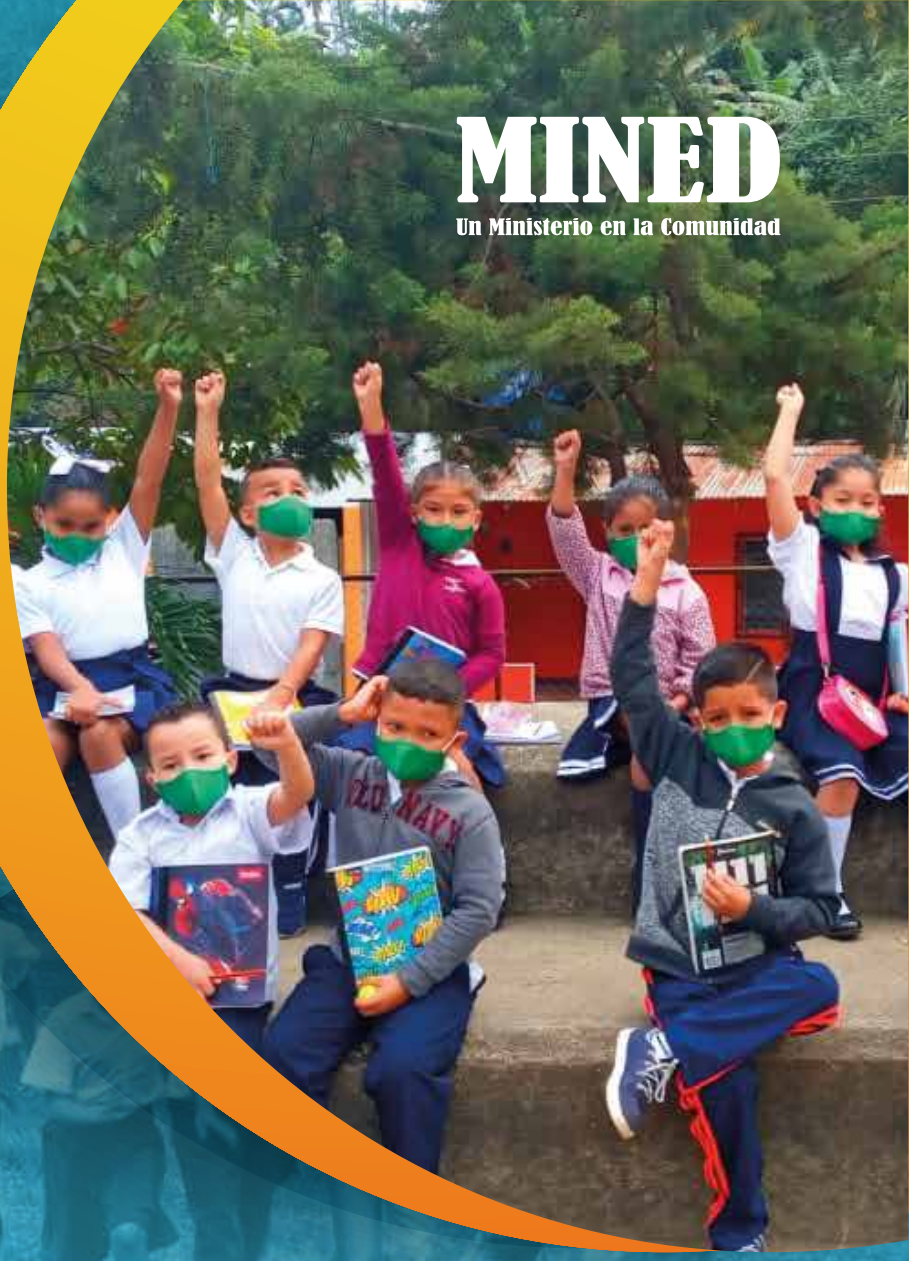
Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINED

Un Ministerio en la Comunidad



1ro

Guía Metodológica de Educación Física y Práctica Deportiva

CRÉDITOS

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ELABORACIÓN Y LEVANTADO

Jainner Antonio Sánchez Cordero
Asesor Pedagógico Nacional

Revisión Técnica

Francisco Gustavo Madrigal Mendieta
Asesor Pedagógico Nacional

Diseño y Diagramación

Martha García Pérez

Apoyo de Recursos

Edición 2021

Este Manual es propiedad del Ministerio de Educación, (MINED) de Nicaragua. ©Todos los derechos le son reservados. Se prohíbe su venta y reproducción total o parcial.

INTRODUCCIÓN

El presente manual ha sido concebido como un documento de apoyo al docente que imparte la Asignatura de Educación Física y Práctica Deportiva, en Educación Primaria, es un recurso valioso para conducir a los estudiantes a la adquisición de aprendizajes significativos sobre la asignatura. Le facilitará aplicar de forma científica las competencias de este nivel.

Por este medio, se le brindamos al docente elementos que le permitirán motivar a los estudiantes, a aprender para la vida y aprender a ser, todo en el marco del currículo con Enfoque de Competencias. Se pretende, además, que este documento sea de consulta para el docente de forma permanente; para lo cual, se acompaña al programa.

Se concibe la Educación Física como asignatura teórico-práctica, que permite al estudiantado el desarrollo cognitivo, psicoactivo y motriz, consciente de sus facultades biológicas, la práctica de buenos hábitos higiénicos y actitudes positivas, así como el desarrollo de capacidades y habilidades técnicas de diversos ejercicios, juegos y deportes, lo que contribuye a su formación integral.

La Asignatura de Educación Física y Práctica Deportiva, por su carácter dinámico y formativo, pretende proporcionar a los estudiantes sano esparcimiento y que en los centros educativos se cree un ambiente fraterno de integración y ejercitación deportiva permanente; de tal manera, que se profundice en la importancia de su práctica para la formación de una vida más saludable en armonía con la naturaleza y con el involucramiento de los demás miembros de la comunidad educativa de los centros de educación primaria y secundaria.

Como parte integral de la asignatura, en los niveles de primaria y secundaria se contempla la realización de las pruebas de eficiencia física iniciales; las cuales constituyen la evaluación diagnóstica sobre las capacidades de las y los estudiantes para el desarrollo de diversas actividades como ejercicios, juegos de iniciación deportiva y deportes, desde el punto de vista educativo, que pueden ser ejecutados por alumnos y alumnas de diferentes edades y grados en igualdad de condiciones, y unas pruebas finales con las cuales se valora el desarrollo de habilidades motrices y destrezas alcanzadas durante el curso escolar.

Un aspecto fundamental que se desarrolla en el enfoque de la asignatura es la motivación para la comprensión de conceptos generales y hechos del pasado que ponen, de manifiesto la capacidad analítica y reflexiva de los estudiantes, para comprender como en la historia, la práctica de ejercicios, juegos y deportes han contribuido a la identidad de una nación y ha formado generaciones con hábitos y valores saludables para un mejor desempeño en la vida contemporánea.

Asimismo, en la asignatura se fortalece el rendimiento físico, cuyo objetivo es desarrollar la condición física motriz de los alumnos, aplicando sistemas de entrenamiento funcional, que se evidencian en los ejercicios de desarrollo físico general y su técnica: el atletismo el ajedrez, los juegos y deportes que se realizan en los centros educativos.

En este enfoque se concibe el juego y el deporte como un factor de desarrollo integral (cognitivo, afectivo, social y motriz) y de autorrealización personal, como elemento educativo de gran relevancia, que favorece el desarrollo de la creatividad, la espontaneidad, hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo, permitiendo, además, una serie de aportaciones pedagógicas como:

- Desarrollo psicomotriz en el estudiante.
- Desarrollo de capacidades físicas, habilidades y destrezas básicas.
- Aprendizajes significativos.
- Aporta soluciones a los problemas de su entorno.
- Desarrolla un carácter creativo lleno de imaginación y fantasía.

Finalmente, resulta un reto en Educación Física encaminar las acciones de las clases al desarrollo propiamente dicho de los educandos, desde el punto de vista físico y psicológico, y crear en ellos la toma de conciencia sobre la necesidad de incorporar la práctica de ejercicios físicos, como parte del estilo de vida, en una sociedad que se hace cada vez más exigente.

La vida contemporánea exige concebir la Educación Física como una vía de gran importancia, para asegurar el progreso humano en todos los sentidos y retomarla como una asignatura que constituye un proceso de dirección del aprendizaje que educa en cada instante y del cual depende la salud de la sociedad en general; por tal razón, su práctica constante se constituye en una base importante del aprendizaje.

INDICE

Contenido

I Teoría Básica de la Educación Física .....

II Pruebas de Eficiencias Física Iniciales y Finales .....

III Ejercicios Creativos y de Organización.....

IV Mis Primeros Pasos de Ajedrez .....

V Ejercicios de Desarrollo Físico General .....

VI Juegos Infantiles Recreativos .....

¡Hola!

Soy el profesor Jai, te acompañare en este recorrido del Manual de apoyo de la Asignatura de Educación Física.

En este espacio conoceremos las unidades a desarrollar.

PRIMERA UNIDAD

TEORÍA BÁSICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDO

TEORÍA

La educación física es una asignatura científica, cuyo objeto de estudio es la movimiento humana y su utilización, para contribuir a la formación, capacidad y mejoramiento integral de los estudiantes, considerada como una unidad funcional en sus aspectos motrices, físicos, de pensamiento, personalidad e interacción social.

Además, un medio de la educación que le permite al educando desarrollar su capacidad de movimiento con efectos de rendimiento físico individual, favoreciendo su integración al entorno, la estructuración de procesos mentales y la aceptación de valores éticos, morales y sociales.

¿Para qué sirve la Educación Física?

Sirve para la formación integral del individuo, que sea capaz de manejar sus talentos y capacidades, tanto físicos, sociales y mentales.

También, una formación en deportes, lo cual puede servir de base para el descubrimiento de talentos deportivos innatos; o bien, como complemento y combate contra la vida sedentaria: se sabe que la inactividad física es causante de debilidades y enfermedades metabólicas, tanto en la juventud como en la adultez.

Importancia de la Educación Física

La educación del cuerpo no es simplemente con fines deportivos o recreativos, ni es exclusiva de los tipos atléticos o las personalidades competitivas. Se sabe que la ejercitación física ha jugado un rol vital en el equilibrio mental, social y físico de muchos individuos de letras, científicos o incluso pensadores.

De esa manera, la Educación Física es la base educativa para él estudiante, en relación con su propio cuerpo: se le enseña a llevar a cabo diversos esfuerzos de manera saludable, a ejercitarlo, a conocer sus limitaciones y a ponerlo, si fuera el caso, al servicio de un proyecto físico común, como un deporte en equipo.

Importancia de la enseñanza de la Educación Física en la Educación Primaria.

La Educación Física en la Escuela Primaria es importante la búsqueda de los contenidos para traducirlos en acciones motrices, la vida cotidiana de cada estudiante.

Es una forma de intervención que estimula las experiencias motrices, cognitivas, afectivas, expresivas, interculturales y lúdicas de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, a partir de su implementación, que busca intégralos en la vida cotidiana a sus tradiciones y forma de conducirse en su entorno sociocultural.

La Educación Física contribuye a la formación integral de los estudiantes. Es la base para que el niño y la niña despierten su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias, para el desarrollo del conocimiento; con la educación física, se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo; es fundamental que el ejercicio físico bien orientado ayude a alcanzar un desarrollo armonioso, a mejorar la postura, al caminar; asimismo; mejora, a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica, para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos.

Breve Reseña Histórica de la Educación Física

En la prehistoria, el hombre empleaba la actividad física para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad, resistencia y energía. En Grecia, el objetivo de la educación física era formar hombres de acción. En Esparta, se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral. En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista.

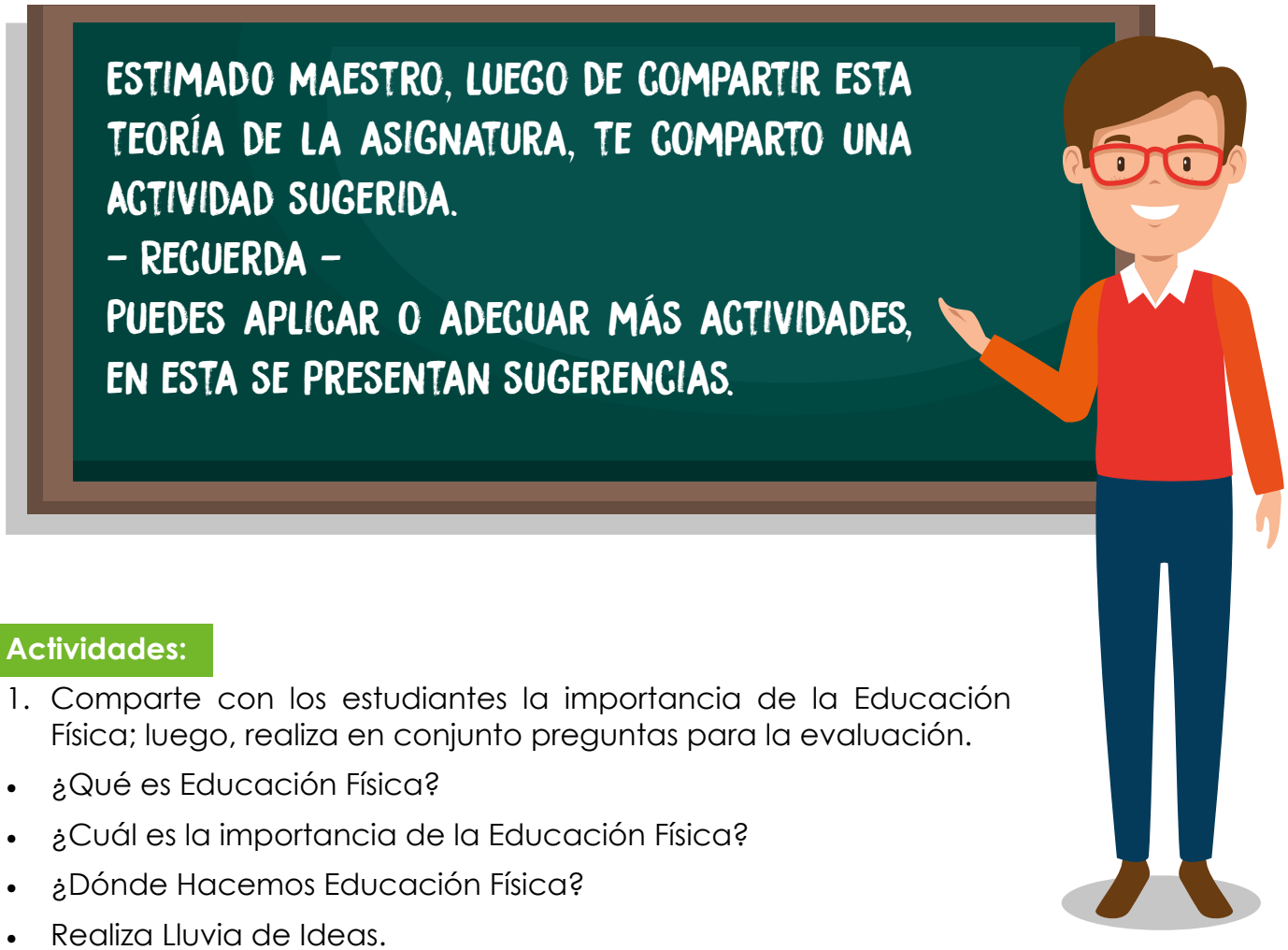
El primero en proponer ejercicios específicos, para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico, fue Galeno. Durante la época Visigoda, ya se practicaban deportes tales como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima.

En la América precolombina, los olmecas, aztecas, mayas, entre otros, jugaban diversos juegos con pelotas. Aún existen numerosos restos de canchas deportivas en ciudades como Chichén-Itzá, Tenochtitlán y en la Península de Yucatán.

La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania, con deportes como saltos, carreras y luchas al aire libre, natación, equilibrio, danza, esgrima, escalamiento y equitación. En Inglaterra, nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicos.

A fines del siglo XIX, nacen los deportes de velocidad, tales como el ciclismo y el automovilismo, los cuales combinan la habilidad física con la eficiencia mecánica. La educación física, como hoy la entendemos, se origina a través de las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad, para mejorar su condición física para la guerra.

En la primera guerra mundial, la incursión de los Estados Unidos de Norte América en esta actividad bélica tuvo un impacto directo sobre la educación física y los deportes. Para esta época, la población femenina toma interés en la educación física y los deportes.



Actividades:

1. Comparte con los estudiantes la importancia de la Educación Física; luego, realiza en conjunto preguntas para la evaluación.

- ¿Qué es Educación Física?
- ¿Cuál es la importancia de la Educación Física?
- ¿Dónde Hacemos Educación Física?
- Realiza Lluvia de Ideas.

2. En una hoja de papel, realizan dibujos donde se desarrollen ejercicios físicos.

Sabias que...

El lavado de manos con jabón puede evitar enfermedades que matan a millones de niñas y niños cada año

SEGUNDA UNIDAD

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA INICIALES Y FINALES

CONTENIDO

Definición de la Eficiencia Física

La eficiencia física es para el cuerpo humano lo que el afinamiento es para el motor de un auto. Nos permite funcionar hasta nuestro máximo potencial.

La eficiencia física puede ser descrita como la condición que nos ayuda a vernos mejor, sentirnos mejor y a querer dar el máximo.

Más específicamente, eso la habilidad para realizar las tareas diarias de manera más dinámica y vigorosa, con suficiente energía en reserva, para gozar de actividades durante las horas de ocio y afrontar las demandas de energía en momentos de emergencia.

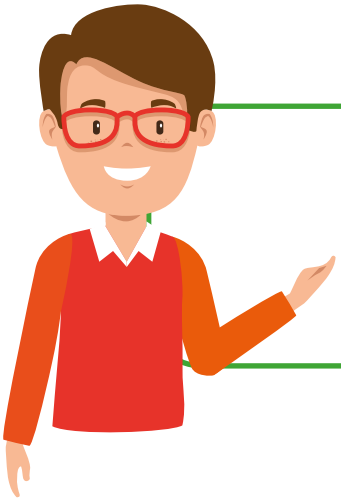
Es la habilidad para resistir, soportar y sufrir tensiones y continuar adelante, aún en circunstancias, en las cuales una persona sedentaria no podría, y es el elemento principal para el bienestar y la buena salud.

La eficiencia física envuelve el funcionamiento del corazón, los pulmones y los músculos del cuerpo. Como resultado de tener una buena condición física, obtenemos agilidad mental y estabilidad emocional.

Es importante recordar que la condición física una cualidad individual, la cual varía de persona a persona. Está influida por la edad, el sexo, la herencia, hábitos personales, ejercicios y hábitos alimenticios. Usted no puede hacer nada en relación a los primeros tres factores; sin embargo, está bajo su iniciativa, cambiar y mejorar los otros hasta donde sea posible.

En la Asignatura de Educación Física, el diagnóstico inicial lo constituyen las Pruebas de Eficiencia Física iniciales y finales; éstas son una serie de pruebas físicas, que adecuadamente analizadas, proporcionan información como:

- La condición física de los estudiantes al ingresar al curso escolar.
- Funcionamiento fisiológico (corazón, pulmones, etc.)
- Capacidades básicas fundamentales.
- Habilidades motrices básicas.
- Motivación e interés hacia la práctica deportiva.
- Caracterización y selección de los integrantes en equipos deportivos.



¡Recuerda!

En el caso de la condición física, las pruebas evalúan las capacidades físicas fundamentales y coordinativas que (exceptuando a los niños y niñas de seis años que solo se les mide talla, peso): Velocidad (25 metros); Resistencia (100 0 200 metros) y Salto Largo sin impulso.

CONTENIDO

Indicaciones generales de las PEF

Se trata, en todos los casos, de realizar las pruebas en ropa deportiva o adecuada, con zapatos tenis, para poder obtener el máximo de confiabilidad en las mismas.

Una correcta utilización de la información que brindan las pruebas de eficiencia físicas nos permite realizar análisis comparativos, no solamente entre los estudiantes, sino también, del grupo, entre un curso escolar, y otro; opinar sobre el estado de salud físico de la comunidad, realizar proyecciones de logros deportivos; y fundamentalmente, estas pruebas son el termómetro con el cual se va evaluando la eficacia e impacto del desarrollo de los programas.

Las Pruebas de Eficiencia Física se realizan al inicio (en las dos primeras semanas), valorado por el docente, y al final del curso escolar (en la tres últimas semanas de noviembre). Antes de efectuar estas pruebas, los estudiantes deben realizar un calentamiento general y ejercicios de lubricación de todas las articulaciones.

Los resultados de las pruebas hechas al final del año se comparan con las del inicio, para constatar, de manera objetiva, el desarrollo alcanzado por cada estudiante al realizar las actividades de Educación Física durante el curso. Estas pruebas finales se realizan utilizando la misma metodología y en condiciones lo más exactas posibles a las del inicio del año.

Indicaciones generales de las PEF

PESO:

Se utilizará una balanza previamente graduada. El estudiante se colocará de pie, descalzo, pies juntos y cuerpo extendido, con las manos a los lados del cuerpo, la vista al frente y relajado. Se medirá el peso en Kilogramos y gramos. No permitir al estudiante moverse, saltar o bajar la vista para observar su peso.

El estudiante debe tener la menor cantidad de vestimenta posible, para lo cual se debe prever el local adecuado.

TALLA:

El estudiante se colocará a espaldas de la pared, de pie, descalzo, talones juntos y la punta de los pies ligeramente separados; brazos relajados a ambos lados del cuerpo, la cabeza deberá estar alineada con el tronco y las extremidades.

Luego de una inspiración profunda, se colocará una escuadra con ángulo recto, a uno de sus lados paralelamente al vértex (cráneo), haciendo coincidir otro de sus lados con la cinta métrica. Se anotará en planilla la estatura observada en centímetro. Para medir la talla, también se puede utilizar un centímetro fijo en la pared y una regla graduada.

SALTO SIN IMPULSO:

Se realiza en una superficie plana de tres metros de largo como mínimo y uno de ancho (no resbaladiza), marcada en centímetros. El estudiante se parará de tal forma que la punta de los pies quede detrás de la línea de despegue. En el momento en que se encuentre preparado, saltará hacia delante, buscando la máxima distancia; para eso, realizará un balanceo de brazos hacia atrás y simultáneamente, con el movimiento de los mismos hacia delante, despegará con ambas piernas al mismo tiempo; la distancia se mide en centímetros y se tomará el mejor de los tres intentos.

Esta prueba es para ambos sexos.

RESISTENCIA:

1. Valora la condición física general del organismo.
2. En una superficie plana, preferentemente de tierra, distancia; de no poder correr, se podrá alternar caminando, para medir el tiempo. Para su realización se procederá del mismo modo que la rapidez.

EVALUACIÓN:

La aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física Iniciales, de manera diagnóstica identificaran las condiciones físicas en que recibimos a los estudiantes, de acuerdo a las capacidades físicas fundamentales que en ellas se valoran. Mientras las PEF Finales serán motivo de evaluación como parte de los indicadores seleccionados en el cuarto corte evaluativo, valorando los resultados de las mismas en comparación con los resultados de las PEF Iniciales. Los resultados se valoran en relación a sí superan, igualan o disminuyen su rendimiento, con respecto a las marcas establecidas por ellos mismos en las PEF iniciales.

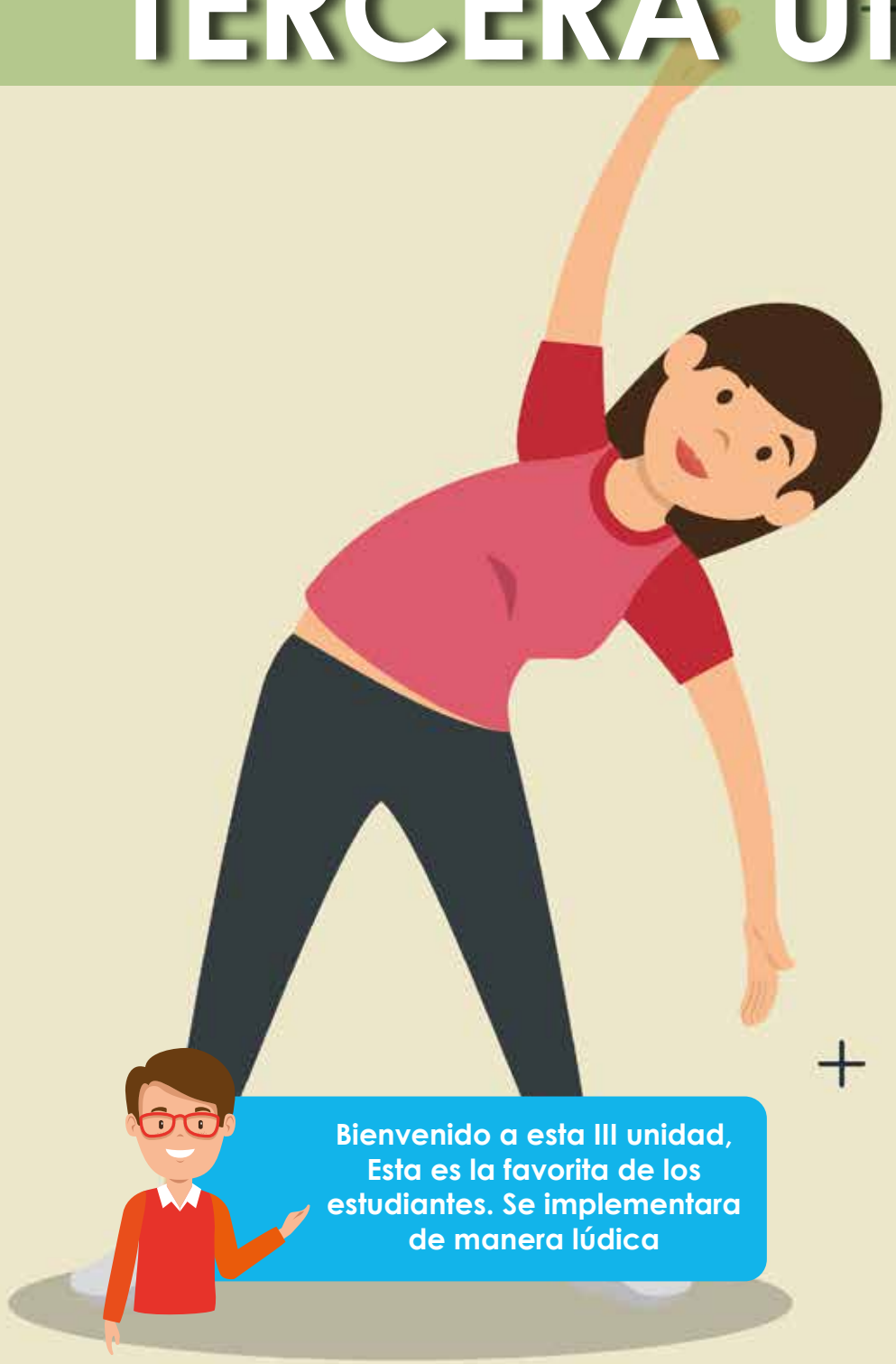
En estas actividades se a toman en consideración:

- Realiza en forma correcta la mecánica de las pruebas orientadas.
- Muestra interés y empeño durante el proceso de aprendizaje de los distintos tipos de ejercicios.
- Asume una conducta disciplinada, respetuosa y cordial al realizar las diferentes pruebas.
- Compite en forma fraterna, desarrollando su máximo esfuerzo, procurando mejorar su marca en relación a su condición.

Sabias que...

Comer bien es una forma de respetarse a uno mismo.

TERCERA UNIDAD



EJERCICIOS CREATIVOS Y DE ORGANIZACIÓN

CONTENIDO

CONCEPTOS

FiLA: Es un ejercicio de formación, en el cual los estudiantes se ubican en hilera, en sentidos horizontal, donde el que tiene menor estatura debe ubicarse a la izquierda y los de mayor estatura, de forma progresiva, hacia la derecha.

Es el conjunto de dos o más elementos (estudiantes), formados en líneas horizontales y ubicados uno al lado del otro. Útil para demostraciones y competencias.

DOBLE FiLA: Son dos hileras paralelas, en las cuales las estudiantes, de menor estatura están hacia la izquierda y al frente.

HILERA (COLUMNA): La columna es una ubicación de forma progresiva en vertical, en donde la estudiantes de menor estatura están delante de las de mayor estatura; o sea, que se ubican uno al lado del otro.

DOBLE COLUMNA (HILERA): Formación en hilera o columnas. Los alumnos se colocan uno detrás del otro.

DESCANSO: Se realiza separando el pie izquierdo al ancho de los hombros y las manos detrás de la cintura, tomadas la una con la otra.

FiRMES: Se realiza con los talones haciendo contacto el uno con el otro, la punta de los pies ligeramente separadas, los brazos en línea lateral del cuerpo, con los dedos unidos y la mirada a la abandera, cuando se entona el himno nacional; en este ejercicio, no debe haber distractores pues son muy perjudiciales para mantener esta posición.

INTERVALOS:

Son ejercicios que nos ayudan a mantener una buena distancia entre cada un de las estudiantes.

GIROS

Nos ayudan para cambiar los diferentes sentidos de las actividades que realizamos.

Un giro se realiza a la derecha o a la izquierda, siempre hay que girar con el talón de ese mismo lado y golpear con el pie contrario. Dentro de este ejercicio, se encuentra la media vuelta, la cual se realiza por el lado izquierdo y se gira con el talón del pie izquierdo.

DISTANCIA: Se realiza con los dos brazos horizontales hacia adelante; de forma tal, que la punta de los dedos de la mano haga contacto con los hombros del compañero (a) que está adelante

NUMERACIONES: Son necesarias para distribuir a los estudiantes en el campo o patio, a partir de cualquier formación. Las numeraciones pueden ser de dos, tres, cuatro, cinco, otros o más.

Las numeraciones con distintas números (1 al 5 - 1-8, etc...) Se realiza de izquierda a derecha o de derecha a izquierda, estando siempre en la posición de firmes sin salirnos de la misma, el cuello de la que se está numerando gira hacia el sentido de la numeración, para indicar a la compañera o compañero el número siguiente.

Tipos de Alineaciones:

Para alinear en fila por la derecha:

Todos los estudiantes, menos el que se encuentra a la derecha, viran la cabeza y la vista hacia el lado derecho; simultáneamente unen los codos con el que se encuentra a su lado y asimismo uno por uno.

Para alinear en fila por la Izquierda:

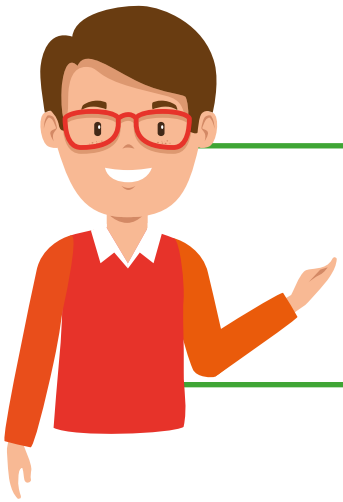
Todos los estudiantes, menos el que se encuentra a la izquierda, viran la cabeza y la vista hacia el lado izquierdo; simultáneamente unen los codos con el que se encuentra a su lado y asimismo uno por uno.

Evaluación:

- Precisión, orden al realizar los ejercicios.
- Rapidez con que se realiza el ejercicio y entusiasmo

Recomendaciones:

- Numeración corrida se realiza con ayuda del profesor(a).
- En grupos grandes de estudiantes, organizo más de 1 hilera o fila.



Estimado Docente: Esta son actividades recreativas de organización lúdica, sugeridas.

Puedes aplicar algunos de tus conocimientos o adecuar.

YO SOY OTRO

Objetivo: Mejorar la discriminación auditiva.

Nº de participantes: Gran grupo.

Material: Ninguno.

Organización: Todos los estudiantes deberán estar sentados, formando un corro.

Desarrollo: Se queda uno en el centro, con los ojos tapados. Alguien del corro dice, por ejemplo: "Hola, soy Juan", con voz diferente. El del medio tiene que adivinar quién lo ha dicho, para salvarse.

Relevo de Banderas

Objetivo: organizar a los estudiantes para trabajar en equipo

Nº de participantes: 2 grupos separados

Material: 2 banderines, o representaciones, para relevo.

Organización: Todos los niños deberán estar formados en 2 grupos, puedes aprovechar a usar la organización de "enumerados del 1 al 2". Puedes poner nombre al grupo, por ejemplo; grupo A y B.

Desarrollo: Puede establecer una meta donde van a competir, desarrollar su trabajo en equipo y organización. Aplica, en su marca, listo, fuera! Y corren uno de cada equipo, llegan a la meta, regresan y entregan a su relevo.

El equipo que termine primero gana.

PILLA PILLA POR PAREJAS

Objetivo: Desarrollo de la Resistencia y Velocidad.

Nº de participantes: Parejas.

Material: Sin material.

Organización: Las parejas estarán situadas libremente por el espacio, cada integrante de la pareja tendrá un numero, uno será el 1 y el otro el 2.

Desarrollo: A la señal, el nº1 deberá pillar al nº2, si lo consigue, cambiarán de funciones.

LA PESCADILLA

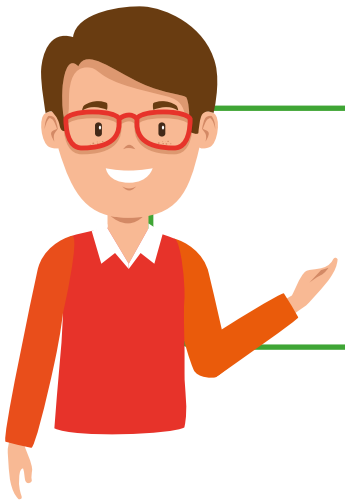
Objetivo: Velocidad de reacción.

Nº de participantes: Grupos de 6-8.

Material: Ninguno.

Organización: Todos los participantes deberán estar distribuidos en el terreno, formando una fila y agarrados por los hombros.

Desarrollo: A la señal, el primero de la fila deberá intentar pillar al último de su fila, a la vez que el último intenta no ser pillado. Si esto ocurre, el ultimo pasa a la primera posición.



¡Recuerda!

Recuerda estar en un lugar del terreno que no afecte al estudiante en cualquier accidente; es decir que, el campo de juego este libre de rocas u obstáculos que representen peligro entre otras.

CONTENIDO

Ejercicios de equilibrio de forma individual

Equilibrio:

Es la habilidad de mantener el cuerpo en posición erguida gracias a movimientos compensatorios que implican la motricidad global y la motricidad fina, que es cuando el individuo está quieto (equilibrio estático) o desplazándose (equilibrio dinámico).

La escuela nos enseña que el equilibrio es la capacidad de poder mantener una posición en el espacio-temporal, independiente, cual sea la movilidad que se ejecute.

Tipos de equilibrio

Equilibrio Estático: Es la habilidad de mantener el cuerpo erguido y estable sin que exista movimiento; o sea, cuando uno está de pie.

Estático: El cuerpo se halla en reposo únicamente sometido a la acción de la gravedad. Este equilibrio es obra de la contracción muscular sostenida o tono muscular.

Equilibrio Cinético: El cuerpo se halla en reposo, pero sometido previamente a un movimiento de traslación rectilíneo y uniforme.

Equilibrio Dinámico: Capacidad de mantener la posición correcta en cada situación que exija la actividad que estamos realizando, con desplazamiento.

Equilibrio Dinámico: El sujeto realiza movimientos parciales o totales del cuerpo, cambiando activamente de posición en el espacio y en el tiempo, de lo que resulta un desplazamiento, evitando en todo momento la caída o el error de cálculo.

Al gatear, caminar, correr y saltar, el niño, la niña y el ser humano en general, necesita de equilibrio dinámico, moverse sin colisionar ni golpearse con los demás; tal como el equilibrio estático, el equilibrio dinámico ayuda a mantener una buena interacción con los demás. La musculatura juega un rol importante en del equilibrio.

Importancia del equilibrio

Una importancia más directa sobre la mayoría de los deportes, se define como la capacidad de mantener la posición correcta que exige la actividad física (ciclismo, deportes de equipo), a veces realizada en el espacio (aire) (voleibol, acrobacias), a pesar de la fuerza de la gravedad.

Para la realización de esta prueba, el ejecutante se mantendrá de pie sobre el extremo de una barra de equilibrio o un banco invertido. Hasta la señal de inicio, podrá apoyarse sobre un compañero y tendrá el pie delantero justo en el inicio longitudinal del banco.

El equilibro forma parte de la vida cotidiana de todo ser humano, a cada segundo, a cada momento y en cada movimiento, la estructura corporal necesita de estabilidad.

Por lo tanto, si no se desarrolla el equilibrio, es muy difícil que niños, niñas, adolescentes y jóvenes puedan jugar, y que las tener personas hacen actividad física, puesto que, en la estabilidad del cuerpo se encuentra la importancia del movimiento.

A cada movimiento que se realiza con una parte del cuerpo, le sigue otro compensatorio, inconsciente, que mantiene la estabilidad. Cuando ese movimiento se retrasa por cualquier circunstancia, se pierde el equilibrio y el cuerpo cae al suelo.

El control del equilibro se produce gracias a la información que se obtiene desde el sentido de la visión: por medio de los ojos se captan imágenes, las cuales ayudan al ser humano a tomar una determinada ubicación en el espacio; por lo tanto, una buena visión es base primordial para controlar el equilibrio. El factor más importante es la información que se recibe del oído, la cual es procesada por el cerebro, para, desde allí, ser enviada hacia el resto del cuerpo, principalmente a los músculos.

Se necesita de esta cualidad, para poder montar una bicicleta y mantener su posición sin que esta se caiga a uno de los extremos, o por ejemplo, para mantenerse erguido correr con el balón un futbolista, mientras un rival trata de quitárselo, o cuando subimos en pendiente por algún cerro o lugar alto y no caernos de espaldas; para un luchador mantenerse de pie mientras otro lo trata de derribar, etc.

Realice los siguientes ejercicios de desplazamiento

- Organice en dos o más círculos a sus estudiantes.
- Oriénteles que se desplacen caminando alrededor de un círculo, en el sentido de las manecillas del reloj y a una voz de mando, (palmada, silbatazo, otros), deberán sentarse en el piso; luego, a la voz de mando se pondrán de pie y darán media vuelta y seguir el desplazamiento en la misma dirección.
- Los estudiantes se desplazarán sobre las puntas de los pies, llevando un objeto en la cabeza, (puede ser un cuaderno).
- Realizan dos repeticiones de 1 minuto cada uno, con segundos de descanso entre repeticiones.

Evaluación

Observar:

- Respeto por la integridad física de sus compañeros.
- Atención y cumplimiento de voces de mando, dadas por el docente.
- Coordinación de brazos y piernas al caminar.

Estimado Docente: Efectúe variados ejercicios de lanzamiento la pelota, de diferentes formas; le presentamos algunas sugerencias.

- Rodar con una mano.

En parejas y separados a 4 metros de distancia, y en posición de cuclillas con un pie, rodar el balón con una mano hacia su compañero (a), combinando las manos, flexionar las rodillas al momento de lanzar.

El balón es lanzado 5 veces por cada participante y puede aumentar la distancia.

- Lanzar desde abajo con las manos.

En parejas y separados a una distancia de 5 metros de distancia, lanzarse mutuamente el balón, cada uno(a) lo lanzará 5 veces aumentando la distancia.

El lanzamiento del balón se ejecutará con las dos manos desde abajo.

- Lanzar desde abajo con una mano.

En parejas y separados a una distancia de 5 metros de pie, lanzarse mutuamente el balón, cada uno lo lanzará 5 veces aumentando la distancia.

El lanzamiento del balón se ejecutará con una mano desde abajo; el otro lo recibe con las manos hacia arriba y viceversa.

- Lanzar el balón en hilera.

Organizar hileras, ubicarlas frente a frente a una distancia de 4 a 5 metros. Lanzarse mutuamente el balón; la pareja que va lanzando, se colocará detrás de cada hilera. Ejecutar lo más rápido posible el lanzamiento.

- Juego de Triángulo

Se formará tres hileras y se colocarán en forma de triángulo, la hilera "A" tendrá un balón, este será lanzado con las dos manos al primero (a) de la Hilera "B" , el que lanzó de la hilera "A" saldrá a colocarse detrás de la hilera "B"; el que recibió el balón de la hilera "B", lanzará el balón al primero (a) de la hilera "C", "B" saldrá corriendo a colocarse detrás de la fila "C".

Hacerlo sucesivamente, lo más rápido posible.

Sabias que...

Practicar ejercicio de Educación Física te ayuda a disminuir el estrés.

CUARTA UNIDAD

Estimado docente, en esta unidad conoceremos los primeros pasos del juego ciencia.
¡Jaque Mate!

MIS PRIMEROS PASOS DE AJEDREZ

CONTENIDO

Estimado docente, comparte con tus estudiantes la historia del juego ciencia.

Historia del Ajedrez

Cuentan algunas leyendas, que hace muchos, muchos años, en un país muy lejano llamado India, fue inventado el juego de ajedrez. Al parecer, los habitantes de ese país llamaban a este juego chaturanga.

Luego, los árabes fueron los primeros en cambiar ciertas reglas del juego y después de muchos años los europeos empezaron a jugarlo. A partir de este momento, el juego de ajedrez se hizo tan popular que otras personas del mundo comenzaron a jugarlo.

Explica a mis estudiantes de qué trata el juego de ajedrez y cómo está compuesto.

¿De qué se trata el Ajedrez?

El ajedrez es un juego para dos participantes. Se juega sobre un tablero cuadriculado de 64 casillas, con 32 piezas, (16 piezas claras, llamadas blancas, para un jugador y 16 oscuras, llamadas negras, para el otro). Cada jugador tiene un rey, una dama o reina, dos alfiles, dos caballos, dos torres y ocho peones.

Cada pieza ocupa una casilla a la vez. Las Piezas claras comienzan la partida y cada jugador tiene un turno para mover. La intención del juego es dar jaque mate al rey contrario y ganar la partida.

El Reino de Ajedrez (cuento)

Hace mucho tiempo, existió un reino llamado Ajedrez.

El rey de Ajedrez estaba casado con la dama de Ajedrez. Al poco tiempo de su matrimonio, tuvieron dos hijos gemelos.

A uno le llamaron el Rey claro y al otro, el Rey oscuro. Los dos se llevaban muy bien y cuando tuvieron la edad suficiente, se casaron con dos hermosas damas.

El Rey claro se casó con la Dama clara y el Rey oscuro con la Dama oscura.

Un día, el rey de Ajedrez enfermó y murió.

Pero, antes de morir, repartió el reino en 64 provincias: 32 claras, para el Rey claro y 32 oscuras, para el Rey oscuro.

Luego de su muerte, los problemas no tardaron en surgir, porque ninguno de los hijos se conformaba con lo que tenían y ambos querían poseer todo el territorio del reino. Por esta razón, se enfrentaban con frecuencia y siempre vencía el más astuto de los dos: quien conseguía derrotar al rey contrario.

Actividad sugerida:

- Conforme el cuento, responde las siguientes preguntas:
- ¿A qué hace referencia el reino con 64 provincias?
- ¿Cómo se llaman los personajes?
- ¿Cómo se llamaba el reino?
- ¿Cuántos hermanos eran?

Actividades sugeridas:

Ajedretón

Encierra según corresponda, y completando oraciones.

1. El Juego de ajedrez tuvo origen en:

a. India
b. Italia
c. China
d. Persia

2. El ajedrez es un juego para:

a. Diez personas
b. Una persona
c. Dos personas

3. El juego de ajedrez se popularizó rápidamente en:

a. Europa
b. América
c. Asia
d. África

Une con una línea, según corresponda.

Cantidad de casillas que tiene el tablero.

Cantidad de casillas que ocupan los peones de ambos bandos al inicio de la partida

Cantidad de casillas que ocupa una fila

8

64

16

CONTENIDO

Comparte con los estudiantes la importancia de la práctica del juego ciencia

Importancia y Beneficios del Ajedrez

El Ajedrez, en definitiva, es importante para la estimulación del pensamiento, puesto que su práctica engloba dos tipos de razonamiento: convergente, (que se puede aprender), consiste en saber aplicar los procedimientos y los razonamientos lógicos adecuados, para encontrar soluciones correctas; el divergente o creativo, donde en función de los conocimientos y experiencias previas se halla una u otra respuesta (creaciones) diferente, según la persona y las circunstancias del momento (esta capacidad de creación se puede potenciar, pero es muy difícil enseñarla, porque se basa en la intuición).

A través del Ajedrez, se puede incidir en la educación emocional de los pequeños y adolescentes, afín de evitar o reconducir muchas de las conductas antisociales y agresivas presentes en nuestra sociedad.

Beneficios del Ajedrez:

1. Eleva el coeficiente intelectual.
2. Previene enfermedades mentales.
3. Desarrolla la creatividad.
4. Fortalece la memoria.
5. Ayuda a resolver problemas.
6. Incrementa la capacidad lectora.
7. Facilita la concentración.
8. Facilita la toma de decisiones.

Conforme a la lectura anterior, responda las siguientes preguntas en su cuaderno:

- ¿Por qué es importante el Ajedrez?
- ¿En qué nos ayuda el Ajedrez?
- Mencione algunos beneficios del Ajedrez

Marque con una ¨X¨ los beneficios que trae la práctica del Ajedrez.

1. Aumenta la velocidad de correr ____
2. Ayuda a resolver problemas _____
3. Mejora mi alimentación _____
4. Mejora las calificaciones en la escuelas _____
5. Facilita la concetración _____

El tablero de Ajedrez.

Para jugar ajedrez se necesita un espacio de juego llamado tablero.

Éste debe tener 64 casillas colocadas de igual forma.

Cada una de las casillas es cuadrada y el tablero tiene dos colores distintos, uno claro, llamado blanco y otro oscuro, llamado negro.

El tablero de ajedrez está formado por filas, columnas y diagonales.

¿Cómo funciona el tablero de ajedrez?

Un tablero de ajedrez se compone de 64 casillas iguales, dispuestas en ocho filas y ocho columnas. Las casillas se alternan en dos colores, blanco y negro... Diagonal: línea recta de casillas del mismo color que discurren de un borde a otro del tablero en ángulo recto.

¿Cómo está conformado el tablero de ajedrez?

El tablero de ajedrez es un cuadrado subdividido en 64 casillas o escaques iguales (8×8), también cuadradas, alternativamente de color claro y oscuro. Cada jugador se sitúa de cara al ajedrecista contrincante, colocando el tablero, de manera tal, que cada jugador tenga una casilla blanca en su esquina derecha.

Estimado maestro, comparta con los estudiantes el conocimiento del ajedrez.

Actividades sugeridas:

1. Orientar a los estudiantes que dibujen en su cuaderno el tablero de ajedrez y colorear las casillas a su gusto. Resaltar las filas, columnas y diagonales de otros colores.
2. Encuentre, en la siguiente sopa de letras, las partes del tablero de Ajedrez.

D	X	E	Y	G	C	I	A
F	I	L	A	D	O	T	R
E	D	A	R	E	L	B	E
R	I	O	G	E	U	A	T
A	N	U	N	O	M	N	S
P	E	R	A	S	N	D	U
I	S	Y	A	S	A	A	X
C	E	N	T	R	O	L	L

— DIÁLOGO — COLUMNA
— CENTRO — FiLA- BANDA

Ahora, ponga en práctica "el piensa y responde". Conforme a lo estudiado.

1. ¿Cuántas piezas de ajedrez son en total?

a. R: son 32 piezas.

2. ¿Cuáles son colores de las piezas?

a. R: Blancas y negras.

3. ¿Cuántas casillas se encuentran sobre el tablero?

a. R: 64.

4. ¿Dónde fue inventado el ajedrez?

a. R: En un país llamado India.

5. ¿Cuántos jugadores participan en un juego?

a. R: 2 jugadores.

Relación del Ajedrez con la Asignatura de Aprender, Emprender, Prosperar.

Construcción del Tablero de Ajedrez

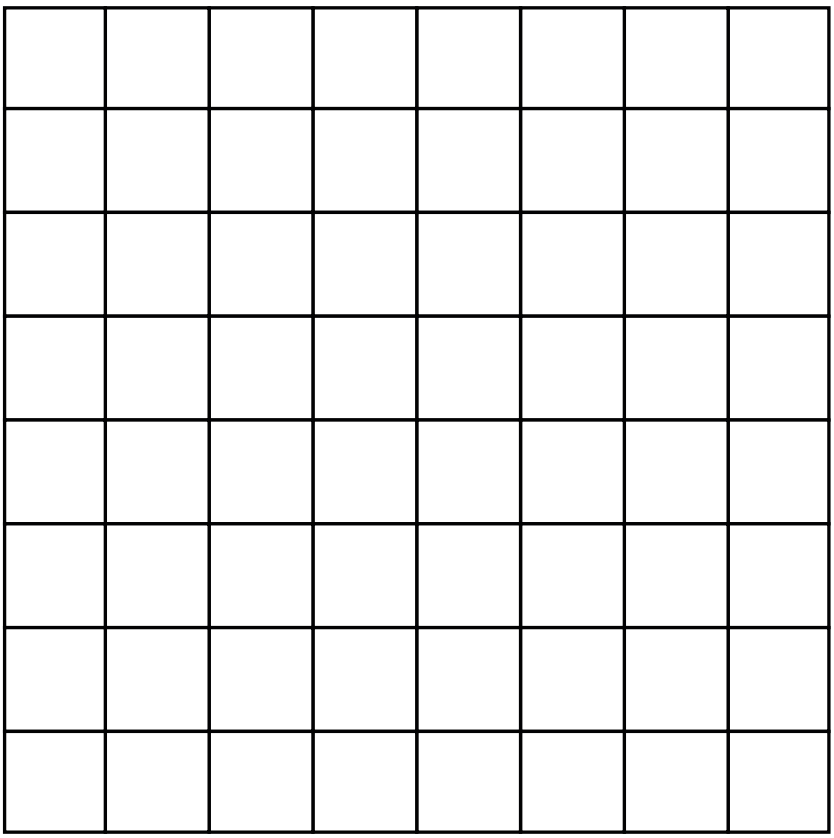
De manera individual, elabora tu propio tablero con ayuda de tus padres y tu docente.

Materiales a utilizar:

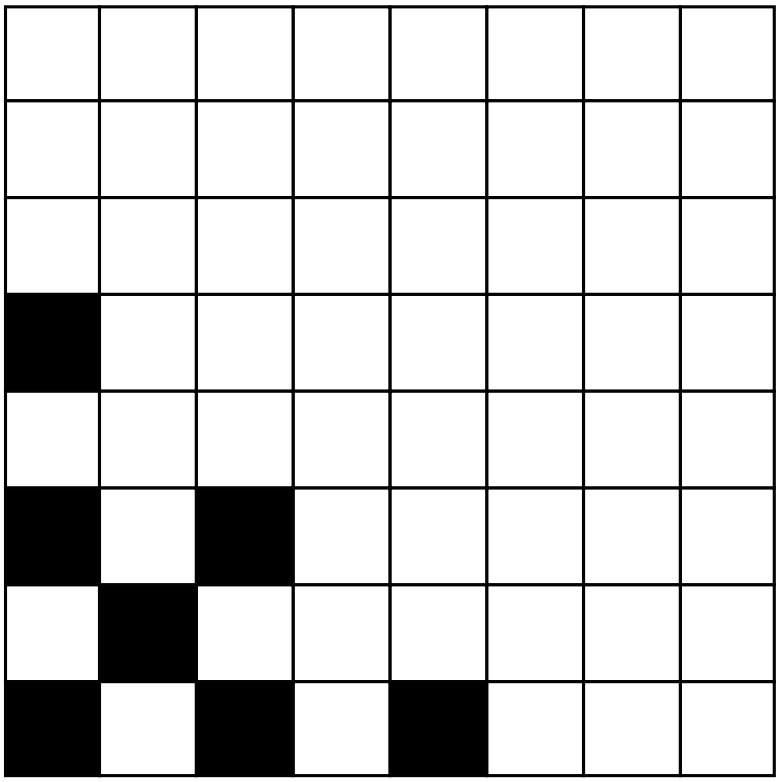
- Cartón desechable.
- 1 cartulina.
- Marcadores permanentes de dos colores (uno claro y otro oscuro).

Procedimiento para la elaboración:

1. Cortar la cartulina en un cuadrado de 60 cm de largo, por 60 cm de ancho.
2. Rayar un cuadrado dividido en 8 columnas y 8 filas para formar 64 cuadros dentro del tablero. Cada casilla deberá ser un cuadrado de 7.5 x 7.5 cm, hasta obtener un dibujo de la siguiente manera:



3. Colorear (utilizando los marcadores) los cuadros o casillas, alternando una de color oscuro, con la siguiente de color claro. Comenzar colocando la primera casilla de la esquina inferior izquierda, (esta debe ser siempre de color oscuro).

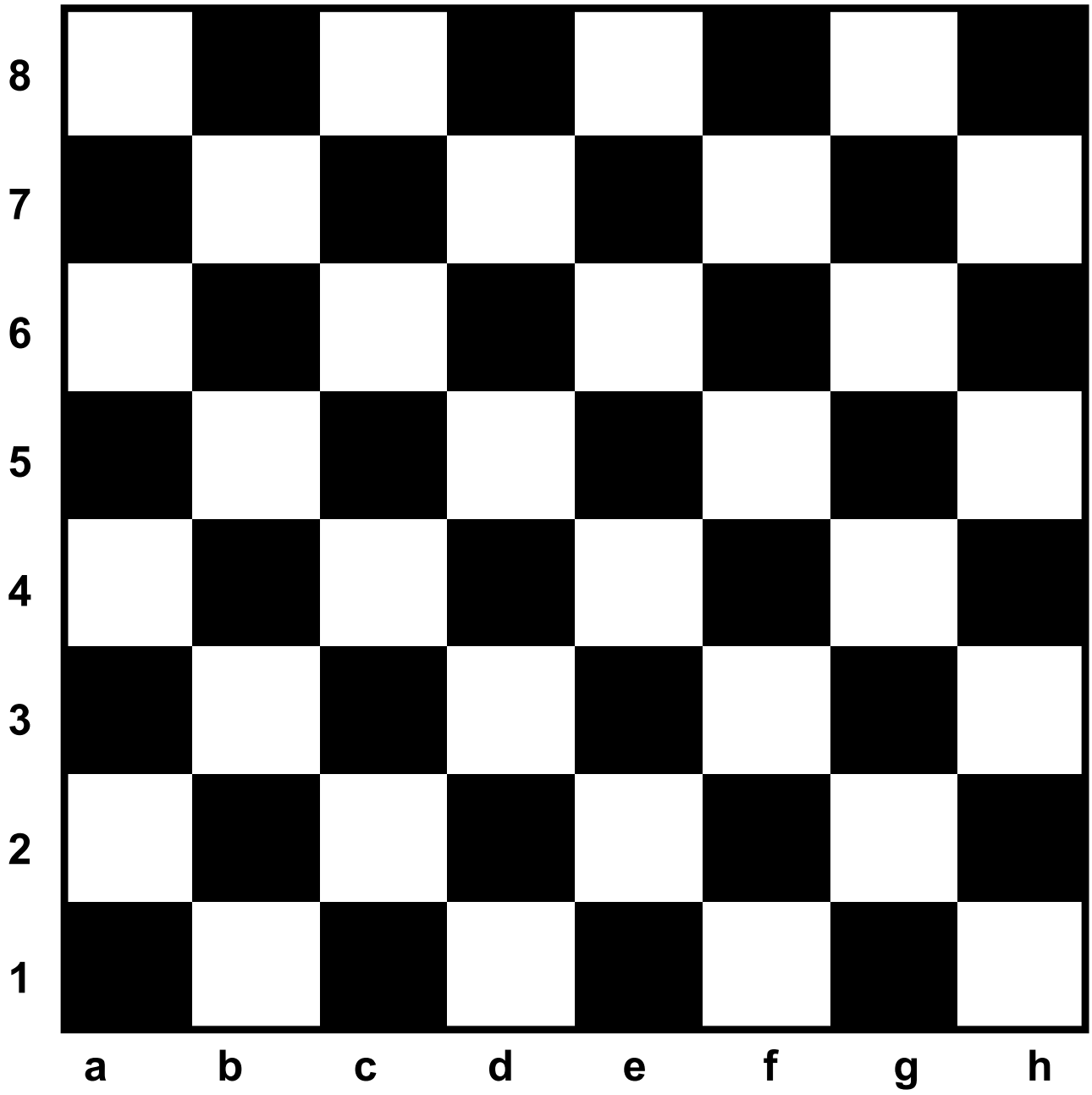


4. Terminar de colorear todo el tablero.
5. Pegar el tablero sobre el cartón, que debe ser dos centímetros más ancho que el tablero en cada uno de sus lados, para que nos dé espacio de escribir números y letras.

La casilla de la esquina inferior izquierda del tablero debe ser siempre oscura.

6. Escribir, debajo de cada columna, una letra, comenzando, de izquierda a derecha, por la letra "a", hasta la letra "h", en minúscula, y un número a la par de cada fila, comenzando, de abajo hacia arriba, por el número 1, hasta el número 8.

Al final el tablero deberá lucir de la siguiente forma:



Construcción de las piezas de Ajedrez

Materiales a utilizar:

- 32 tapas de refrescos o gaseosas.
- 1 hoja de color blanco.
- 1 hoja de color negro.
- Tijera.
- Pega.
- Lapicero.

Procedimiento para la elaboración:

1. Dibujar las 16 piezas de cada bando en la hoja blanca, basándose en las figuras mostradas anteriormente, detalladas de la siguiente manera:

- 8 peones.
- 2 torres.
- 2 caballos.
- 2 alfiles.
- 1 dama.
- 1 rey.

Asimismo, se deberán dibujar las mismas piezas en la hoja negra. Las piezas deben dibujarse del tamaño de una tapa de gaseosa.

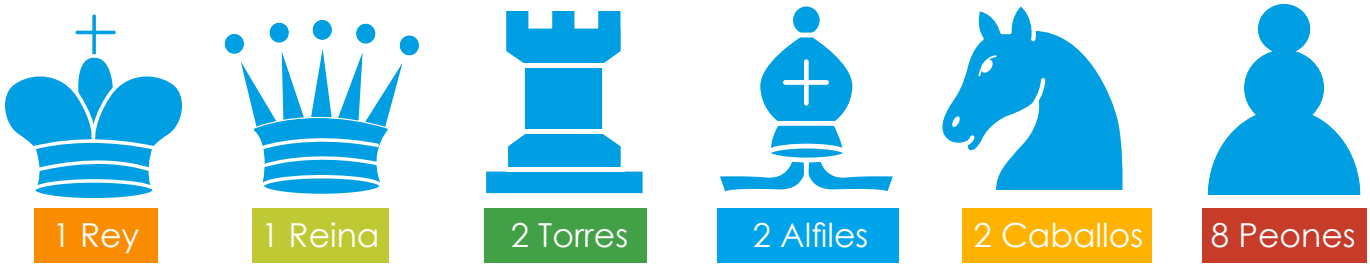
2. Recortar las piezas dibujadas y pegarlas en las tapas de gaseosa.
3. Ubicarlas en el tablero de Ajedrez, para obtener un tablero completo.

El tablero lucirá similar a la siguiente imagen:

Las piezas de Ajedrez

Las piezas son los componentes de cada bando y son de distinto color, para cada uno de los dos jugadores, normalmente son blancas y negras.

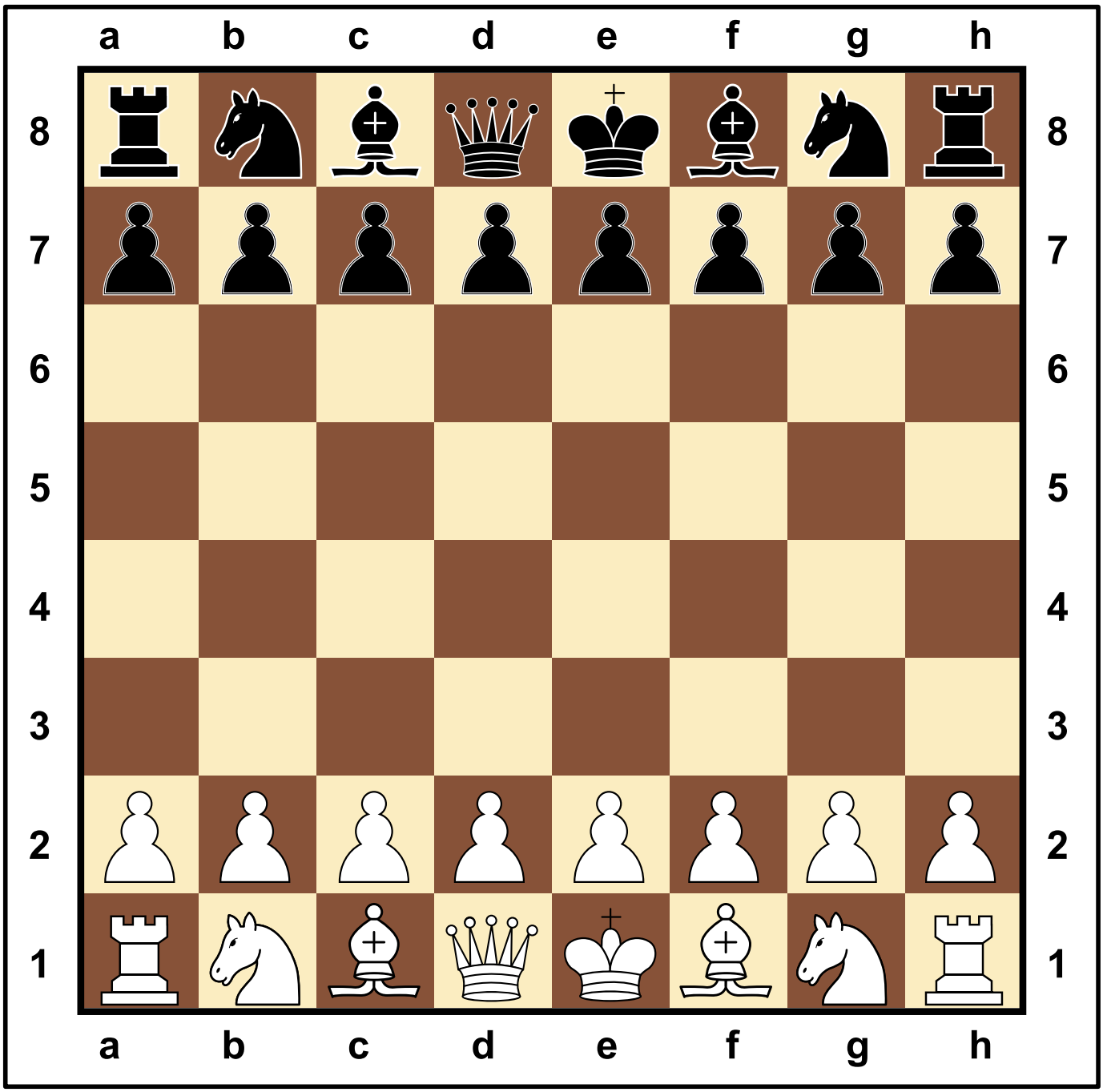
Cada uno de los jugadores dispone, al empezar la partida, de las mismas fuerzas, formadas por 16 piezas, por cada bando, y que son las siguientes:



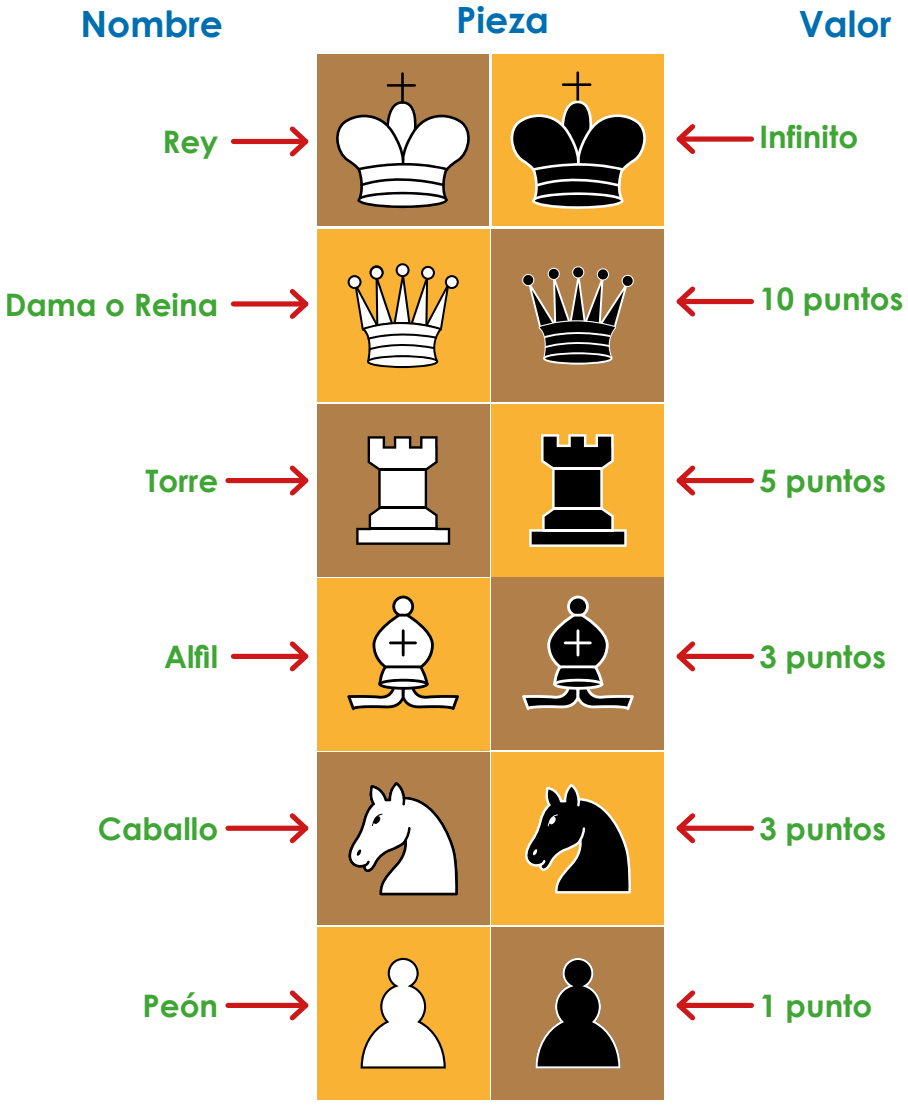
Cada jugador conducirá las piezas de un color; y el que lleve las blancas efectuará siempre la primera jugada.

El rey y la dama ocupan las dos casillas centrales de la primera fila, de modo que la dama esté sobre la casilla de su mismo color. A cada lado de estas piezas, se colocan un alfil, un caballo y una torre, completando la primera fila.

En la segunda fila, se colocan los ocho peones de cada bando. La ubicación completa de las piezas se puede ver en la siguiente imagen.

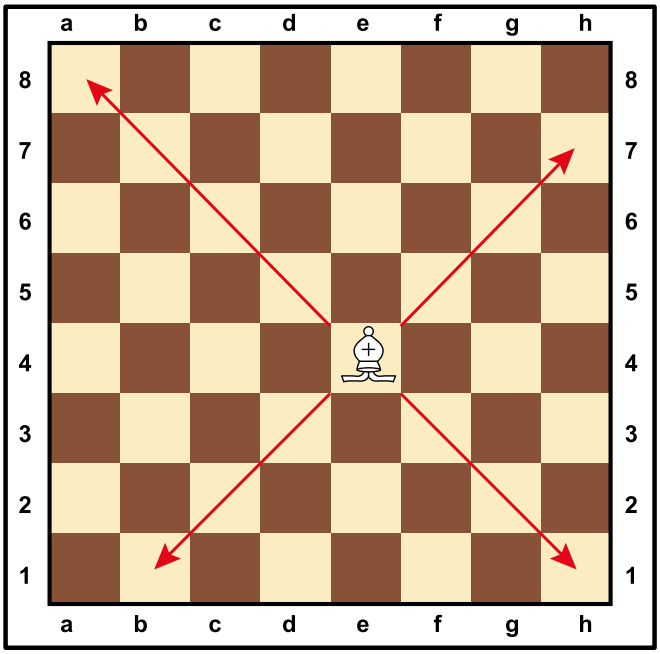


Estimado Docente, presente a los estudiantes las piezas del juego: nombre, cantidad en el tablero y su representación.

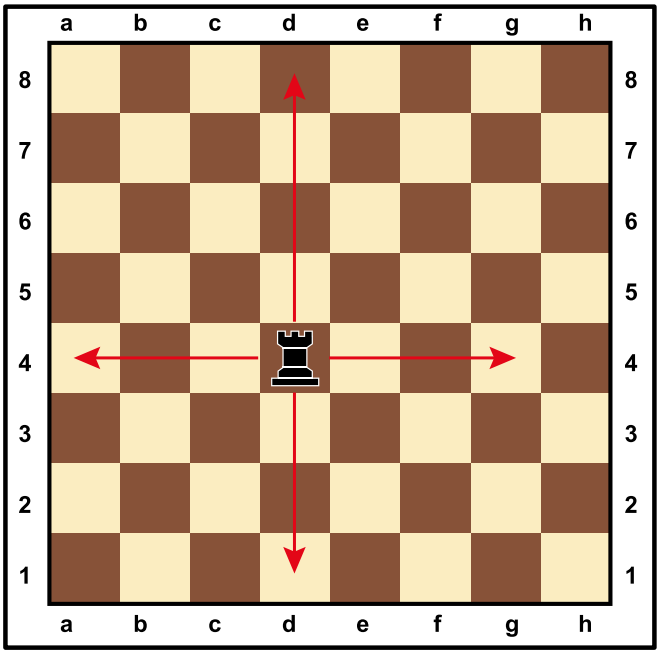


El movimiento de las piezas

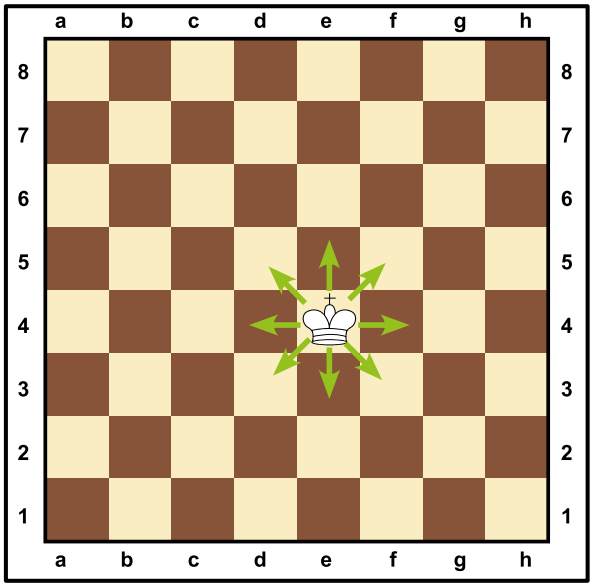
El alfil puede ser movido a cualquier casilla, a lo largo de una de las diagonales sobre las que se encuentra.



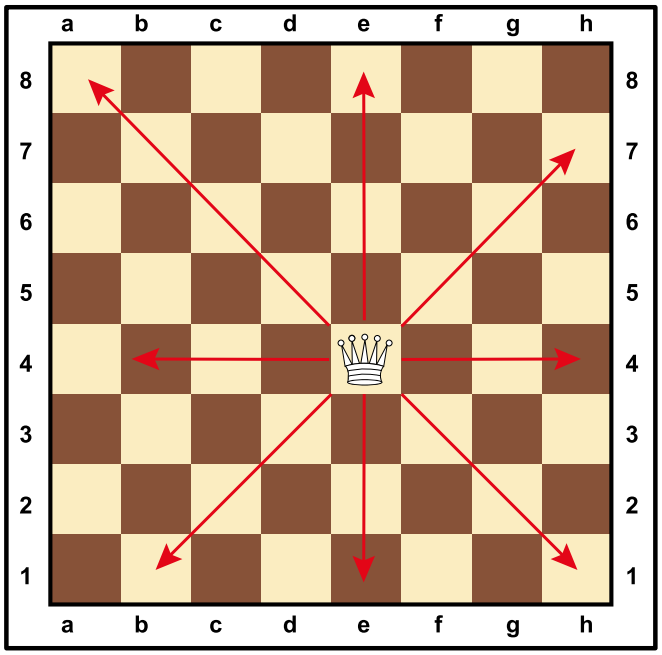
La torre puede ser movida a cualquier casilla, a lo largo de la fila o columna en las que se encuentra.



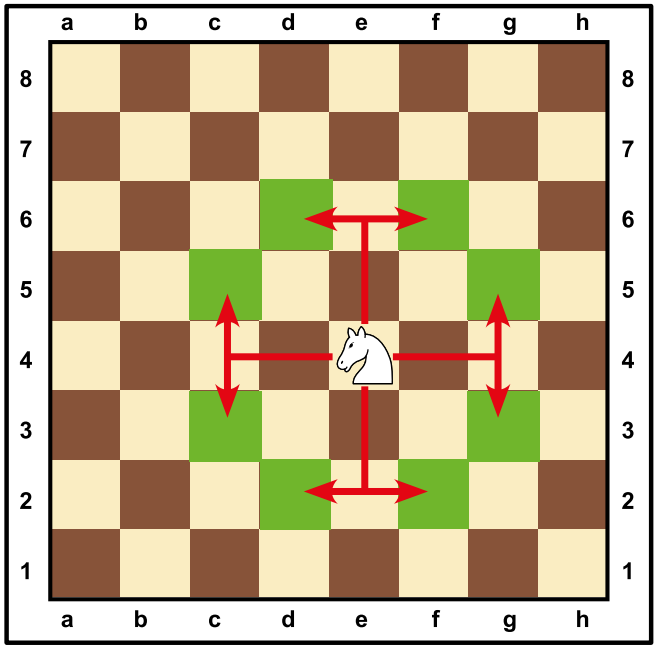
El rey es la pieza más importante del Ajedrez, su valor es infinito, pues de él depende el resultado de la partida de Ajedrez, si logras atrapar al rey del rival, ganas la partida; si el oponente logra atrapar a tu rey, pierdes la partida. Cada uno de los jugadores tiene un rey en su equipo; por lo tanto, existe un rey por las piezas blancas y un rey por las piezas negras.



La dama puede ser movida a cualquier casilla, a lo largo de la fila, columna o diagonal en la que se encuentra.



El caballo puede ser movido en forma de (L) mayúscula, contando cuatro casillas, sin ser de la misma fila, columna o diagonal. Es la única pieza que puede pasar en sima de las otras piezas ya sea de su bando o el bando enemigo, capturando solo la última pieza.



Actividades sugeridas:

Vamos a jugar a completar las siguientes palabras con la letra que nos hace falta:

C A __ A __ __ O

R E ___

D __ M __

P E __ N

A __ F I __

T __ R R __

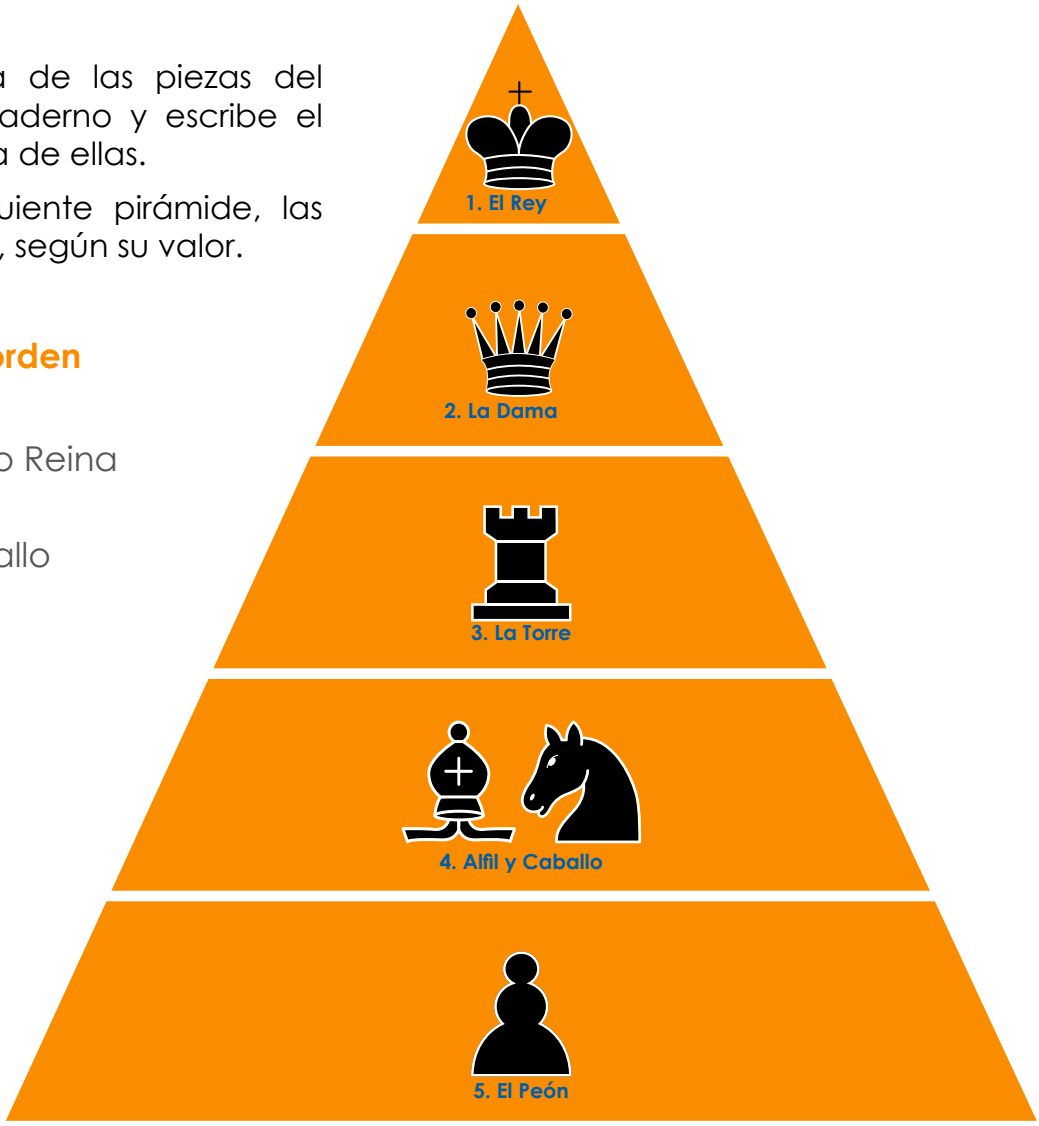
Repuesta:
- Caballo
- Rey
- Dama
- Peón.
- Alfil
- Torre

De forma individual, realiza las siguientes actividades:

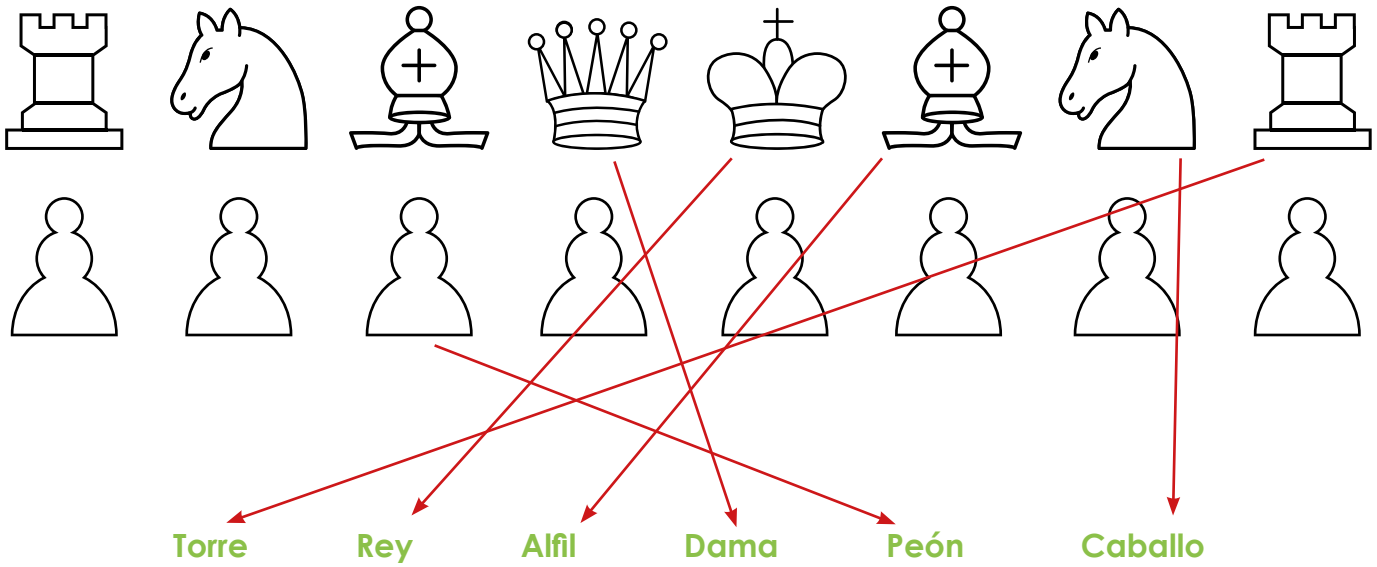
1. Dibuja cada una de las piezas del Ajedrez en tu cuaderno y escribe el valor de cada una de ellas.
2. Orden, en la siguiente pirámide, las piezas del Ajedrez, según su valor.

Pirámide orden

1. El Rey
2. La Dama o Reina
3. La Torre
4. Alfil y caballo
5. El Peón



Solicite a los estudiantes que realicen la siguiente actividad: une con una flecha la pieza con su nombre a como indica el ejemplo.



Ejercicios de Jaque Mate en una jugada.

Es tiempo de ejercitar tu mente resolviendo divertidos acertijos de Ajedrez.

Estos acertijos consisten en que tienes que encontrar la mejor jugada, para darle Jaque Mate al oponente, y recuerda, que es tan solo una jugada.

Al inicio de cada ejercicio, se indica si le toca realizar la primera jugada a las piezas blancas o a las piezas negras; el bando que haga la jugada primero, es el que debe ganar.

Pasos para resolver un ejercicio de Ajedrez:

En tu tablero de Ajedrez, ubica las piezas a como lo indica la imagen del libro. (Ver página 41)

Lee las indicaciones y descubre, si ganan las piezas blancas o ganan las piezas negras.

Analiza, reflexiona y descubre la jugada ganadora y anótela en tu cuaderno.

Comparte la respuesta con tus compañeros y consulta al docente, si tienes alguna duda.

Guerra de peones

¿Cómo se deben jugar los peones en ajedrez?

El peón se mueve verticalmente por la columna en la que se encuentra, sin poder retroceder. En el primer movimiento, desde el punto inicial, pueden avanzar dos escaques y, a partir de allí, de uno en uno. Para que un peón pueda capturar la pieza debe moverse de su lugar inicial inmediatamente en la fila en diagonal.

Estimado docentes, presente cómo es el juego de la guerras de peones:

Es un juego simple para descubrir las posibilidades de los peones en el ajedrez. Consiste en una linea de peones en posición inicial contra otra linea igual. El objetivo es obtener al final el mayor número de peones en el tablero, contando con aquellos peones que han conseguido llegar al final del tablero. Gana quien más puntos consigue, y en el caso de estar igualado en puntuaciones, ganara aquel que más piezas tenga en el tablero a falta de corona: o puntuar ya que el bando perdedor se quedará sin piezas.

¡Recuerda!

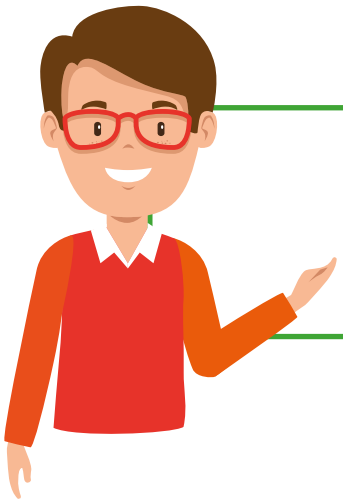
Recuerda presentarles estas orientaciones a nuestros estudiantes, antes de iniciar cualquier partida de ajedrez.

Estimado docente, es importante promover normas de comportamiento que se practican en el deporte ciencia, como son:

- Dar la mano al oponente al inicio y final de la partida de ajedrez.
- Guardar silencio, para no interrumpir el proceso de pensamiento de los demás compañeros.
- Respetar las reglas del juego limpio.
- Guardar las piezas y tableros debidamente; al finalizar la actividad, limpiar el aula de clase.

Así como brindar Consejos:

- Concéntrarse en cada partida de ajedrez.
- Piense cada jugada antes de realizarla.
- Valore las amenzas de su oponente.



¡Recuerda!

Ordenar las piezas correctamente al iniciar el juego.
Las piezas blancas juegan primero.
Evita hacer jugadas ilegales.

El empate (las tablas)

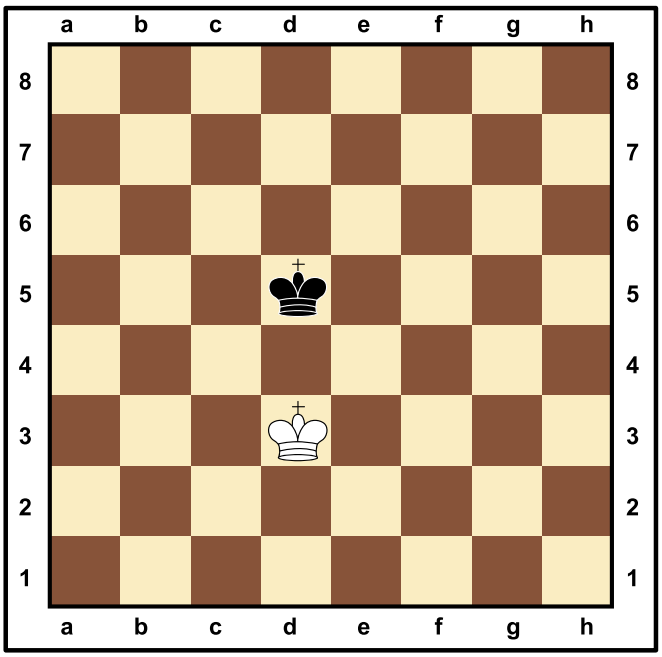
No siempre, en el Ajedrez, alguno gana de los dos jugadores gana, muchas veces, la partida no termina en jaque mate, sino que se produce un empate.

El empate, también conocido como "Tabla" puede ocurrir de las siguientes maneras:

1. Cuando desaparecen del tablero las demás piezas y solo quedan ambos reyes:

Como en la imagen , una vez que se cambian todas las piezas excepto ambos reyes, la partida se declara automáticamente tablas.

Acuerdo mutuo: Puede suceder, que durante la partida, los dos jugadores acuerden terminar en empate; esto puede ocurrir de la siguiente forma:



Lea silenciosamente el siguiente diálogo:

Pedro está jugando una partida de Ajedrez amistosa contra su amiga María; mientras Pedro está pensando en su siguiente jugada, considera que le gustaría terminar la partida en empate, por lo que le dice a María:

— Ofrezco el empate.

María escucha la propuesta de Pedro y responde:

— Sí, acepto.

Ambos se estrecharon la mano y el juego terminó de esa forma, ¡en empate!

De esta manera, ocurren los empates por acuerdo mutuo.

Existen otras formas de producirse las tablas en Ajedrez, las cuales estudiaremos en el siguiente curso.

- Recuerda: Empate = Tablas

Formas de empatar:

Cuando solo quedan los reyes.

Acuerdo mutuo

Dibuja con los estudiantes las piezas de ajedrez y colorea al gusto. Puede ser en su cuaderno.

Estimado Docente a continuación se le presenta canciones sugeridas para implementar el ajedrez a lo lúdico.

EL AJEDREZ ES LA UNIÓN DEL ARTE E INTELIGENCIA"

Cantaremos con los niños esta canción.

CANCIONES DE AJEDREZ

¿cómo es el juego de ajedrez?
Me dijeron que en el juego de ajedrez
hay una reina y un rey,
dos alfiles, dos caballos y también
dos torres que sí se ven.
Vamos a ver cómo es
el juego de ajedrez.
No se olviden los peones,
por favor,
que son ocho, sí señor.

LA TORRE
la torre va siempre por el caminito
derechito, derechito,
sube y baja y también al costadito,
derechito y sin doblar.

El caballo,
el caballo salta, salta
salta, salta sin parar,
dos pasitos adelante
y uno para doblar,
de blanco a negro saltará
y al blanco volverá (estribillo),
el caballo salta, salta
salta, salta sin parar,
dos pasitos adelante
y uno para doblar.

CANCIÓN DE LOS ALFiLES (CON MÚSICA DE FRAY SANTIAGO).

Los alfiles, los alfiles,
¿dónde están?, ¿dónde están?,
uno en casilla clara, otro en casilla oscura,
allí están, allí están.
los alfiles, los alfiles,
¿cómo van?, ¿cómo van?,
por las diagonales, haciendo equilibrio,
así van, así van.

LA DAMA
La dama corre
como el alfil y torre,
para todos lados, pero sin doblar,
sube, baja y al costado
y en la diagonal.

EL REY

El rey está viejito
y camina despacito,
no importa a que color,
todo a su alrededor,
como es el que más vale,
lo debemos cuidar,
porque cuando lo encierran,
se termina de jugar.

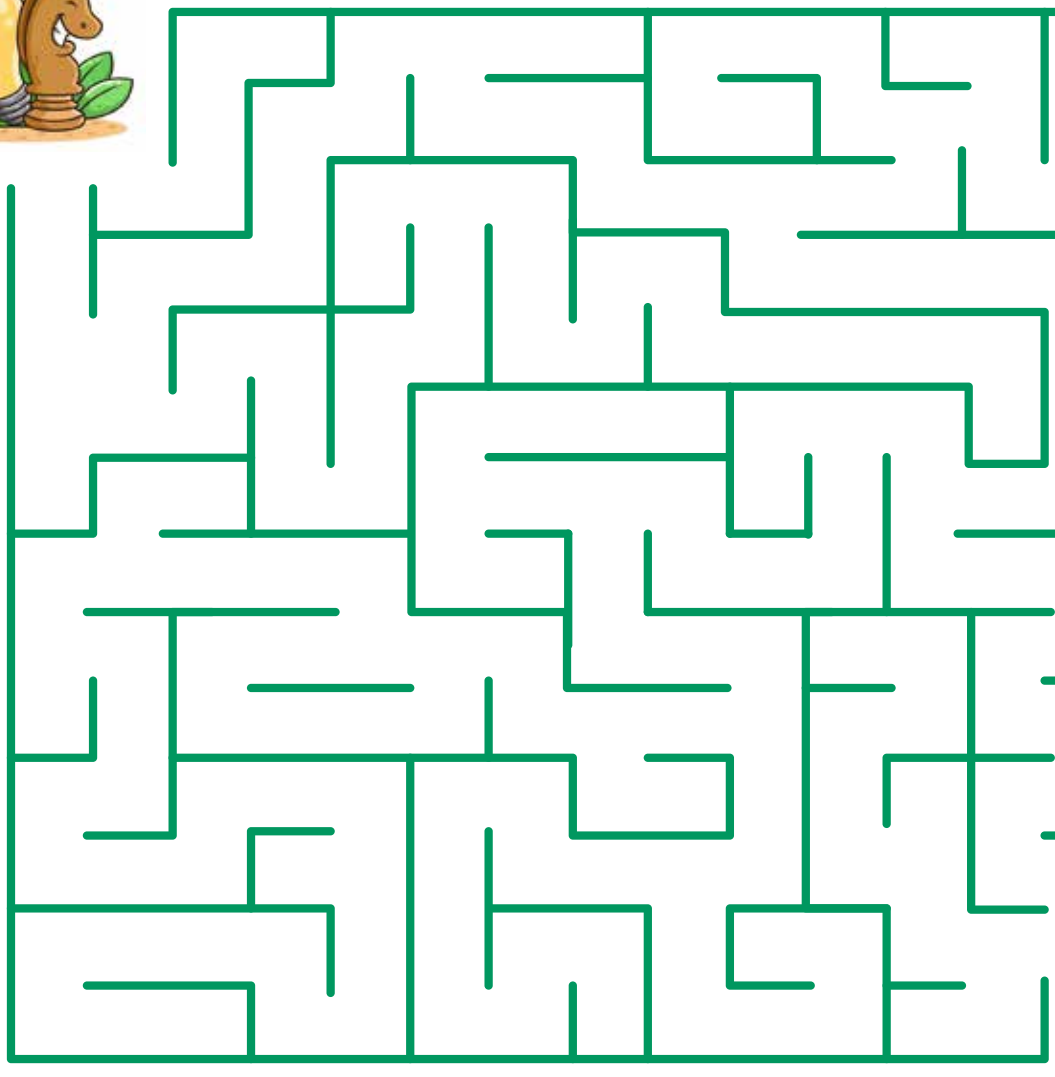
EL PEÓN

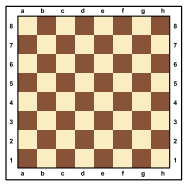
El peón, que es el más chiquito,
del tablero, da un pasito,
pero nunca va para atrás
y siempre come en diagonal.

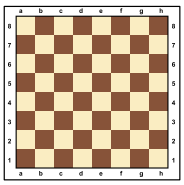
Cuando nunca se ha movido,
puede dar dos pasos seguidos,
y cuando llega hasta el final,
se hace dama al coronar.

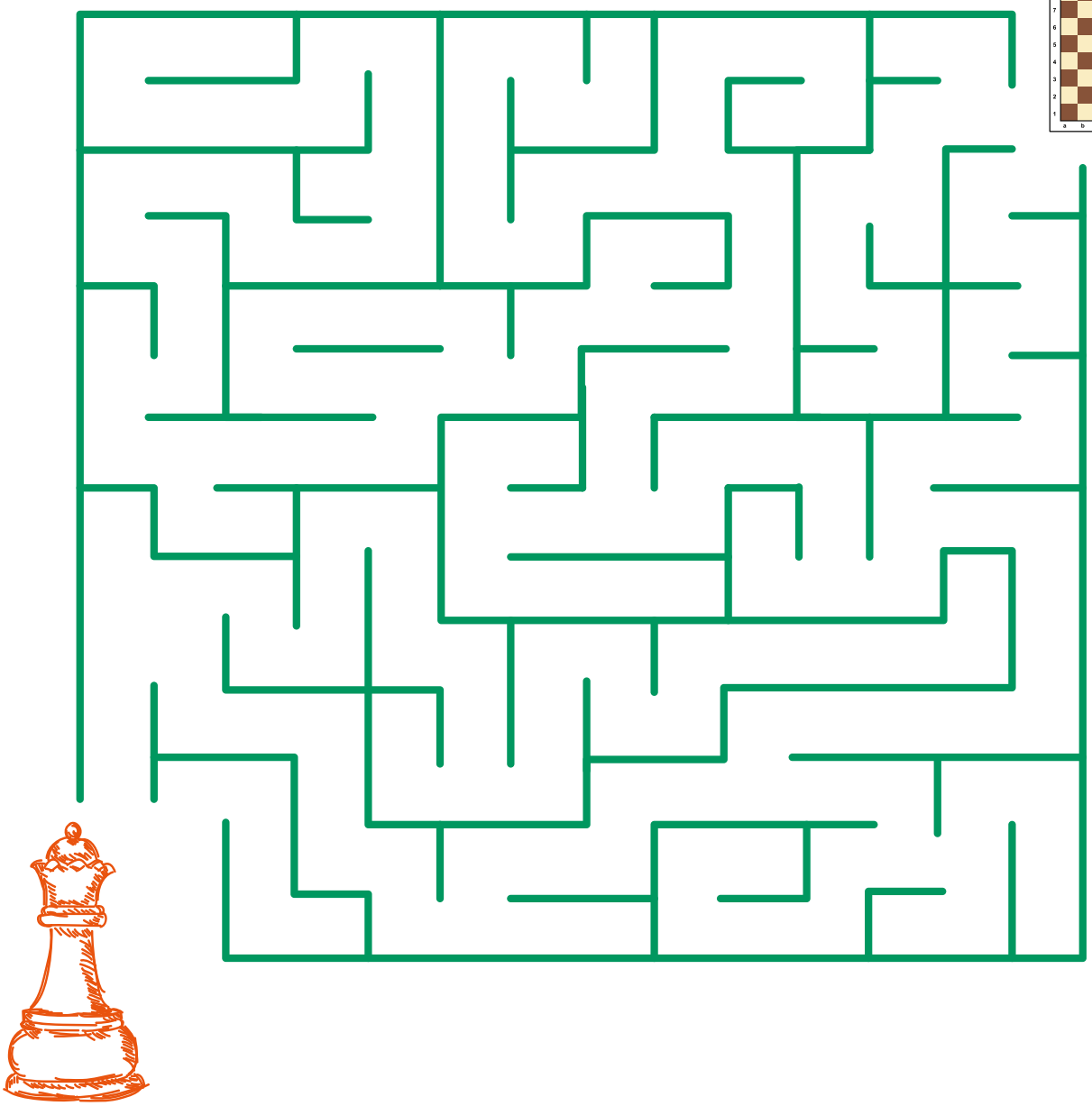
Estimado Docente , se le presentan estas actividades lúdicas, para implementar con los estudiantes ,completando los laberintos.

Ayudemos a nuestro caballito, a llegar al tablero de ajedrez









Ejercicio de ajedrez

1 Punto

3 Puntos

5 Puntos

9 Puntos

Infinito

3 Puntos

Es hora de sumar , sumemos con el valor de las piezas de ajedrez.

Rey Blanco

+

Dama Negra

= Infinito

Torre Blanca

+

Torre Blanca

=

Alfil Blanco

+

Torre Blanca

=

Caballo Negro

+

Peón Negro

+

Peón Negro

=

Dama Negra

+

Dama Negra

=

Complete crucigrama de ajedrez:

		C				
	D					
		A				
	T					

En su cuaderno, responda las siguientes adivinanzas:

Ocho hermanos,
que siempre vamos
al frente,
aunque somos
pequeños,
también somos
muy fuertes.

Soy la pieza más
valiente,
una Cruz llevo
en la frente.

Cuadro cuadrado con 8
cuadros a cada lado.

Es la pieza más
elegante,
con una
corona de
diamantes.

Mis pasos son
siempre en
diagonal, hasta
ocho casillas
puedo alcanzar.

Un animalito muy saltarín,
en L me muevo hasta el fin.

Soy la que
resguardo los
castillos: Con
"T" comienzo
y con "e"
termino.

El Alfil

La Torre

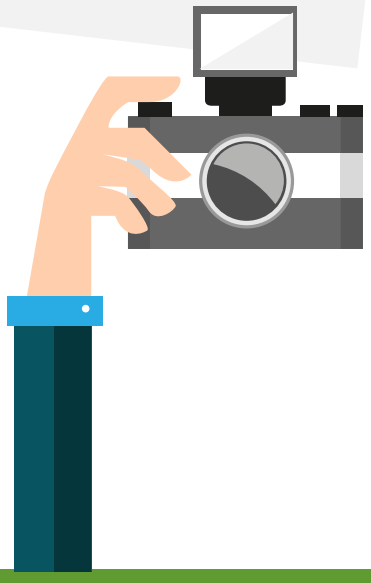
El Caballo

La Dama

El Tablero

El Rey

Los Peones



QUINTA UNIDAD

Estimado Docentes, llegamos a esta unidad con la implementación del desarrollo físico.

EJERCICIOS DE DESARROLLO FÍSICO GENERAL

CONTENIDO

¿Cuáles son los ejercicios de desarrollo físico general?

Los ejercicios aeróbicos se caracterizan por su larga duración e intensidad constante, su objetivo es quemar grasa, trabajar la resistencia y capacidad pulmonar. Los ejercicios aeróbicos más comunes son: caminar, trotar, nadar, bailar, esquiar, pedalear y cardio ludico.

¿Cuáles son los beneficios de los ejercicios de desarrollo fisico general?

El ejercicio estira los músculos y las articulaciones, que a su vez pueden aumentar la flexibilidad y evitar las lesiones. También, puede mejorar el equilibrio al fortalecer los tejidos circundantes de las articulaciones y del resto de todo el cuerpo, lo que ayuda a prevenir las caídas.

Presente a los estudiantes las ventajas del ejercicio. Puede aplicarlos desde el aula o bien desde el campo al estar formados.

Las muchas ventajas del ejercicio físico.

Todo el mundo se puede beneficiar al hacer ejercicio con regularidad. Los niños que llevan una vida activa tendrán:

- Los huesos y los músculos más fuertes.
- Menos probabilidades de tener sobrepeso.
- Menos probabilidades de desarrollar una diabetes tipo 2.
- La tensión arterial y el colesterol más bajos.
- Una actitud más positiva ante la vida.

¡Recuerda!

Combinar la actividad física regular con una dieta equilibrada es la clave para llevar un estilo de vida sana.

Estimado Docentes: He aquí algunos consejos para comentar con sus estudiantes, en una disiciplina de salud física:

Educar a los niños para que estén en forma:

- Ayude a su hijo a participar en una variedad de actividades, que sean adecuadas para su edad.
- Establezca un horario regular, para la actividad física; puede implementar muchos juegos lúdicos.
- Incorpore la actividad en sus rutinas cotidianas, como subir por las escaleras.
- Adopte, también, usted un estilo de vida saludable, y será un ejemplo positivo para el resto de su estudiantes y familia.
- Manténganse activos para sus estudiantes y familia.
- Hágalo divertido y, así, sus estudiantes le pedirán más.

¡Recuerda!

Desarrollar etas actividades en lugares que no ocurran accidentes.

Puede adecuar otras actividades. Estas son sugerencias.

Actividades sugeridas:

1. Organice a los estudiantes en dos hileras, para efectuar competencias de carreras en un pie, desplazándose hacia la meta situada a 10 metros o bien, saltando el objetivo que los niños pongan en practica.

2. El aro o Hula Hoop, se puede implementar esta actividad. Este juego infantil se está popularizando en los gimnasios, no sólo como ejercicio, sino para aprender trucos similares a los que se ven en los circos.

Evaluación:

1. Respeto por la integridad física de sus compañeros(as).
2. Valorar (de forma verbal) la utilidad en la vida diaria de los ejercicios de desarrollo físico general (Flexibilidad).

Estimado Docente: Realiza el comentario final de las actividades, relacionando los valores de orden, respeto, disciplina, tolerancia y ayuda mutua.

Recomendaciones:

1. Atención y cumplimiento de voces de mando dadas por el docente.
2. No olvidar comenzar por un calentamiento.
3. Aumentar la intensidad de los estiramientos de manera muy progresiva.
4. Utilizar ropa cómoda, que mantenga una adecuada temperatura corporal.
5. Mantener una actitud mental positiva, y los beneficios al realizar los ejercicios; mantenerse concentrado en la tarea y disfrutar de las sensaciones y emociones.
6. Procurar estar lo más relajado posible, durante toda la sesión.
7. Respeto por la integridad física de sus compañeros(as).

QUINTA UNIDAD

Estimado Docentes, llegamos a la sexta unidad.
En este espacio desarrollaremos con diversión los juegos recreativos, podemos aprovechar para la implentación de los juegos tradicionales.

JUEGOS INFANTILES RECREATIVOS

CONTENIDO

Jugando me divierto y me fortalezco físicamente al participar en los juegos sensoriales, tradicionales y bufos, variados y predeportivos.

Concepto: Los juegos recreativos son un conjunto de acciones para divertirse, y su finalidad es proporcionar diversión, entretenimiento y el disfrute a los estudiantes.

Juegos

1. La rayuela

¿Recuerdas ese juego al que tanto te gustaba jugar en el patio del colegio? Pues, ahora puedes volver a jugar junto a tus estudiantes. Tan solo necesitarás cinta adhesiva o cuerda, para marcar en el suelo las líneas del juego.

Al participar, trabajarán, sobre todo, el equilibrio y la coordinación, mientras se lo pasan en grande.

2. Organizar un circuito.

Podemos usar cualquier objeto que tengamos en casa: sillas, botellas, cajas, juguetes, todo vale. Debemos colocarlos, de tal forma, que permitan hacer un recorrido en el que los pequeños tengan que saltar, gatear, agacharse, etc. Es una actividad muy interesante, porque, además de mejorar su forma física, mejora su coordinación y psicomotricidad.

3. Voleibol con globos.

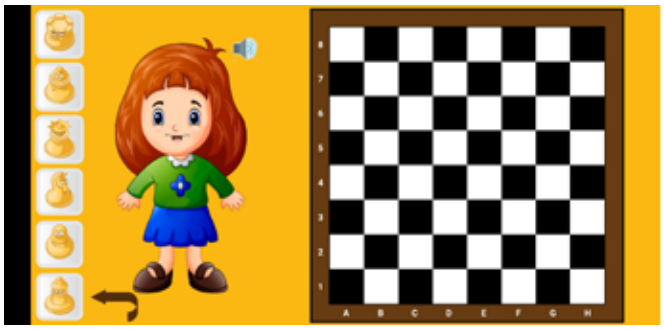
Consiste en hinchar unos globos y evitar que estos acaben tocando el suelo. Es un juego muy divertido y, además, no corremos el riesgo de romper nada si 'la pelota' acaba cayendo sobre un jarrón o el televisor.

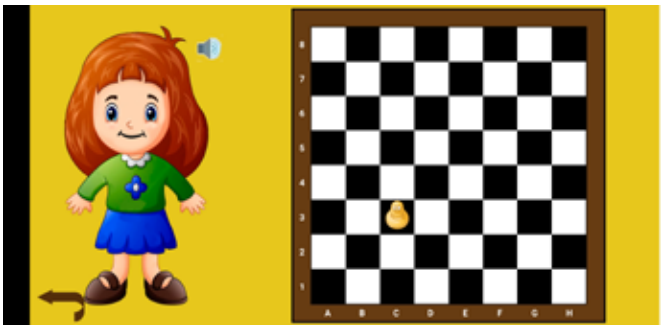
ANEXOS

Sabias que...

Existe una aplicación disponible en PlayStore llamada **Learning Chess**, donde te enseña a través de videos educativos, audios indicativos y ejercicios didácticos, todo acerca de las reglas generales de como jugar ajedrez.

Es una aplicación de sugerencia, para aprovechar la tecnología de los centros que cuentan con equipos tecnológicos.





Notas para el estudiantes en su cuaderno.

¿Qué aprendí a cerca del Ajedrez, durante el año escolar?

_____

_____

¿Qué me gustó más?

_____

_____

¿Qué me presentó mayor dificultad?

_____

_____

Qué me gustaría aprender sobre Ajedrez, el próximo año?

_____

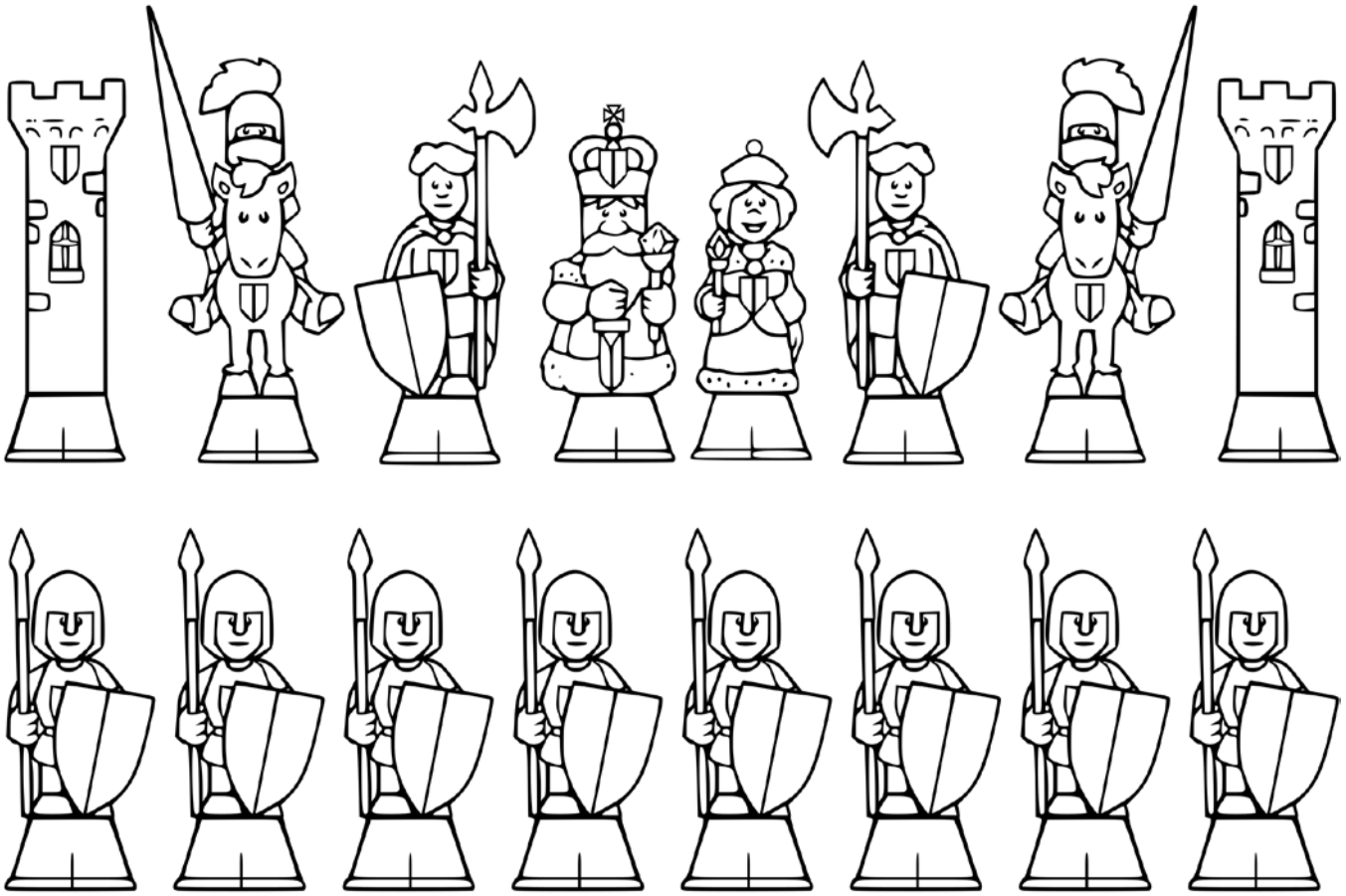
_____

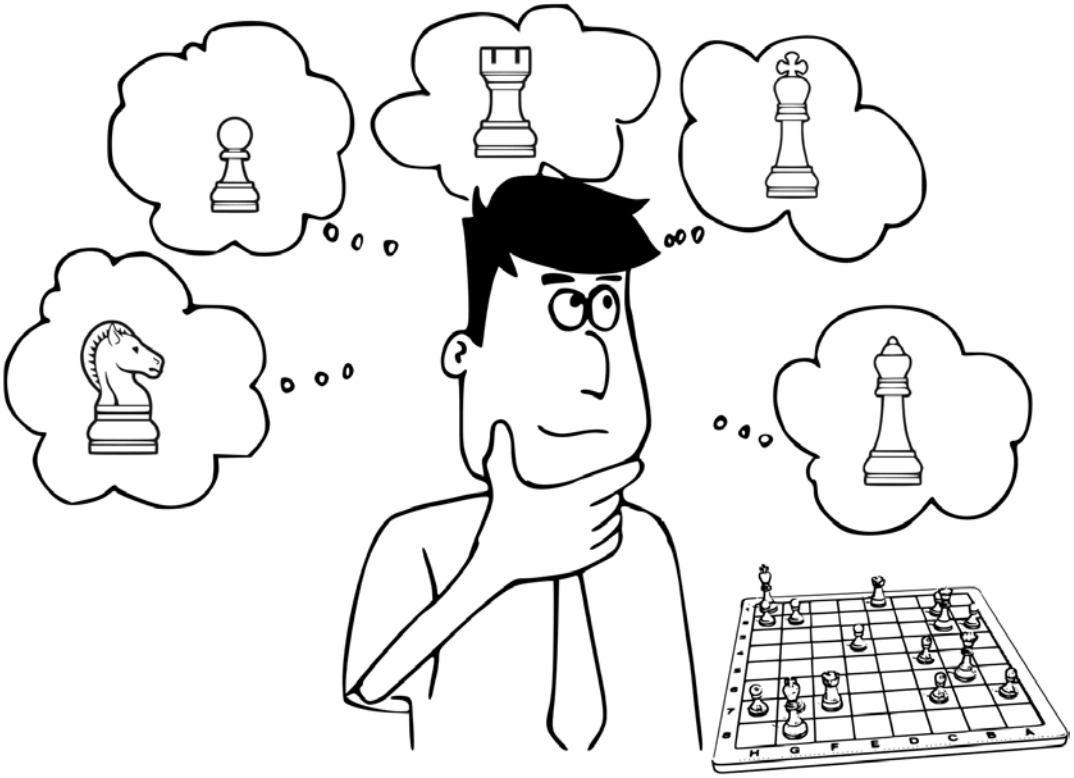
¿Qué le diría, a mis compañeros, a cerca del maravilloso mundo del ajedrez?

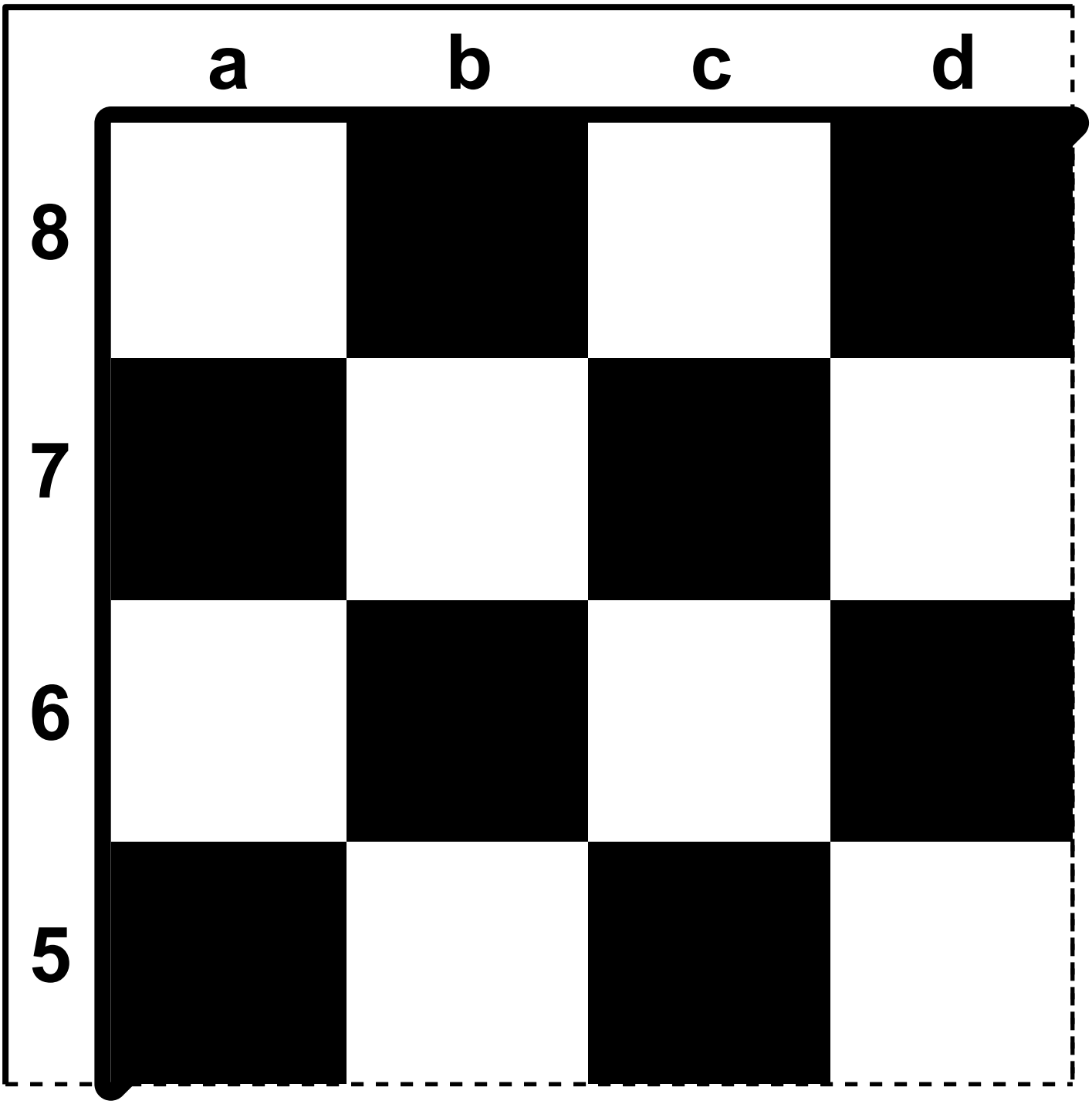
_____

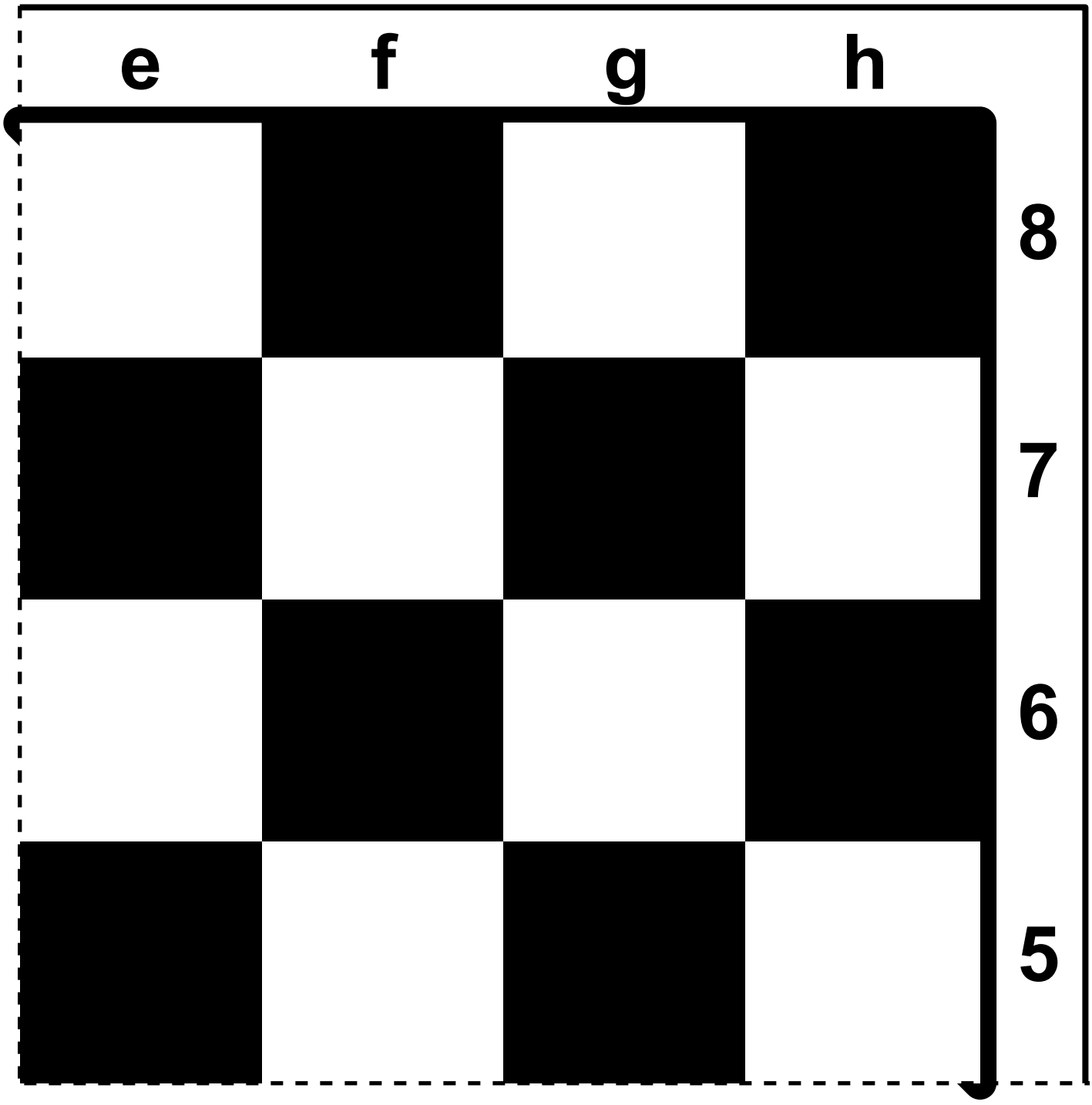
_____

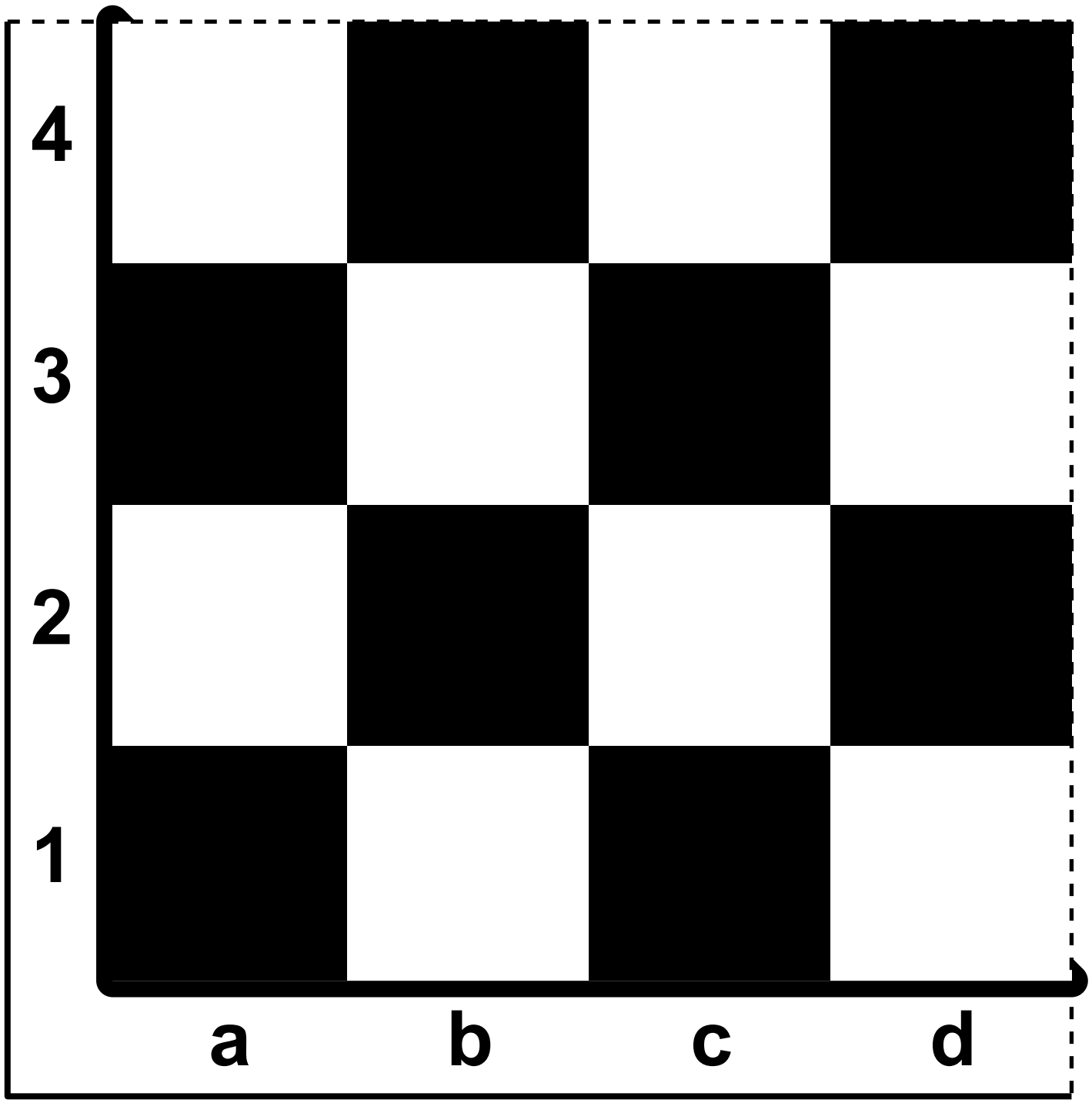
Estimado docente: te compartimos imágenes, para trabajar con los niños. Si se cuenta con disposición y recursos, para sacar fotocopias.

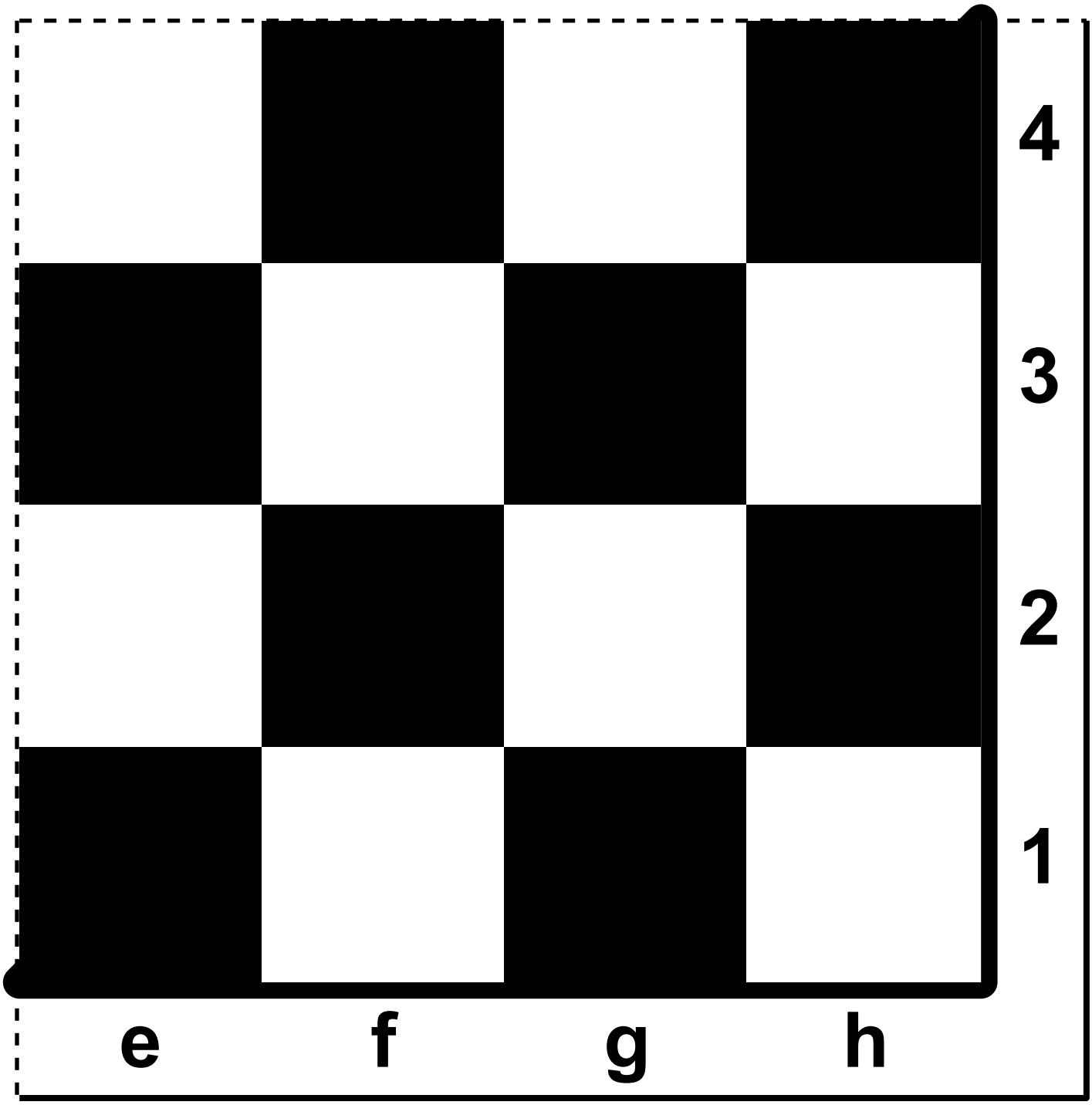


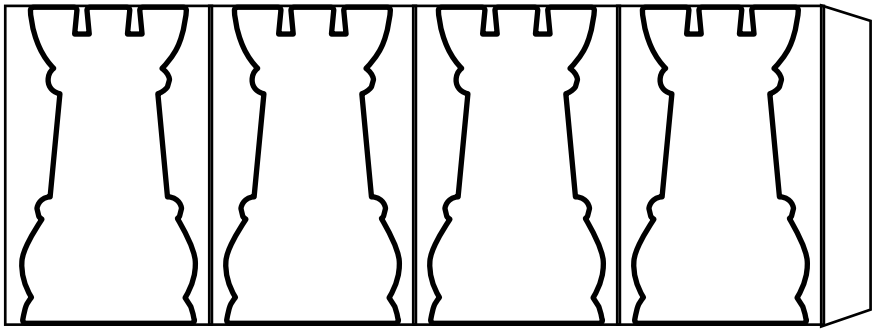


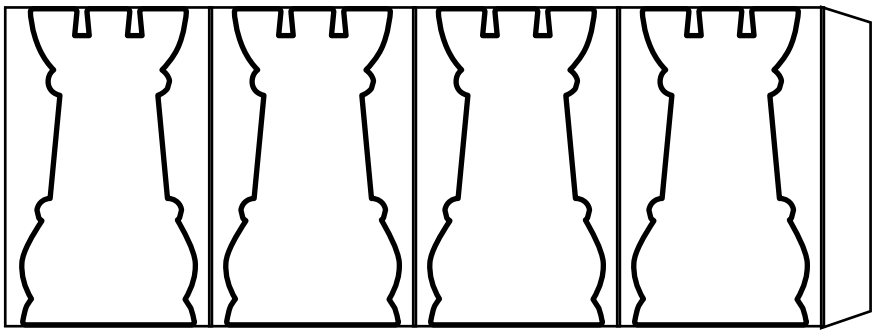

a
b
c
d
8
7
6
5

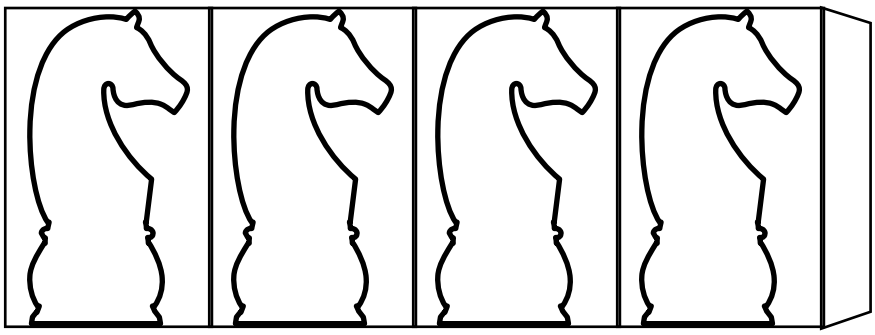

e
f
g
h
8
7
6
5

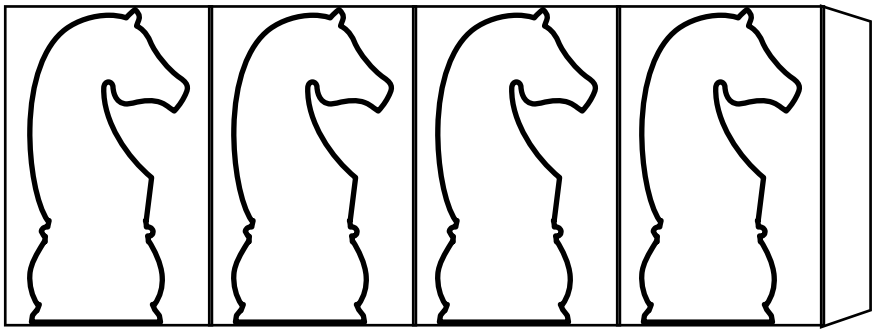

4
3
2
1
a
b
c
d

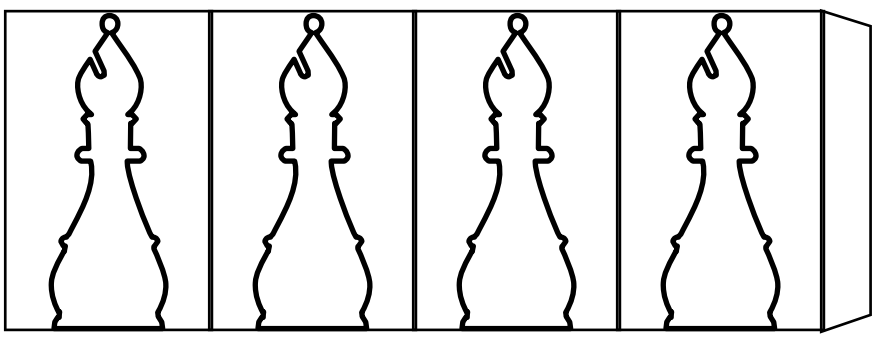

4
3
2
1
e
f
g
h

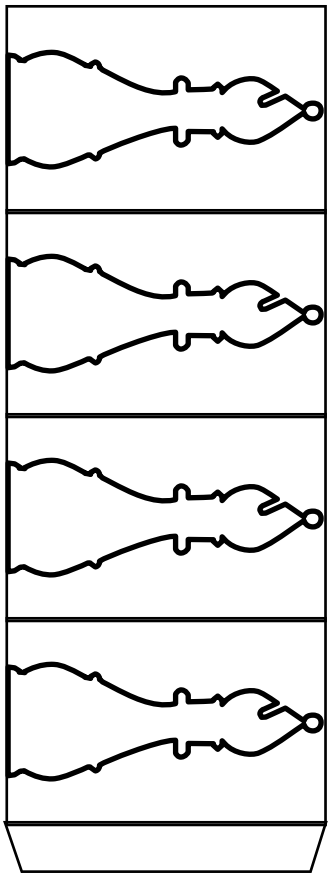


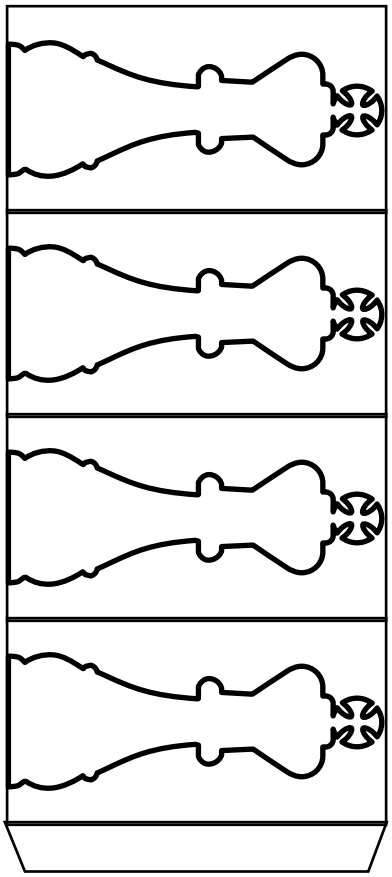


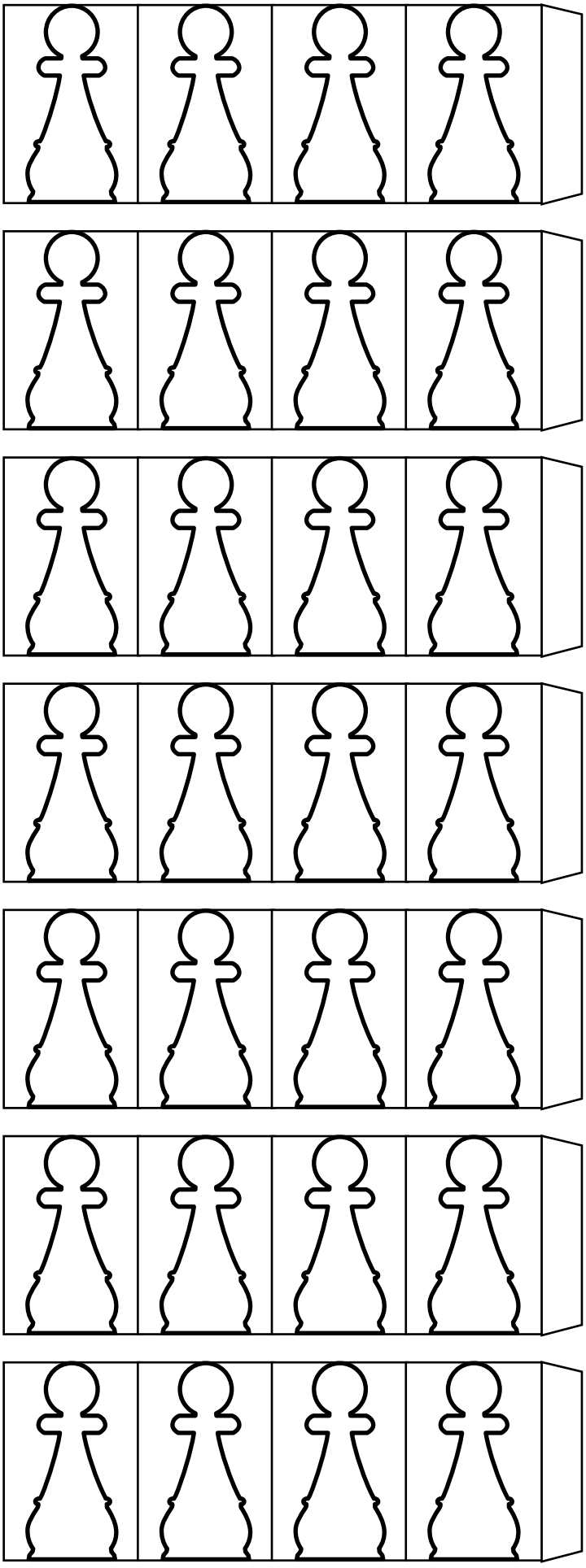


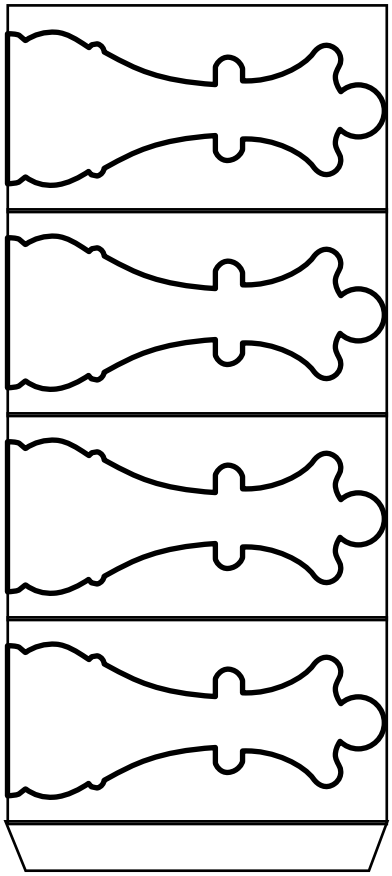


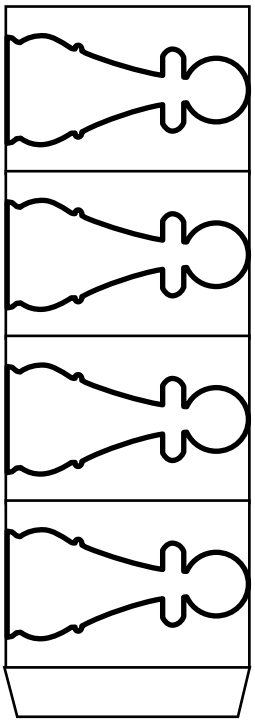


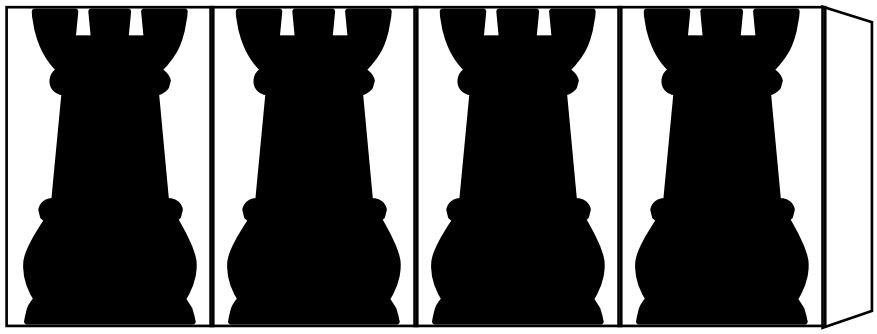


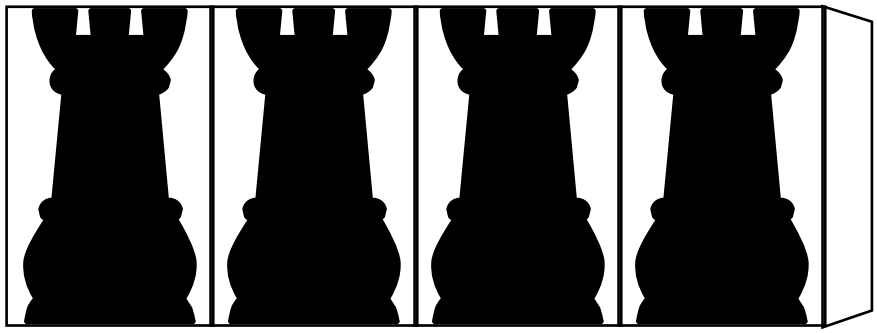


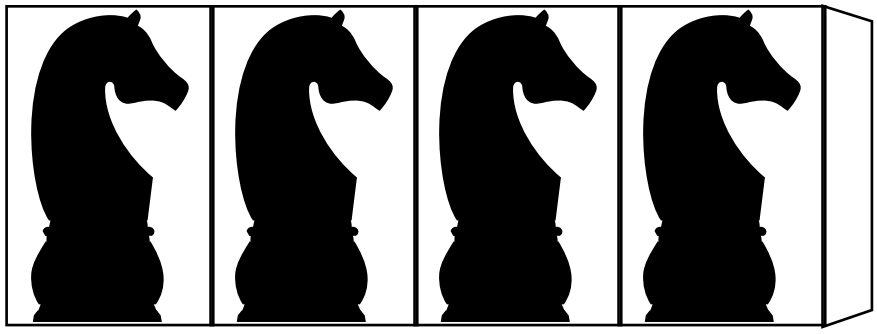


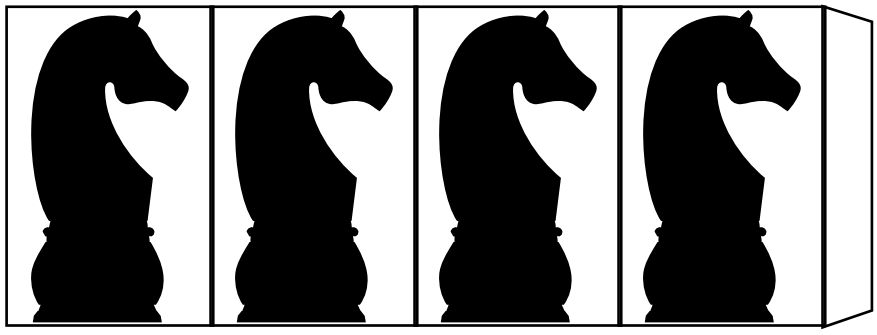


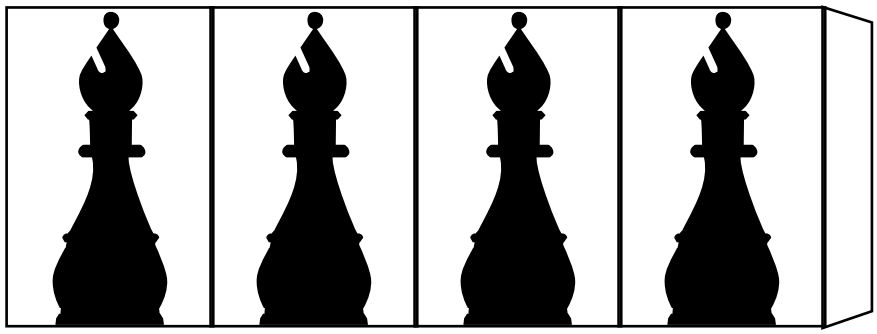


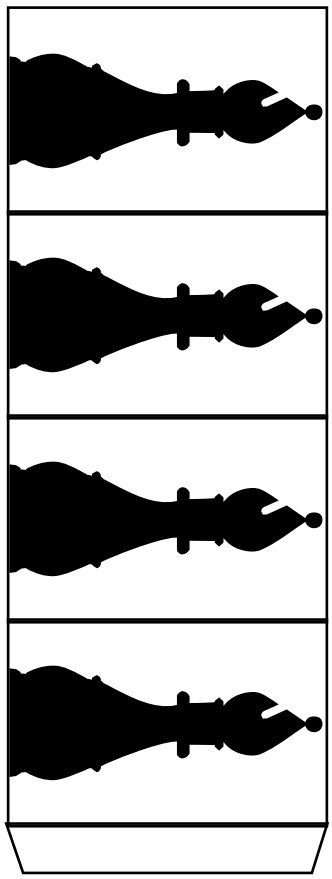


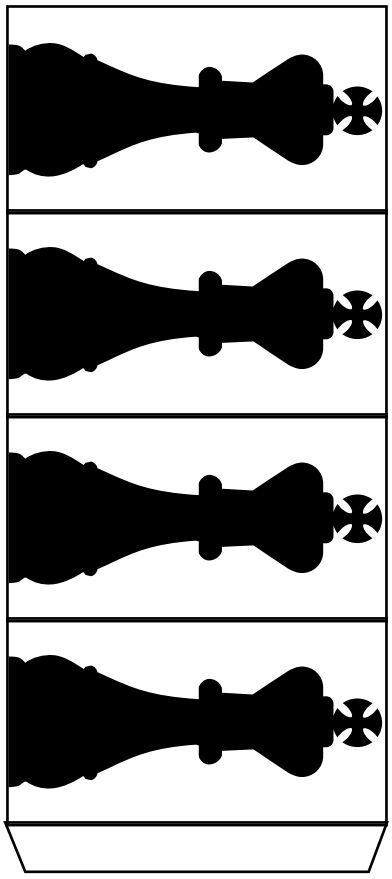


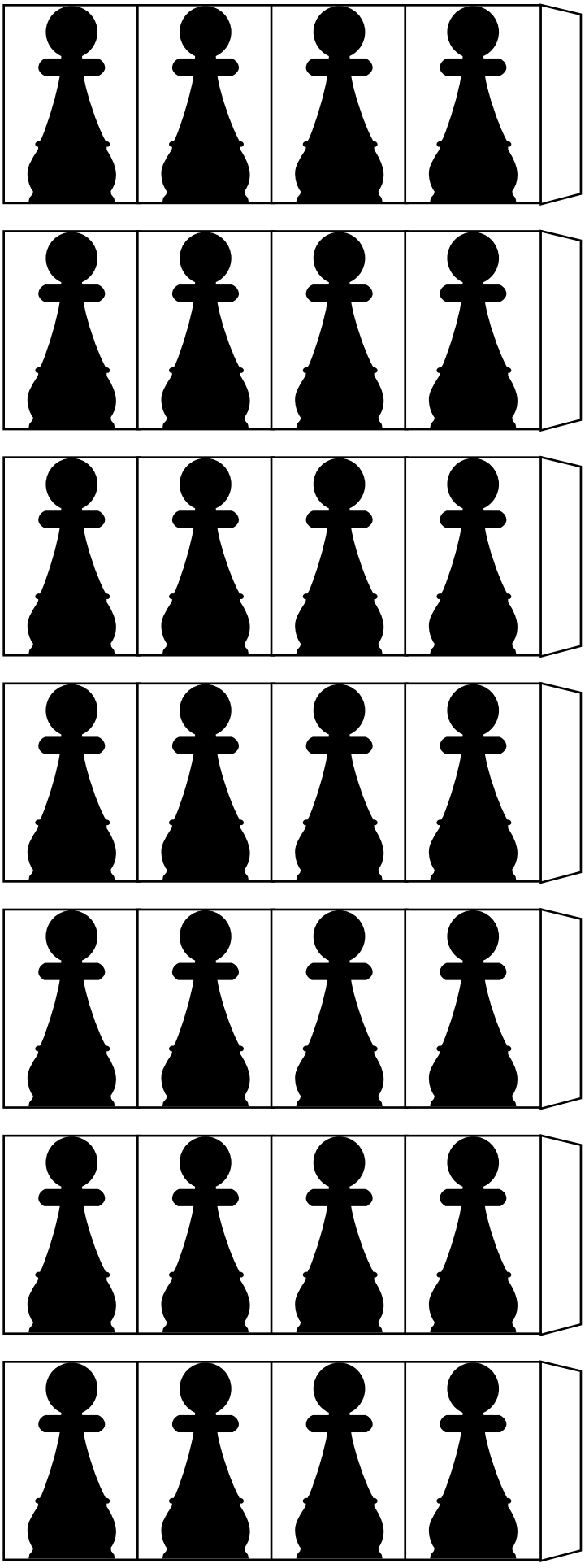


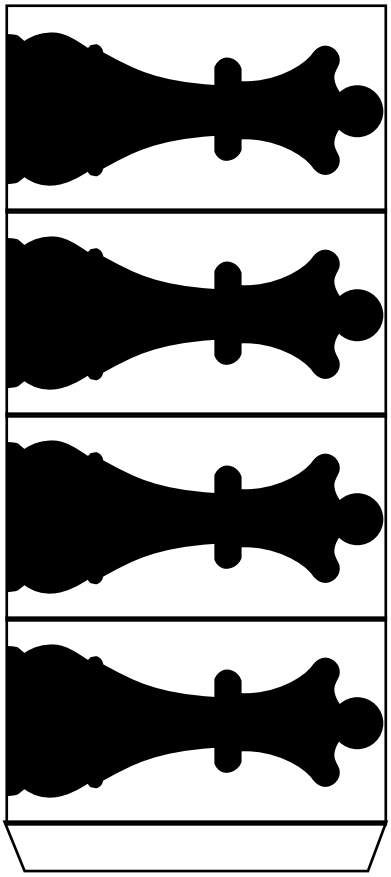


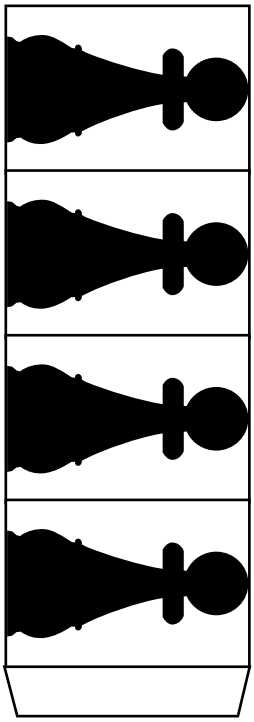












Glosario de Ajedrez

Estimado docente: te compartimos algunos glosarios generales del juego ciencia y la Asignatura.

- Abandonar: Decisión voluntaria de un jugador de aceptar la derrota sin la necesidad de haberse producido un jaque mate.
- Abierta (columna): Columna libre de peones que abre posibilidades de penetración, siendo su posesión y control disputados por ambos jugadores.
- Abierto (juego): Cuando ambos jugadores disponen de vías de infiltración, ya sea a través de columnas o diagonales.
- Ahogado (rey): Cuando un jugador no tiene una movida legal disponible por carencia de piezas, por tenerlas inmovilizadas o bloqueadas o porque su próxima movida le obligue a poner su rey en jaque se dice que su rey está ahogado y se produce un empate (tablas).
- Aislado (peón): Se llama así a un peón que carece de un compañero en las columnas adyacentes, para que lo respalden; lo cual lo coloca en una situación débil y lo convierte en blanco de ataque.
- Ajedrecista: Persona que juega o practica el ajedrez.
- Análisis: Cálculo de una serie de movidas basadas en una posición particular de una partida. En juegos oficiales, el análisis es limitado debido a la limitación de tiempo.
- Anotación: Comentario escrito acerca de una partida. Puede ser de forma narrativa, notación de ajedrez o ambas.
- Apertura: Secuencia de una serie de movidas realizadas por ambos jugadores, al principio de un juego de ajedrez. Existe una gran variedad de aperturas, pero el propósito es siempre el mismo: asegurar para un lado o el otro, o para ambos, que se efectúen los mejores movimientos al principio de una partida.
- Ataque: Se llama así a la acción agresiva, durante una partida o a la amenaza de capturar un peón o una pieza mayor o de dar mate al rey.
- Ataque doble: Acción táctica común en una partida, que consiste en que una pieza efectúe su movimiento y simultáneamente ataque a dos piezas del oponente.

- Blitz: Palabra de origen alemán que significa rayo o relámpago y que se aplica a los juegos o partidas rápidas.
- Bloqueo: Acción que consiste en detener el avance de un peón enemigo, colocando una pieza propia enfrente. Cuando el bloqueo es total, se puede acordar un empate entre ambos jugadores.
- Cambio (de piezas): Intercambio recíproco de piezas de ajedrez de igual valor, tal como caballo por caballo, etc., o captura de piezas; generalmente, ocurre en el medio del juego.
- Captura: Eliminación de una pieza de ajedrez del tablero por parte de un jugador que efectúa la captura. En notación, el símbolo de captura es: «X»
- Captura al paso: Poder especial que un peón adquiere cuando alcanza la quinta casilla, lo que le permite capturar a un peón enemigo si es que este decide rebasarlo en su primer movimiento, cuando ordinariamente puede avanzar dos casillas. La captura al paso es una opción que deberá jugarse inmediatamente en un turno. También se le conoce como toma al paso o captura al vuelo. En notación, el símbolo de captura al paso es: «e.p.».
- Casilla: Nombre dado a cualquier cuadro del tablero de ajedrez de cualquier color.
- Centralizar: Maniobra táctica encaminada a situar uno a más peones así como otras piezas al centro del tablero.
- Centro: Las cuatro casillas en el centro geométrico del tablero de ajedrez. Los movimientos de apertura están dirigidos a tratar de apoderarse y controlar el centro. Las filas «e» y «d» son las centrales. Con frecuencia, una partida o buena parte de ella está dedicada al control y posesión del centro.
- Chess: Ajedrez en idioma inglés.
- Ciegas (jugar a) :Modalidad del ajedrez que consiste en jugar uno o varios juegos a un mismo tiempo sin ver el tablero ni las piezas. El gran maestro George Koltanowski realizó una exhibición a ciegas en diciembre de 1951, jugando 50 partidas simultáneas, a razón de 10 segundos por jugada, con un resultado de 43 victorias, 5 empates y 2 derrotas.
- Colgante (peón): Peón aislado que es parte de una cadena (de peones), pero que no está apoyado por otro.
- Combinación: Serie de movidas, gracias a la cual se puede lograr una victoria inmediata o una abrumadora ventaja de posición o material. Las combinaciones más espectaculares se producen cuando abundan las entregas o los sacrificios de material (especialmente de piezas mayores), que van acompañados por un jaque mate.
- Contraataque: Acción ofensiva que un jugador realiza en respuesta a otra que su oponente efectuó con anterioridad. Para que una estrategia sea eficaz, un contraataque es mucho más recomendado que una defensa pasiva, con el fin de evitar ser llevado por el juego del adversario.
- Coronar: Un peón que alcanza la octava casilla se puede «coronar» y convertirse en una pieza mayor: reina, torre, alfil o caballo.

- Débil (peón): Aquel que está desprotegido y a merced del oponente; (casilla): aquella que está expuesta a ser ocupada por el adversario; (jugada): movida que, sin ser necesariamente mala, no beneficia al jugador que la ejecutó.
- Desarrollo: Proceso de distribución de las piezas de ajedrez, al principio de un juego, de una manera rápida y eficaz; se pone énfasis en colocar peones en el centro y desarrollar caballos y alfiles.
- Enroque: Movimiento especial que permite colocar al rey de un jugador en una casilla que esté razonablemente a salvo de un ataque enemigo. Existen dos tipos de enroque: corto (flanco de rey) y largo (flanco de reina). En notación, el símbolo de enroque es: «0-0 (corto) y 0-0-0 (largo)».
- Finales: Última fase de una partida de ajedrez, posterior a la apertura y el medio juego. Esta última fase se caracteriza por un número reducido de piezas, el rey pasa de ser un elemento pasivo a unirse al ataque y hay la posibilidad de coronar peones.
- Flanco: Las filas a, b y c del lado de la reina y las filas f, g y h del lado del rey.
- FIDE: Federation Internationale des Échecs (Federación Internacional de Ajedrez). Máximo organismo mundial del ajedrez. Fue creado en París, Francia, en 1924.
- Jaque: Cuando un jugador amenaza al rey del adversario con cualquier pieza legal, se dice que pone en jaque al rey. El jugador que logra esto deberá decir en voz alta: «Jaque» y seguidamente el oponente, deberá mover su rey fuera de jaque. En notación, el símbolo de jaque es: «+».
- Jaque doble: Se llama así cuando un jugador, además de dar jaque al rey del oponente, ataca simultáneamente a otra pieza. Es una maniobra muy común con los caballos.
- Jaque mate: Cuando un jugador ataca al rey contrario, de tal manera, que resulte legalmente imposible evitar que este sea capturado; se dice que está en jaque mate y el juego termina. El jugador que aplica el mate, simplemente dirá en voz alta: «Jaque mate». En notación, el símbolo de jaque mate es: «++».
- Jaque perpetuo: Cuando a un jugador se le hace jaque de una manera continua y sin que el contrario lo pueda evitar, se denomina jaque perpetuo o jaque continuo y la partida se considerará tabla (empate).
- Jugada: Cada movimiento alterno efectuado por los dos contendientes, en una partida de ajedrez.
- Medio juego: Fase de un juego que sigue a la apertura o el desarrollo y en la cual tiene lugar gran parte de la acción.
- Peón doblado: Se llama así a un peón que, al capturar una pieza del adversario, se sitúa en una columna en la que encuentra uno o más de su mismo grupo.
- Simultáneas (partidas): Juegos en que un ajedrecista se enfrenta a varios jugadores al mismo tiempo, cada uno de ellos en su respectivo tablero. Por lo regular, dicho jugador es un maestro de ajedrez e inicia las partidas con las piezas blancas.

- Variante: Cada una de las secuencias de jugadas ordenadas, analizadas y generalmente aceptadas por la teoría, a partir de una posición inicial.

- Actividad Física: Es una acción corporal que se traduce en movimiento y de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc.-, en el segundo caso, simplemente se traduce en una actividad cotidiana del individuo.
- Acción motora (acción refleja). 1. Respuesta estereotipada frente a un estímulo, producida por el sistema nervioso central y sin la intervención de la voluntad.
- Acción psicomotora. 1. Movimiento realizado por una persona, efecto de una determinación de la voluntad. 2. Movimiento o ejercicio relativo a la psicomotricidad.
- Acrobacia: Ejercicio físico complejo, en el que la estabilidad queda claramente comprometida, con la posibilidad de fase aérea y rotaciones del cuerpo. Acción física, que presenta dificultades de ejecución excepcionales. Ejercicio físico, que realiza un acróbata.
- Actividad muscular. Contracción muscular. Interrelación de varios grupos musculares para producir energía (movimiento). Existen dos tipos de actividad o contracción muscular: isotónica e isométrica.
- Aeróbico: Ejercicio del tipo aeróbico, es decir que no implica deuda del oxígeno. En donde se combinan de diversos elementos (música, movimientos gimnásticos)
- Ventaja: Acumulación de material o posición, lograda a través de una partida. Al principio de una partida, la ventaja es inexistente.

- Ambiente de aprendizaje: espacios acondicionados hacia un fin concreto, y que son tan sugerentes que por sí mismos atraen la atención del alumnado para ser utilizados.
- Agilidad: Capacidad de cambiar la posición corporal y efectuar cambios de dirección con rapidez mientras el cuerpo está en movimiento
- Aprendizaje adaptativo: situaciones de adaptación al entorno del educando con sus parámetros espacio-temporales y con sus características culturales.
- Aprendizaje motor: Proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica repetida
- Aptitud Física: Capacidad del individuo para llevar a cabo actividades, comúnmente descrito como la habilidad para realizar diariamente tareas físicas cotidianas y recreativas.
- Articulación: Es un lugar de unión entre dos o más huesos haciendo caso omiso el grado de movimiento permitido por esta unión
- Articulación móvil o diartrosis: Son articulaciones de movimiento libre . Ej.: la
- Articulación de la rodilla del brazo.
- Atletismo: Actividad física compuesta por movimientos naturales (correr, saltar y
- lanzar) que el ser humano realiza desde sus orígenes y forma parte de la base de la mayoría de los deportes.

- Biomecánica: Ciencia de las leyes del movimiento mecánico, que aplica los conocimientos procedentes de la ingeniería mecánica al análisis los sistemas biológicos y, en particular, del cuerpo humano.
- Calambre: Lesión muscular, espasmo inesperado de un músculo acompañado de dolor y fuerte tensión en la zona afectada, producidos por sobreesfuerzos y pérdidas de sales minerales.
- Calentamiento: Etapa previa al trabajo físico específico que comprende una serie de ejercicios que ponen a la persona en óptimas condiciones orgánicas, musculares, nerviosas y sicológicas para enfrentar esfuerzos más intensos
- Capacidad Física: Aptitud de una persona para la ejecución de un ejercicio físico.
- Carga: Son las exigencias que se le plantean al organismo
- Circunducción: Movimiento de la articulación de manera que el extremo del hueso describe un círculo y sus lados describen un cono Coordinación: Cualidad que permite combinar la acción de diversos grupos musculares para la realización de movimientos con un máximo de eficiencia y economía
- Cinestesia: Conjunto de sensaciones de origen muscular o articular, que informan acerca de la posición de los diferentes partes del propio cuerpo en el espacio.
- Coordinación: Capacidad para realizar movimientos simultáneos y armónicos.
- Competición: Rivalidad de quienes se disputan una misma cosa o la pretenden. Elemento fundamental de la vida social y creadora de cultura. Acción y efecto de competir (mayormente en los deportes).

Bibliografía

- Manual de Educación Física 4to, 5to y 6° , Primaria.
- Manual de apoyo de ajedrez 3ro.
- Aportes Profesor Anthony Espinoza, Ajedrez Boaco.

WebGrafia

- https://www.sinburpeesenmiwod.com/ejercicios-con-ninos-para-hacer-en-casa/
- https://es.wikipedia.org/wiki/Historia_del_ajedrez#:~:text=El%20origen%20del%20juego%20ajedrez,se%20estableci%C3%B3%20la%20normativa%20vigente.