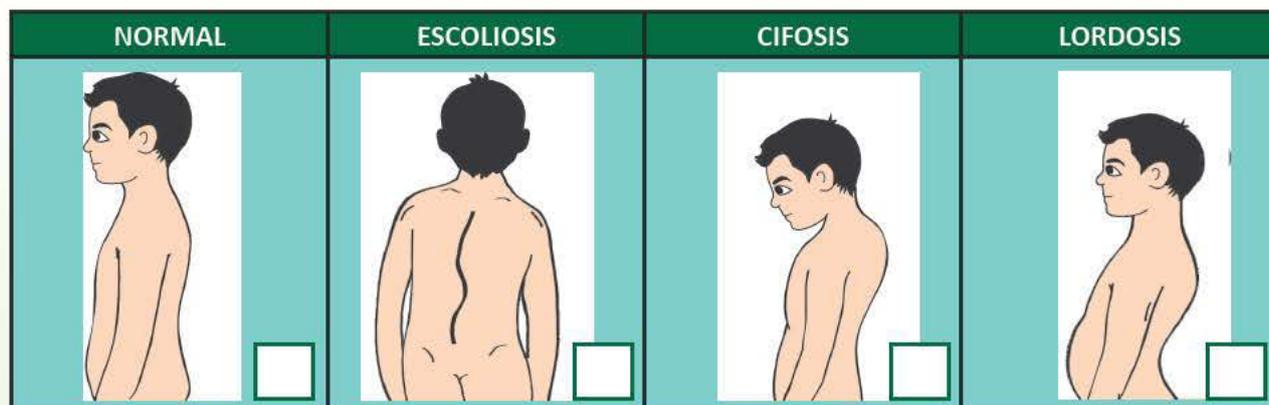
Peso ➔ Kg Talla ➔ m



Para conocer su desarrollo motriz aplicaremos la siguiente lista de cotejo:

INDICADORES	SI	NO
Camina en equilibrio sobre una línea de 3 m de longitud.		
Salta con un solo pie, una distancia de 10 m.		
Corre a ritmo moderado, durante 2 minutos.		
Rueda sobre el suelo como un tronco.		
Atrapa con las dos manos una pelota que es lanzada a 1 m de distancia.		
Lanza con precisión una pelota sobre blanco vertical de 0,25 m x 0,25 m .		
Lanza la pelota al aire con las dos manos y la recibe sin que toque el suelo.		

Para detectar problemas de desviación de columna:



También para conocer su condición física aplicaremos una escala de estimación.

INDICADORES	Siempre	Casi siempre	Pocas veces	Nunca
Jala a su compañero (a) una distancia de 10 m.				
Corre 30 m en 9 segundos.				
Supera un obstáculo sin derribarlo.				
Flexiona.	¿Cuántos cm?			
Se mantiene bailando.	¿Cuánto tiempo?			

La técnica de observación es la más utilizada en la evaluación de procesos de Educación Física, tiene un carácter formativo regulador. Los instrumentos que se aplican permiten detectar logros y dificultades en el estudiante.

En este sentido es importante establecer indicadores del desarrollo de las capacidades. Estos indicadores nos permiten confrontar a través de rutinas, ejercicios, drilles, las acciones de desempeño.

Tradicionalmente se utiliza la medición del rendimiento con baremos y estándares no representativos de nuestros estudiantes.



La evaluación NO debe ser rígida. Debe adecuarse a las potencialidades motrices de cada estudiante.

A continuación presentamos ejemplos de capacidades e indicadores:

Capacidad	Indicadores	Técnica	Instrumento	Nº de ítems
Adapta sus movimientos según rutinas o fragmentos musicales en actividades rítmicas.	Realiza acciones motrices alternando nociones de duración larga/corta con la pausa.	Observación	Lista de cotejo	4
	Realiza acciones motrices combinando las nociones de duración (largo/corto/pausa) y de velocidad (rápido/lento)	Observación	Escala de estimación	3



Se especifica el número de ítems por cada indicador de logro. Permite identificar el desarrollo de la capacidad.

Capacidad:

Adapta sus movimientos según ritmos o fragmentos musicales en actividades rítmicas.

Indicador 01:

Realiza acciones motrices alternando nociones de duración larga/corta con la pausa.

LISTA DE COTEJO	SI	NO
Camina al ritmo de percusión "lento/rápido".		
Camina con paso largo y corto al ritmo de percusión.		
Salta separando y juntando las piernas al compás de palmadas.		
Corre rápido y lento según el ritmo de palmadas.		

Indicador 02:

Realiza acciones motrices combinando las nociones de duración (largo/corto/pausa) y de velocidad (rápido/lento).

Escala de Estimación	Siempre	Casi siempre	Pocas veces	Nunca
Corre coordinadamente con alternancia de brazos y piernas al ritmo de "lento /rápido".				
Cambia de ritmo en la carrera cuando es necesario.				
Lanza una pelota al aire en posición de sentado, da tres palmadas y la recoge antes que rebote en el suelo.				

Nota: Este instrumento puede ser utilizado de tres a cinco veces y la estimación se hará conforme al criterio siguiente:

- Si el estudiante es observado por ejemplo cinco veces y en todas se evidencia el aprendizaje, es "Siempre".
- Si de las cinco veces en las que es observado el estudiante, en cuatro de ellas se evidencia el aprendizaje, es "Casi siempre".
- Si de las cinco veces en las que es observado el estudiante, se evidencia el aprendizaje entre una a tres veces, es "Pocas veces".
- Si en ninguna de las cinco observaciones se evidencia el aprendizaje, es "Nunca".

