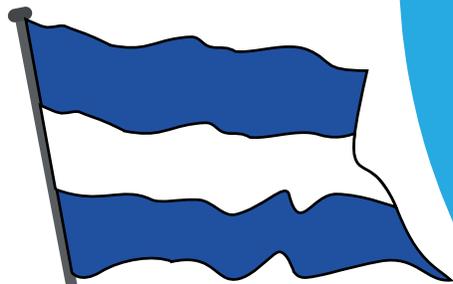


Para Docentes de Educación Primaria

Manual Metodológico de Educación Física

3



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

AUTOR

Pedro Emilio Quintero González.
Asesor Pedagógico

REVISIÓN TÉCNICA

Hermes Nicolás Morales Montes.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Martha K. García.
Tatiana Tamara Rodríguez Castro.
Roger Iván Rodríguez Zamora.

DISEÑO DE PORTADA/CONTRAPORTADA

Tatiana Tamara Rodríguez Castro.

Primera Edición 2016

©Todos los derechos son reservados al Ministerio de Educación de la República de Nicaragua.

Este Manual es propiedad del Ministerio de Educación (MINED). Se prohíbe su venta y reproducción total o parcial.

INDICE

Presentación.....	vi
VII Introducción.....	1
Conceptualización y Enfoque de la disciplina	3
El papel del docente en la Enseñanza de la Educación Física	4
Importancia de la enseñanza de la Educación Física en la Educación Primaria	5
Fundamentos biológicos de la Educación Física	10
Capacidades o Cualidades Físicas fundamentales que se desarrollan en Educación Física.....	11
Habilidades Motrices Básicas.....	16
Orientaciones Metodológicas para la enseñanza de la Educación Física	22
Estructura Didáctica de la Clase de Educación Física	25
¿Cómo organizar la clase?.....	26
Recomendaciones para el calentamiento y relajación	31
Planificación de la clase de Educación Física.....	34
El Juego y sus Técnicas.....	40
Importancia de los juegos en la escuela primaria	43

UNIDAD 1 - Teoría básica de la Educación Física

Importancia de la educación física y los juegos en la vida de las personas	46
La Educación Física como forma de desarrollo del organismo.....	47
La Educación Física como forma de diversión.....	52
Pruebas de eficiencia física.....	53
Tabla de aplicación de las pruebas de eficiencia física	61

UNIDAD 2 - Ejercicios de Desarrollo Físico

Ejercicios de desarrollo físico general	64
Ejercitación de flexión y extensión de brazos y estiramiento de hombros y piernas	73
Actividades para el desarrollo de la fuerza.....	77
Propuesta de actividades que puede desarrollar con sus estudiantes	86
Ejercicios de velocidad que debo realizar con mis estudiantes	88

UNIDAD 3 - Practico ejercicios básicos para las carreras y conozco mi agilidad y resistencia física

Agilidad.....	88
– Salto de rana	
– Elevación de rodillas	
– Golpeo de talón atrás	
– Carrera suave y marcha en forma interrumpida (tramo de 300 a 400 metros de 4 5 minutos)	
– Trote continuo de cinco minutos	

UNIDAD 4 - Jugando me divierto y me fortalezco físicamente al participar en los juegos sensoriales, tradicionales, bufos, variados y deportivos

Juegos tradicionales y rondas.....	94
Juegos variados	100
Juegos de iniciación deportiva	103
Aprendiendo a jugar ajedrez	110
– Diseño del tablero	
– Configuración inicial	
– Movimiento de las piezas	
– Movimientos especiales	
– Normas	
– Tablero y piezas para armar y recortar	

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación (MINED), a través de la Dirección General de Educación Primaria (DGEPE), implementa la Continuidad Educativa en el Tercer Grado de la Modalidad de Primaria Regular, consciente de que el docente tenga en sus manos el “Manual Metodológico del Docente de Educación Física”, como herramienta de apoyo para desarrollar la clase con sus contenidos correspondientes a los indicadores de logros del Programa vigente, y de esa manera conducir a sus estudiantes a la adquisición de aprendizajes significativos sobre la disciplina, motivando a los estudiantes a aprender a aprender, 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 o la docente de forma permanente, lo cual acompaña al programa. La idea es que le sirva de apoyo para la enseñanza-aprendizaje de las competencias y los contenidos contemplados en el programa de estudio. Con él brindamos al docente estrategias metodológicas y técnicas para el desarrollo de temas que presentan mayor grado de dificultad, así como de contenidos que por primera vez aparecen en el plan de estudios de la disciplina. Contiene el tratamiento específico para cada contenido, así como la información necesaria para organizar, planificar, evaluar y dirigir el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta disciplina.

Es de vital importancia que el docente estudie detenidamente este manual antes de proceder a su desarrollo, poniendo especial atención al marco curricular, en el cual se plasma en términos de competencias, los indicadores de logros correspondientes, contenidos básicos, las actividades de aprendizajes sugeridas y los procedimientos de evaluación, los cuales determinan los aprendizajes que deben de alcanzar los estudiantes en esta modalidad.

La Unidad Didáctica responde al Enfoque de Competencias centrado en la persona, obedeciendo a una nueva conceptualización de la disciplina, que contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre y estimula una vida activa en contra del sedentarismo, también es considerada como fuente de trabajo, se concibe como un sistema de medicina preventiva y de desarrollo anatómico, deportivo y cultural.

La Unidad Didáctica es flexible, ya que debe ajustarse a las condiciones y posibilidades del centro educativo.

Este Manual de Educación Física, brinda la posibilidad de desarrollar las capacidades físicas de coordinación de movimiento, como la condición física de sus estudiantes.

Las capacidades físicas de flexibilidad, fuerza, velocidad y resistencia al tener la posibilidad de ejercitarse y desenvolverse, permiten obtener los beneficios de sentirte mejor y estar en mejor estado de salud, lo que le permite realizar un trabajo o una actividad con gran facilidad, correctamente y con el mínimo gasto de energía.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la Escuela de Primaria, es una forma de intervención educativa que estimula las experiencias motrices, cognitivas, afectivas, expresivas, intercultural y lúdicas de los estudiantes, a partir de su implementación, busca integrar al estudiante en la vida cotidiana a sus tradiciones y formas de conducirse en su entorno.

La Educación Física como disciplina integrante de los programas educativos, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad. Es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los estudiantes.

Contribuye a través del movimiento al proceso de formación integral del ser escolar, para un beneficio y enriquecimiento personal, social y corporal en su vida cotidiana. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura.

El propósito de la Educación Física se dirige a la formación de hábitos, habilidades y capacidades físicas sobre la base de la realización de diversas actividades, ejercicios, juegos y deportes, lo más seguro y correctamente posible.

La vida activa produce efectos beneficiosos en el proceso de crecimiento y maduración. En efecto, la evidencia muestra que una adecuada condición física aumenta la eficiencia mecánica, la fuerza, la flexibilidad, la resistencia a la fatiga y la recuperación tras el esfuerzo. Ciertamente, estos aspectos contribuyen al bienestar físico, social y mental de los estudiantes. Es decir, benefician su salud. Para que produzca estos efectos, la actividad física debe cumplir parámetros en cuanto a la frecuencia, la intensidad y el tiempo de duración.

Desde Tercer grado, los estudiantes practicarán juegos pre-deportivos que impliquen la aplicación de principios y el cumplimiento de reglas. En las actividades pre-deportivas, la cooperación y el trabajo en equipo son la clave del éxito.

El cumplimiento de principios y reglas y las medidas de seguridad y autocuidado son un requisito necesario para la práctica fluida de una amplia variedad de actividades físicas. El liderazgo es un elemento central para la práctica de la actividad física y deportiva.

El juego es clave y eficaz para la educación de los niños y niñas, tiene mucha más connotación dentro de la clase de educación física; nos atreveríamos a decir que no se concibe una clase de educación física sin el juego debido a la riqueza instructiva-educativa que posee, pues con él se aprende y estimula a la creación personal.

En la actualidad en nuestro país, el espacio que se le dedica a la actividad física dentro del currículo, lo componen la Educación Física, la Recreación y el Deporte para todos. El deporte para todos constituye en la actualidad una prioridad dentro de la Educación Física, por las

potencialidades que en él se pueden desarrollar además de ofrecer tanto al docente como a los estudiantes un matiz más amplio de opciones físico-educativas y recreativas dentro de la escuela.

Es oportuno comprender que “la Educación Física” tiene como finalidad contribuir al perfeccionamiento de nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un estudiante capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad”.

La evolución que ha tenido la Educación Física ha sido consecuencia de los aportes científicos que han tenido lugar en esta esfera. Sin embargo, su esencia lógicamente sigue siendo la misma (contribuir a la preparación del hombre para enfrentar la vida), lo que ha permitido que adquiriera cada vez más importancia dentro de los planes de estudio en los diferentes niveles de enseñanza.

1

Conceptualización y Enfoque de la disciplina

La educación física está considerada como asignatura integrante de los planes de estudio de los distintos niveles de educación básica y representa una disciplina que contribuye al desarrollo armónico del individuo, mediante la práctica sistemática de la actividad corporal, porque procura el desarrollo psicomotor y mejora la calidad de vida, a través del ejercicio físico y la práctica deportiva; porque prepara para las exigencias de la sociedad y el trabajo y desarrolla su carácter, su creatividad y su personalidad.

Está orientada a proporcionar a los niños, niñas adolescentes y jóvenes elementos motrices en relación con sus necesidades, intereses y capacidades que puedan ser manifestados durante su participación en los diferentes ámbitos de la vida familiar, social y productiva.

Existen los siguientes paradigmas o principios educativos relevantes:

- Educar para la vida
- Aprender a aprender
- Formación del carácter

Además de estos paradigmas pedagógicos, el docente debe tener presente que esta disciplina, a través del ejercicio, el juego, las actividades atléticas y los deportes pre-deportivos, son fuente inagotable de alegría, posibilidad pedagógica y constituye un sistema de medicina preventiva.

La Educación Física se concibe como una asignatura práctica, que permite al estudiante el aprendizaje de conocimientos científicos y el desarrollo consciente de sus facultades cognitivas, psicológicas, sociales y de habilidades técnicas específicas de diversos ejercicios y deportes, así como de valores, que permiten la formación de actitudes positivas y buenos hábitos de salud física y mental.

Esta disciplina contempla la Teoría Básica, Ejercicios de Desarrollo Físicos General, Juegos Tradicionales Bufos y Variados, Atletismo y Deportes Predeportivos.

El juego representa el medio por excelencia para manifestar y desarrollar las capacidades físicas, siempre y cuando se respeten las fases sensibles del estudiante; al seleccionarlo, habrá que tener presente que a él lo motivan los juegos que requieren de situaciones cada vez más complejas, en donde la competencia debe fomentarse desde el punto de vista formativo; para ello, resulta necesario canalizar la necesidad de reconocimiento a través de la competencia consigo mismo, reforzando la confianza, seguridad y el respeto a las posibilidades propias de los demás.

La técnica de solución de problemas propicia para lograr la reflexión en el estudiante: de lo que puede hacer, de qué otras maneras puede hacerlo y finalmente concluir cuál es la mejor forma de hacerlo.

La formación de hábitos de alimentación e higiene se debe enfocar como elemento que propicia la salud, de igual manera, se despertará en el estudiante el interés por la conservación de su medio. Por otro lado, se orientará para la aplicación de aprendizajes motrices y sociales a situaciones de su vida cotidiana y así lograr una visión más correcta de su realidad; al hacerlo procurará responder a la necesidad que presenta el estudiante de superación y de reconocimiento a sus logros, con el propósito de favorecer la participación activa y creativa.

La práctica de juegos organizados, pre-deportivos y fundamentos técnicos contribuirán a la estimulación de capacidades físicas predominando el equilibrio, el ritmo y la orientación, las cuales se aprovechan para el trabajo en bailes regionales y danzas autóctonas. Se avanza además en la adquisición de valores culturales y de hábitos para la práctica saludable de la actividad física.

2

El papel del docente en la enseñanza de la educación física

El rol del docente de Educación Física ha de ir evolucionando y adaptándose a los cambios que se producen en la sociedad, a los intereses y necesidades de nuestros estudiantes, a las nuevas tendencias por donde discurre la enseñanza, a los contenidos del área de Educación Física.

El docente debe ser una persona activa, dinamizador de todas las actividades que se realicen en el centro educativo, no sólo de las relacionadas con la actividad física y la salud. Ha de investigar sobre los aspectos que rodean a la función educadora, estar al día de las nuevas corrientes y tendencias de la educación en general y de la Educación física en particular.

En cuánto a enseñar a pensar:

- Orientar a los estudiantes en su proceso de aprendizaje motor para ayudarles a descubrir y potenciar sus posibilidades (cognitivas, físicas y afectivas), aceptando sus propias limitaciones.
- Trazar un plan de actuación.
- Introducir las innovaciones pedagógicas, contribuyendo a su aplicación y seguimiento.

“El papel reservado al profesor en el futuro es el de organizador de la interacción de cada estudiante con el conocimiento”

Así pues, habrá que mejorar las formas de acercamiento y adquisición del conocimiento en educación física; pasar de la práctica funcional a ofrecer el camino para llegar a la práctica constructiva. Por mucho que evolucionen los contenidos en educación física no se puede renunciar a elevar las mentes a la categoría de pensamiento abstracto, formal, capaz de elaborar la representación continua del universo que se quiere organizar y disfrutar.

La educación física nos habla de dinamismo, de conocimiento en movimiento, de flujo constante. Por eso quiere ser una casa habitada por ciudadanos interactivos; que aprenden, reaprenden, renuevan, abren nuevos canales de comunicación. Desde ese punto de vista esa casa es “Escuela”, no la escuela. En la medida en que integra toda la realidad educativa se convierte en la iniciadora del proceso formativo permanente de la persona; puede ser simplemente la puerta de entrada a esa gran escuela universal de la vida.

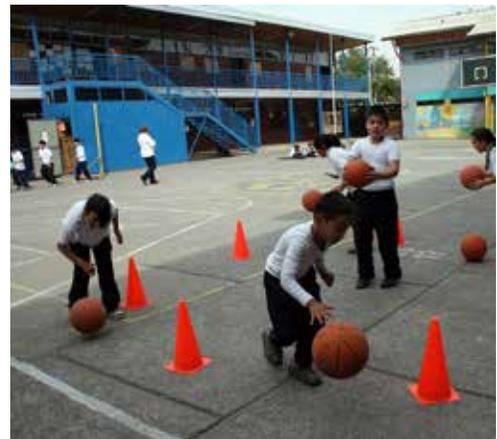
3

Importancia de la enseñanza de la educación física en la educación primaria

La actividad física genera muchos beneficios para mantener una vida saludable como lo es la regulación de peso corporal evitando la obesidad, previene enfermedades degenerativas y cardiovasculares.

La educación aporta grandes potenciales para que la población escolar cambie malos hábitos por hábitos saludables fortaleciendo también los valores sobre la salud, los derechos y obligaciones. Si los niños, niñas, adolescentes y jóvenes adoptaran hábitos de vida saludables nos traería beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, también para las relaciones personales y con los demás obteniendo bienestar físico psicológico.

A medida que las entidades educativas fortalezcan los programas de Educación Física, están fortaleciendo también valores que contribuyen al desarrollo integral de cada persona, de esta forma la actividad física tomaría un lugar de gran importancia dentro del campo escolar.



La práctica regular de ejercicios tiene un efecto positivo en la salud general de las personas con enfermedades o condiciones crónicas y puede disminuir la gravedad de los trastornos emocionales al brindar a quien los practica una mayor sensación de control.

Por eso la Educación Física se convierte en una herramienta imprescindible donde se educa al niño y la niña, a través del movimiento para desarrollar sus aspectos tanto motores y cognitivos como socio-emocional; desarrollando habilidades motrices y capacidades físicas, facilitando el incremento de las interacciones que se dan en las distintas actividades físicas que utilizamos en nuestras sesiones. Estas relaciones, tanto con el entorno (físico-social) con uno mismo, implican

todos los aspectos de la persona, desde la afectividad o la emotividad, lo físico y lo social.

La educación física es fundamental ya que desde pequeño se debe practicar, para que no haya inconvenientes de salud y así tener un buen desarrollo físico; pues esto ayuda a mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social. También ayuda a mejorar su vida cotidiana evitando así los dolores de espalda, problemas de circulación, o desgastes prematuros del cuerpo.

La educación física es fundamental ya que desde pequeño se debe practicar, para que no haya inconvenientes de salud y así tener un buen desarrollo físico; pues esto ayuda a mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social. También ayuda a mejorar su vida cotidiana evitando así los dolores de espalda, problemas de circulación, o desgastes prematuros del cuerpo.



Gracias a la educación física el niño puede desarrollar mejor sus actividades y tener un buen equilibrio en su cuerpo, al practicar muchos deportes como los que salen de moda, esto ayuda a que al ser humano le cause curiosidad y quiera practicar e intentarlos hacer.

El niño y la niña expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por eso, es importante la vivencia de las diferentes actividades en el juego, en las actividades lúdicas, la recreación y el deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

A través de la clase de Educación Física, los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas de jugadas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

La Educación Física, contribuye en la formación integral de los estudiantes. “Es la base para que el niño y la niña despierte 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, etc.”; “mejora a través de las actividades físicas, la capacidad motora básica para el desarrollo de procesos de crecimiento físicos-conocimientos, personalidad e interacciones sociales”.

Beneficios que proporcionan los ejercicios físicos y el deporte

A nivel físico:

- Elimina grasas y previene la obesidad.
- Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo.
- Favorece el crecimiento.
- Mejora el desarrollo muscular.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Aumenta la capacidad vital.

A nivel psíquico:

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.

A nivel socio-afectivo:

- Estimula la participación e iniciativa.
- Estimula el afán de trabajo en equipo.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal.



Beneficios de la educación física a nivel académico:

Al producir efectos beneficiosos a nivel psicológico, es lógico pensar que estos efectos tengan una incidencia positiva sobre el rendimiento académico.

- Estar en forma, ayuda a optimizar el azúcar en la sangre y los niveles hormonales de la función cerebral máxima.
- Un niño o niña que está en buena forma física logra mayor concentración a la hora de estudiar y posee un grado de motivación más elevado.
- Los niños necesitan una nutrición adecuada y ejercicio físico regular para maximizar el rendimiento escolar y las calificaciones.
- Aumento de la memoria.
- Aumento del rendimiento escolar.
- Aumenta la resistencia a la fatiga e incrementa la capacidad para el trabajo físico y mental.
- Aumento del funcionamiento intelectual.
- Ofrece mayor energía para las actividades diarias.
- Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés mental.
- Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- Provee una manera sencilla para compartir actividades con amigos y familiares.
- Tonifica los músculos e incrementa su fuerza.
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones.
- Contribuye a la pérdida de peso cuando esto es necesario.

Por eso la importancia de realizar los distintos ejercicios, actividades atléticas y deportivas los cuales son:

Ejercicios Físicos: Son actividades y movimientos que realiza el individuo para mejorar, cambiar o mantener su condición física. Las cualidades o capacidades principales que el individuo atiende para afectar positivamente su organismo son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Por esa razón algunos autores las denominan Capacidades Condicionales.

Mediante los Ejercicios de fuerza: El cuerpo adquiere más vigor, consistencia y gusto. El cuerpo sólido y firme de un atleta le otorga a éste mayor confianza en sí mismo, mejorando notablemente su apariencia física exterior.

Para sostenerse erguido y realizar los movimiento elementales que realiza todo ser humano en condiciones normales, su cuerpo posee una armazón, o sea, que es sustentada por los músculos y tendones. Cuando éstos pierden su tono (potencia) el cuerpo se desploma y tiene serias dificultades para incorporarse y realizar hasta los movimientos más sencillos. Mantener la tonicidad muscular es una de las funciones de los ejercicios de fuerza.

Otra función primordial de estos ejercicios es modificar en forma positiva la estructura corporal adecuándola para realizar movimientos, acciones y trabajo que requieren fuerza. En la vida diaria cargamos a los niños pequeños, a los enfermos, a los ancianos, cargamos también objetos, los jalamos o empujamos para trasladarlo de un lugar a otro.

Requerimos la fuerza hasta para abrir un grifo, retorcer un trapo o abrir una botella. Se utiliza la fuerza en forma constante para realizar tareas cotidianas. Las personas fuertes tienen por lo general mayor capacidad de producción en el trabajo, sobre todo cuando éste implica muchas acciones prácticas. También tienen mayor capacidad para defenderse.

Mediante los ejercicios de resistencia: Se acondiciona el organismo para soportar esfuerzos físicos prolongados. Este tipo de ejercicios perfecciona el sistema respiratorio y el circulatorio, otorgándole al organismo mayor y mejor capacidad de funcionamiento. Las personas pueden realizar una cantidad mayor de tareas sin agotarse fácilmente cuando han perfeccionado su organismo mediante los ejercicios de resistencia.

Mediante los ejercicios de flexibilidad y estiramiento: El organismo humano adquiere mayores posibilidades de movimiento. La capacidad de extender al máximo nuestros músculos y articulaciones se pierde fácilmente con el curso de los años y llega el momento en que las personas sólo pueden realizar un número limitado de movimientos. Los ejercicios de flexibilidad y estiramiento no sólo ayudan a restablecer dicha capacidad, sino que la mejoran.

Mediante los ejercicios de velocidad: El organismo aplica la fuerza, la resistencia y flexibilidad que ha desarrollado; mejorando además la rapidez de reacción y del desplazamiento. Esta capacidad se utiliza en múltiples acciones de la vida diaria, así como en los distintos juegos, actividades atléticas y deportes. Las personas que tienen desarrollada esta capacidad utilizan menor tiempo para efectuar todas las tareas que le son asignadas.

Mediante las actividades atléticas: Como saltos, carreras y lanzamientos se aplican de manera armónica, sostenida y progresiva todas las capacidades físicas, por lo cual, constituyen una forma de desarrollo corporal completo y resulta muy importante e ineludibles en los programas escolares. Tanto con los ejercicios, con estas actividades, como con las deportivas, se tonifica todo el organismo, se eliminan excedentes de grasa, se descarga tensión nerviosa y se eliminan toxinas.

Mediante los deportes: Se brindan opciones de recreación saludable a los estudiantes, e igual que con las actividades atléticas, se consigue ejercitar todas las capacidades físicas fundamentales, especialmente con el baloncesto y el fútbol.

4

Fundamentos biológicos de la Educación Física

Cuando hablamos de fundamentos biológicos nos referimos a cómo funciona nuestro organismo y nuestro cuerpo fisiológicamente ante una actividad física. Tomando en cuenta que el movimiento es la expresión de una organización muy elaboradora a través de una dimensión importante.

Cabe señalar que en el hombre los movimientos y gestos que realizan no son tan automáticos y rígidos, como los animales, también si el hombre al desarrollarse en un medio social pobre en estímulos puede traer problemas y puede presentar fallas y lagunas en el desarrollo motriz, por cuanto, mientras no tarde en definir, menos posibilidades habrán de remediarlos.

Es indiscutible que en el mundo actual donde la ciencia, la investigación y la tecnología, juegan un papel fundamental en el desarrollo de todas las esferas de la vida del hombre, también tenga un papel primordial tanto en las esferas del deporte, la educación física, la cultura física y la recreación.

A lo largo del desarrollo de la Cultura Física, dentro de ella, principalmente el deporte. Se ha intentado siempre comprender y explicar los cambios adaptativos que en el organismo del hombre se manifiesta por acción del esfuerzo físico, intentando dar razones de los acontecimientos que ocurren en nuestro cuerpo.

La Educación Física desde un punto de vista biológico, es fundamental la razón y la necesidad de que en este mundo la primer causa de muerte, son los accidentes automovilísticos, y la segunda las enfermedades cardiocirculatorias y respiratorias aumentadas por la vida sedentaria predominante en nuestros días.

Vida y energía son dos conceptos inseparables en el plano biológico, la vida es una constante transformación de energía. En los organismos tanto unicelulares como pluricelulares ocurre un proceso llamado metabolismo: que es el responsable del crecimiento, conservación y regeneración de las estructuras orgánicas.

En la función motriz encontramos todos los niveles en cuanto a categorías principales reacciones metabólicas, aun en el caso de los sujetos sedentarios las contracciones musculares.

Desde el punto de vista de su formación integral le permite asociar los cambios funcionales tanto morfológicos, bioquímicos y fisiológicos que se manifiestan a partir de la realización del esfuerzo físico y no es más que la llamada adaptación.

Los comportamientos no están aislados entre sí; por el contrario, se articulan conformando lo que conocemos como conductas, propias y distintivas de cada especie. Estas conductas se expresan a través de movimientos. Pero hay otras características definitorias de los seres

vivos además del movimiento y la reactividad:

- a) La organización específica de cada especie viviente
- b) El metabolismo
- c) El crecimiento
- d) La reproducción
- e) La diferenciación
- f) La adaptación.



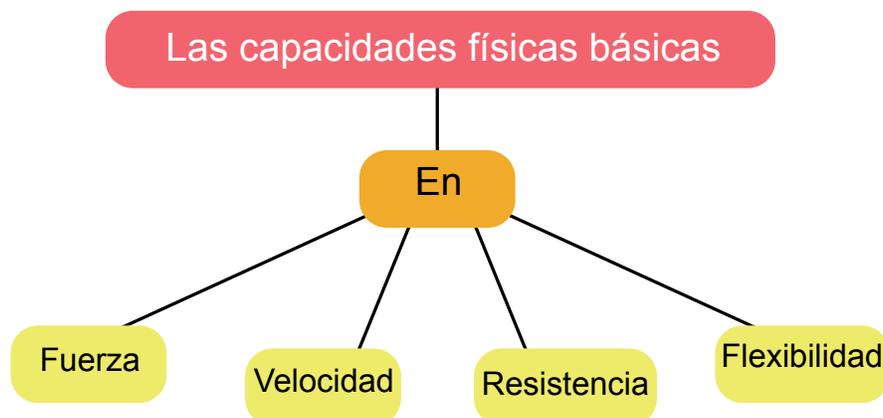
5

Capacidades o cualidades físicas fundamentales que se desarrollan en Educación Física

Las capacidades son condiciones necesarias para obtener un determinado rendimiento en la práctica de una actividad cuyo desarrollo es dependiente de las relaciones sociales. Esta se desarrolla sobre la base de las actividades del hombre en el proceso en la actividad. Las capacidades pueden ser entre otras físicas, intelectuales y morales.

¿Qué son las Capacidades Físicas?

Son los factores que determinan la condición física del individuo, que orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante el entrenamiento.



Estas se caracterizan por el trabajo físico que influye sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y que encaminan con el desarrollo físico.

Se clasifican en básicas y derivadas. Estas últimas son la composición o suma de varias básicas.

Fuerza: Capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular.



TIPOS FUERZA

Fuerza máxima: Es la capacidad de ejercer la máxima contracción muscular voluntaria o la mayor carga que un sujeto puede vencer. Ej. Halterofilia.



Fuerza explosiva: Pone en relación la fuerza y la velocidad. La podemos expresar como la capacidad de ejecutar y se diferencia de la potencia en que la fuerza a vencer es baja.

Ejemplos:

- Lanzamientos de disco, bala o jabalina de menor peso al que se utiliza en competencias.
- Saltos sobre la carrera, de longitud, de altura y otros saltos: gacelas, triscado.
- El saque de un tenista.



Fuerza rápida o potencia: Capacidad de vencer una fuerza elevada a la mayor velocidad. Mejora nuestro trabajo óseo, articular y muscular. Un ejemplo sería el lanzamiento de peso.

Capacidad del sistema neuromuscular para superar la masa o peso con una alta velocidad de contracción y relajación muscular (fuerza de asentamiento con la menor duración de tensión muscular).

Ejemplos:

- Lanzamiento con diversos objetos ligeros.
- Saltos en el mismo lugar y con sobrepaso
- Juegos deportivos.

Este tipo de fuerza se estimula desde los 5 años de edad sin forzar la capacidad del estudiante que de hecho ya practica desde antes al vencer la fuerza que opone su propio peso corporal.



Fuerza de resistencia: Es la capacidad muscular para realizar una cantidad moderada de fuerza durante un periodo prolongado de tiempo. Ej. el deporte del remo.



La fuerza rápida, la fuerza de resistencia y la fuerza explosiva, son los tipos de fuerza que se abordan durante el período de la educación básica, sin forzar el sistema esquelético del estudiante. Se debe evitar el tratamiento de la fuerza máxima.

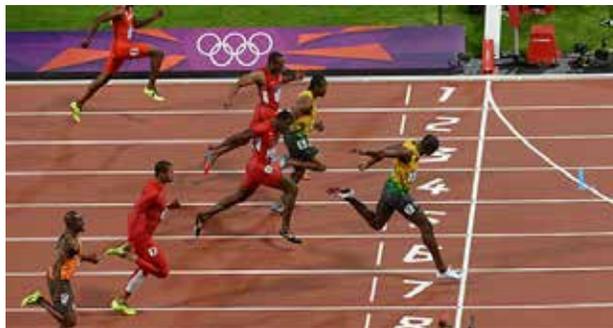
Para comprender mejor esta capacidad Newton nos dice:

- Para que un cuerpo se detenga o se ponga en movimiento hace falta una fuerza determinada.
- Una fuerza viene dada por el producto de su masa por la aceleración que le transmite.
- Cuando un cuerpo choca contra otro, el primero ejerce sobre el segundo una fuerza con un sentido y dirección determinados, igual que el segundo la ejerce sobre el primero, pero en sentido contrario.
- La fuerza se fluctúa entre los 11 y los 16 años.

- Alcanzamos la máxima fuerza alrededor de los 30 años.
- Antes de los 16 años la fuerza requiere unos cuidados especiales por encontrarse todavía en un período importante de crecimiento.
- Después de los 30 años se empieza a perder fuerza, aunque muy lentamente.
- A partir fundamentalmente de los 40/50 años la pérdida de fuerza empieza a ser más acusada, perdiéndose progresivamente con la edad.

Velocidad

Es la capacidad de realizar un gesto o desplazamiento en el menor tiempo posible. Movimientos no repetidos y realizados con rapidez y fluidez.



Tipos velocidad

Velocidad reacción: Capacidad de responder en el menor tiempo posible a un estímulo. Ej. Respuesta ante salida 100 metros y salida de natación.



Velocidad desplazamiento: Capacidad de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible, fases:

- Fase Reacción
- Fase Aceleración
- Fase Máxima Velocidad
- Fase Resistencia Velocidad



Velocidad gestual: Capacidad de responder con un movimiento a una determinada situación deportiva en el menor tiempo posible. Ejemplos:

- Lanzar una pelota o cualquier otro objeto
- Patear un balón
- Tirar a la canasta



Resistencia:

Es la capacidad físico-psicológica de soportar y mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado. Mejora nuestro trabajo cardíaco, respiratorio.



Flexibilidad

La flexibilidad: Es la capacidad física básica que permite alcanzar y mantener posiciones o realizar movimientos amplios en función de la elasticidad muscular y de la movilidad articular.

Mejora la coordinación, la salud, así también el correcto funcionamiento de las articulaciones, y en un futuro permitirá prevenir dolores de cualquier índole física.



6

Habilidades Motrices Básicas

Habilidades motrices básicas: Son aquellos movimientos que se presentan de manera natural en el hombre como correr, saltar, caminar, etc.

Entendemos por habilidades motoras básicas, todas las formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas.

Es necesario fomentar el desarrollo y dominio correcto de las habilidades básicas como: saltar, correr, caminar, etc., ya que constituyen la parte esencial y básica de nuestra motricidad general, y así poder llevar a cabo las más específicas. Esto permitirá en el desarrollo del niño, la niña la adquisición de los propósitos de la educación física.



Ejemplo: Si corremos, veremos que en nuestra infancia comenzamos gateando y cuando empezábamos, a andar a duras penas conseguíamos mantener el equilibrio, a medida que crecemos experimentamos muchos desplazamientos en carrera con cambio de direcciones para conseguir un objeto, para perseguir a un amigo, para conseguir un balón etc.

A diario hacemos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, recoger... todos ellos son tradicionales en nuestras vidas cotidianas, aunque son sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podemos aprender técnicas más complejas, necesarias para la práctica de diferentes deportes, juegos, danzas...etc.

Clasificación de las habilidades motoras

Locomotoras: Son movimientos que tienen como objetivo principal llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Como por ejemplo: Caminar, andar, correr, deslizarse, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, caminar lanzar, recoger, equilibrio dinámico etc.

Dentro de las locomotoras podemos distinguir:

La marcha:

Andar es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por



una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo.

Correr:

Correr es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea". Correr es una parte del desarrollo locomotor humano que aparece a temprana edad. Antes de aprender a correr, el niño aprende a caminar sin ayuda y adquiere las capacidades adicionales necesarias para enfrentarse a las exigencias de la nueva habilidad.

Saltar:

Saltar es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas pierna y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación.

La capacidad física necesaria para saltar se adquiere al desarrollar la habilidad de correr. Sin duda el salto es una habilidad más difícil que la carrera, porque implica movimientos más vigorosos, en los que el tiempo de suspensión es mayor.

- **No locomotrices:** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girarse, retorcerse, empujarse, levantarse, colgarse, equilibrarse de forma estática, etc.
- **De proyección o recepción:** Caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Como por ejemplo: lanzar, recepcionar, golpear, batear, atrapar, rodar, etc.

Tipos de habilidades

Dentro de este amplio grupo es donde encontramos las habilidades definidas como básicas y las definidas como específicas.

Dentro de las habilidades básicas nos encontramos con:

- **Habilidad básica locomotriz:** Son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio. Aquí no encontramos con desplazamientos, saltos, giros...
- **Habilidad básica manipulativa:** Son capacidades de imprimir y recibir fuerza de los objetos, así como controlar y manipular su movimiento. Aquí nos encontramos con lanzamientos, recepciones, golpesos...
- **Habilidad básica de equilibrio:** Es la habilidad de "adoptar y mantener una posición corporal, en oposición a la gravedad"

Podemos incluir las habilidades específicas en 4 grupos:

- Habilidades atléticas.
- Habilidades gimnásticas.
- Habilidades de lucha.
- Habilidades de deportes colectivos.

Habilidades motrices básicas: Coordinación y equilibrio.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Tienen que ser comunes a todas las personas.
- Que sean básicas para poder vivir.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

1. **Desplazamientos:** Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la caminata y la carrera.
2. **Saltos:** El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen dos fases:
 - Fase previa o preparación al salto.
 - Fase de acción, o salto propiamente tal.

Su realización implica la puesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación. Los niños empiezan a saltar a partir de los 18 meses, aproximadamente. A partir de los 27 meses, pueden saltar desde una altura de 30cm.

3. **Giros:** Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona.

Podemos establecer varios tipos de giros:

- Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.

- Giros en contacto con el suelo.
- Giros en suspensión.
- Giros con agarre constante de manos (barra fija).
- Giros con apoyos y suspensión múltiple y sucesiva.

4. **Equilibrio:** Está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema cenestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona información sobre el movimiento del cuerpo).

Así, por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad.

Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio, etc.

Dependiendo del grado de desarrollo del niño, el equilibrio presenta diferentes grados de progreso:

- Hacia el 1er año el niño es capaz de mantenerse en pie.
- Hacia los 2 años aumenta progresivamente la posibilidad de mantenerse brevemente sobre un apoyo.
- A los 3 años puede permanecer sobre un pie entre tres y cuatro segundos y marchar sobre una línea recta marcada en el suelo.
- Hacia los 5 años el equilibrio estático y dinámico alcanzan una gran madurez,
- Pero no será hasta los 7 años cuando se completará la maduración completa del sistema de equilibrio andando en línea recta con los ojos cerrados.

Podemos hablar de dos tipos de equilibrio:

El equilibrio estático: proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.

El equilibrio dinámico: es el estado mediante el cual, la persona se mueve. Durante este movimiento, modifica constantemente su polígono de sustentación.

En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo. El vértigo se define como una sensación falsa de giro o desplazamiento de la persona o de los objetos. En otras ocasiones lo que aparece es una sensación de andar sobre una colchoneta o sobre algodones, que es lo que se conoce como mareo.

5. **Coordinación:** La coordinación puede definirse como el control nervioso de las



contracciones musculares en la realización de los actos motores. También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas.

Tipos de coordinación: atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir:

- **Dinámica general:** aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos, y por tanto, gran cantidad de unidades neuromotoras.
- **Óculo-manual y óculo-pédica:** aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.
- **Dinámico-manual:** corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión.
- La coordinación dinámica general, sirve de base a todos los movimientos, estando presente en todas las habilidades básicas.

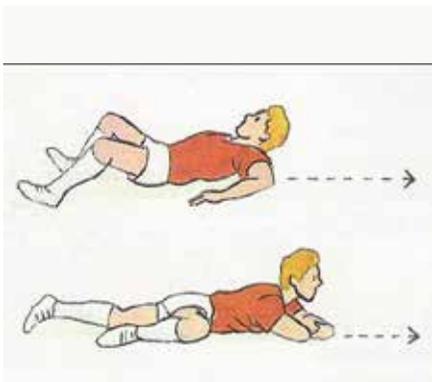


Se pretende que el movimiento cumpla su finalidad con el mínimo gasto energético.

Características propias de la coordinación son:

- La precisión en la ejecución.
- Su realización con el mínimo gasto.
- La facilidad y seguridad de ejecución.
- Grado o nivel de Automatismo.

A través de los ejercicios de coordinación se desarrollan las diferentes habilidades y destrezas corporales en relación con el movimiento.



Reptar.



Correr.



Andar.



Trepar.



Gatear.



Saltar.



Rodar.



Nadar.



Girar.



Colgarse.



Empujar.



Saltar.



Atrapar.



Batear.



Recibir.

7

Orientaciones Metodológicas para la enseñanza de la Educación Física.

Estimado(a) docente: Las siguientes Orientaciones Metodológicas, que te presentamos a continuación es con la finalidad de ayudarte en el desarrollo de la Educación Física a través de los Ejercicios, Juegos Tradicionales, Pre-deportivos y Deportes Escolar que estén al alcance y a la realidad de sus estudiantes, tomando en cuenta las edades, las condiciones físicas y su ámbito escolar. Primeramente deben leerlas y apropiarse de ellas, para lograr que los estudiantes las desarrollen de manera dirigida y espontánea.

El área de educación física en la educación primaria contribuye a lograr el desarrollo corporal, el aprendizaje instrumental básico, la autonomía y la socialización. Como tal debe estar cimentado en el conocimiento del desarrollo de la motricidad humana y las características propias del individuo.

La metodología elegida en esta disciplina debe tener en cuenta los siguientes principios y aspectos importantes para el buen desarrollo de la disciplina:

- El estudiante debe ser el principal protagonista del proceso de enseñanza – aprendizaje.
- Los centros de interés y necesidades de los estudiantes deben estar orientados en todo momento a la secuencia de los propósitos educativos que nos planteamos.
- Además hay que tener en cuenta sus capacidades para que las tareas que se programen sean acordes con la realidad de cada uno, valorando no solamente el resultado sino el proceso de la actividad motriz misma.
- No deberán existir diferencias por el sexo, por actitudes o por capacidades, y estarán adaptadas a las condiciones y peculiaridades de los estudiantes.
- Tener en cuenta aquellos estudiantes con problemas de salud o necesidades educativas especiales, haciendo las adaptaciones oportunas que sean requeridas apropiadas al tipo de estudiante con dificultad en lo referente a indicadores de logros, contenidos, metodología, actividades y evaluación.
- Las actividades que desarrollaremos con los estudiantes favorezcan la socialización, participación y cooperación.
- Los contenidos de Educación Física tienen un tratamiento acorde a las características, necesidades e intereses del niño, se pretende su aprovechamiento para propiciar vivencias y experiencias de aprendizaje significativas, que trasciendan positivamente en su crecimiento y desarrollo.
- El estudiante debe aprender haciendo, por lo cual no deben darse largas explicaciones. Debe procederse lo más pronto posible a la demostración de la actividad, procurando que todos y todas lo vean y capten muy bien.

- Los estudiantes deben adquirir conocimientos sobre anatomía y fisiología humana sobre reglas, normas y principios de los ejercicios, juegos y deportes; así como los riesgos que se corren al practicarlos de forma inadecuada.
- Hay que estimularles a los estudiantes su creatividad, dejando atrás actividades estereotipadas o fijas.
- El conocimiento y práctica de juegos populares, tradicionales y alternativos, contribuirán a enriquecer la identidad cultural de los estudiantes.
- Que el aprendizaje sea significativo de acuerdo a los intereses, capacidades y ritmos de asimilación del estudiante.
- Que exista una correcta relación entre lo que el estudiante sabe y lo que ha de aprender.
- El Estudiante debe conocer el porqué de las actividades a fin de que tengan sentido para él.
- La motivación del docente y del estudiante debe ser permanente y es fundamental a la hora de realizar las actividades.
- Los estudiantes deben conocer los resultados de lo que hacen y como lo están haciendo para corregir errores y a la vez animarlos a reforzar sus respuestas.
- Al analizar los hechos esenciales del proceso de aprendizaje, se pone de manifiesto un variado número de procedimientos, criterios, recursos, técnicas y normas prácticas que el docente puede utilizar en cada caso.
- El docente debe lograr que sean sus propios estudiantes los que infieran la utilidad práctica mejor. Así habrá logrado además de interesarlos por la actividad, desarrollar su capacidad deductiva y su creatividad.
- Variar en lo posible las actividades y ejercicios para evitar la monotonía y el aburrimiento. Por ejemplo: si el calentamiento general del cuerpo lo hacemos siempre dando vueltas alrededor de la cancha o del terreno de juego, es natural que el estudiante se aburra. Puede hacerlo utilizando rondas donde ejerciten el calentamiento. Lo que se quiere es activar el organismo hasta un tono que le permita la efectividad y el dinamismo.
- Al ponerle ritmo musical a los distintos movimientos es una de las movildades de la educación física actual, y lo puede aprovechar para animar y motivar a los estudiantes.
- Para desarrollar el período de Iniciación de la Clase deberá explicar la utilidad práctica en forma breve del ejercicio, juego, o actividad deportiva en estudio, utilizando un lenguaje sencillo basado en ejemplos de la vida cotidiana y procurando que sean los mismos estudiantes quiénes construyan los conceptos.
- Contará con monitores dentro de cada salón de clase los cuales apoyarán el trabajo como líderes, que estarán pendientes en caso de ausencia o retraso del docente.
- Explicar que para hacer de forma cómoda las actividades, juegos, ejercicios y deportes, es conveniente usar vestimenta adecuada, por ejemplo: Shorts (pantalones cortos), zapatos tenis, camisetas, sino no tiene facilidad de tener el uniforme correspondiente.
- Informar que en los casos de enfermedad que no les permita recibir la clase, es necesario

la presencia del padre o madre de familia o encargado para que explique la situación y anotar el caso, (constancia médica).

- El niño o niña con discapacidades debe ser integrado en el área de juego, no aislarlo, ni obviarlo.
- Es conveniente revisar el aseo personal de cada estudiante (uñas, dientes, cabello, vestimenta etc).
- Promover en cada grado la formación del Rincón de Educación Física con materiales del medio y accesible en costos para los estudiantes. (el docente deberá explicar brevemente su función.
- Hacer las recomendaciones sobre el comportamiento que los niños y niñas deben asumir en la clase de Educación Física, haciendo énfasis en el respeto a sus compañeros, la espontaneidad, la alegría con orden, la responsabilidad y la disciplina antes, durante y después o sea en todo momento y cualquier lugar.
- Deberá realizar en las 3 (tres) primeras semanas del año escolar las Pruebas de Eficiencia Física, a partir de las edades de 7 años en adelante, pero para los niños y niñas de 6 años deberá tomarle en cuenta el Peso y la Talla solamente. De igual manera realizará las PEF finales, a partir de las 3 (tres) primeras semanas del mes de noviembre.
- Para hacer su Programación mensual deberá tomar en cuenta la Unidad Pedagógica de Tercero y Cuarto Grado, acompañado por el Manual del Docente de Educación Física.

Partiendo de estos principios y aspectos a cumplir, nuestra atención educativa debe tener presente el criterio de que el estudiante debe aprender a aprender, mediante una enseñanza activa y favorecedora, teniendo que dar al estudiante niveles de responsabilidad y toma de decisiones acordes con sus capacidades y posibilidades. Mediante la observación de su propio desarrollo y evolución el estudiante de acuerdo a sus planteamientos, logra descubrir su autonomía.

El proceso de enseñanza estará dirigido a su aplicación en la vida cotidiana, de su entorno y del centro de estudio.

La metodología, más que exponer y sistematizar métodos, se esfuerza en proporcionar al docente los criterios que le permitan justificar y construir el método, que bajo razones pedagógicas, responda a las expectativas educativas de cada situación didáctica que se le plantea.

Los criterios fundamentales sobre los que se debe cimentar la metodología de nuestra disciplina apuntan que esta sea:

- **FLEXIBLE:** El estudiante es el eje central de todo proceso; por ello “él” es el personaje principal de toda actuación educativa.
- **ACTIVA:** El estudiante debe ser cada vez más autónomo y responsable de los aprendizajes.

- **PARTICIPATIVA:** Se debe potenciar la cooperación y colaboración entre iguales.
- **INTEGRADORA:** El objetivo del programa es desarrollar las capacidades de cada uno de los estudiantes, no en poner criterios rígidos para todos, sino que cada uno pueda sentirse capaz con sus propias respuestas motrices y con sus capacidades huyendo de la diferenciación por sexo o capacidad motora.
- **INDUCTIVA:** Intentando que el estudiante en todo momento pueda comprender lo que está haciendo y cuál es el objetivo del mismo.
- **LÚDICA:** No debemos perder de vista un valor intrínseco de nuestra materia muy especialmente unido al bloque de juegos y deportes.
- **CREATIVA:** Proponiendo la búsqueda de soluciones a los distintos problemas técnicos y tácticos que vayan apareciendo a lo largo del aprendizaje, favoreciendo el desarrollo de la inteligencia.

Uno de los procedimientos metodológicos que se utiliza con mayor frecuencia, a lo largo del curso, es la asignación de tareas, ya que facilita la individualización de la enseñanza al propiciar que cada estudiante realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz. Además, este procedimiento ayuda a que el docente pueda ajustar mejor sus intervenciones durante el proceso de enseñanza y aprendizaje a las necesidades específicas de cada estudiante en un momento determinado.

8 Estructura Didáctica de la clase de Educación Física.

Para cumplir con su propósito la clase de Educación Física también responde a una estructura en la cual, se van realizando de forma articulada las diferentes actividades que se planifican, pero esta estructura responde fundamentalmente a la influencia fisiológica que los ejercicios físicos, el deporte y los juegos ejercen sobre los estudiantes.

El adecuar y graduar los contenidos de forma apropiada, esa influencia fisiológica con la intervención pedagógica de los y las docentes, es en parte lo que le da el carácter de educación a esta disciplina.

El ejercicio físico implica el aumento de la frecuencia cardiaca, por esta razón es recomendable a la hora de planificar considerar las actividades que realizan los estudiantes antes de la clase de Educación Física, si la clase es en las primeras horas de la mañana, la frecuencia cardiaca al iniciar generalmente está en el rango de los 60 a 80 pulsaciones por minutos, esto no es igual en los días calurosos y muy especialmente después del receso, en el último caso el docente al planificar el calentamiento debe priorizar ejercicios de mediana intensidad.

¿Como organizar la clase?

La clase de Educación Física forma una continuidad dinámica e integral en la que el estudiante, debe participar y unir su creatividad a la del docente para lograr una experiencia vivencial significativa.

Las siguientes consideraciones metodológicas orientarán al respecto sobre los diferentes tiempos de la clase como son:

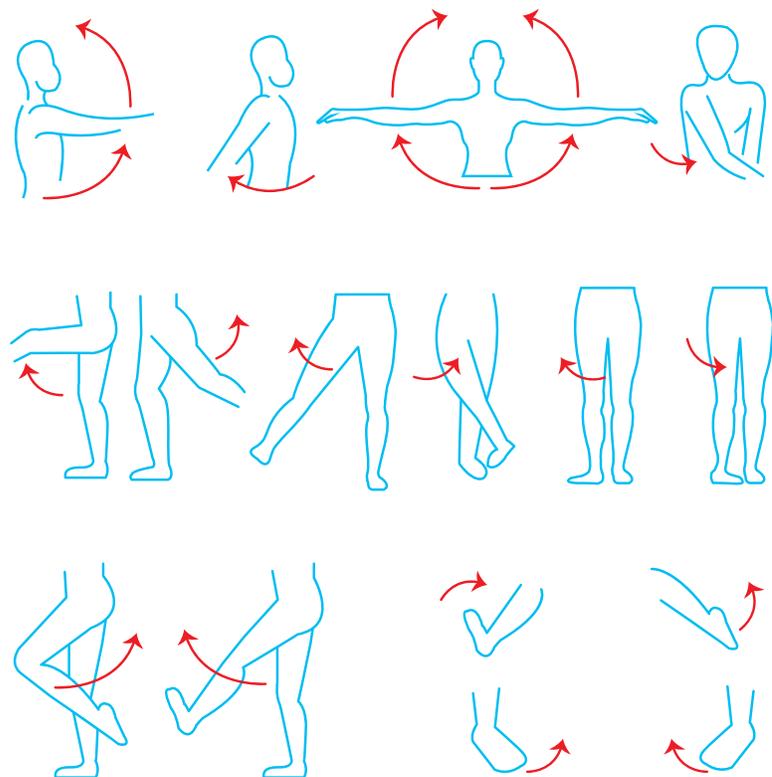
1. Parte inicial o de iniciación

Se prepara el organismo para la carga física que recibirá posteriormente. Aquí se pueden emplear juegos dinámicos los cuales estimulen todas las partes del cuerpo, estos juegos pueden sustituir al ejercicio del calentamiento.

Se integra por un período de preparación o calentamiento general breve y dinámico.

En la parte de **iniciación** se realizan los ejercicios de calentamiento, los que permiten elevar la frecuencia cardiaca de forma gradual, (esto nos evita accidentes) hasta llevarla a 90 pulsaciones por minuto aproximadamente al finalizar la **primera parte (parte inicial)**.

Prepara psicológica y fisiológicamente al estudiante. En este momento se imparte la teoría básica con ejemplos sencillos para que el (la) estudiante comprenda la utilidad en la vida diaria del ejercicio o técnica pre-deportiva que se desarrollará en la clase, lo cual es parte del proceso de motivación y se desarrolla en pocos minutos. Luego se realiza un calentamiento general y si es necesario otro específico.



Ejercicios y calentamiento muscular.

Un trote de 400 metros es una actividad clásica de calentamiento general porque aumenta las pulsaciones (debe procurarse que no pasen de 120 pulsaciones) y somete al organismo a un estado de calor y tonicidad corporal que permite movimientos para preparar los músculos, sin consecuencias negativas, todo lo contrario.

El calentamiento es la parte inicial de una actividad física en donde se empieza a poner en juego de forma lenta y progresiva todos los órganos, músculos y articulaciones para prepararnos para la tarea principal.

2. Parte principal o de Desarrollo

Se refiere al tratamiento de los componentes previamente determinados y dosificados en la Programación mensual para cada grado. En esta parte, corresponde al profesor decidir su orden de presentación a partir de los criterios que nos marcan las fases sensibles; las fases de aprendizaje y los sistemas energéticos.

En la parte de **principal o desarrollo** se realizan los ejercicios de desarrollo físico general: fuerza, resistencia, velocidad, agilidad y flexibilidad; los que continúan elevando las frecuencias cardíaca hasta llevarla aproximadamente a 120 pulsaciones por minuto, manteniéndose éstas hasta el final de la parte principal con las actividades de juegos y deportes competitivos y pre – competitivos.

Es el momento donde se desarrollan los contenidos de Ejercicios de Desarrollo Físico General, durante 10 minutos, mediante los cuales atendemos por lo general el mejoramiento de las capacidades físicas. Luego se trabaja lo relacionado con el Atletismo o el Deporte para atender las habilidades psicomotrices y el aspecto técnico deportivo durante 20 minutos.

Se da su cumplimiento al objetivo de la clase, se emplean juegos para la habilidad y capacidad física.

3. Parte final o de culminación (cierre de la Clase).

Una vez concluida la parte principal de la clase, es necesario un periodo de recuperación del organismo se considera que esta recuperación se logra si el estudiante alcanza entre 10 a 15 pulsaciones por minuto, más de las que tenía al iniciar la clase, lo que está sujeto a cambios en correspondencia con la intensidad de la carga y el nivel de entrenamiento de los estudiantes.

Se refiere al período de recuperación fisiológica y de reflexión acerca de las vivencias. Aquí corresponde al docente proponer dinámicas que retroalimenten el proceso enseñanza aprendizaje, podemos emplear juegos que relajen el cuerpo y lo lleven a su estado inicial.



En la **parte final o de culminación**, las pulsaciones van disminuyendo su frecuencia hasta la parte final, en donde se busca que estén por encima de las pulsaciones en reposo, con lo cual se logra la influencia y beneficio fisiológico de la clase de Educación Física.

Es el momento donde se realizan los ejercicios de recuperación de la carga física, la tensión psicológica, la asignación de tareas y la evaluación.

Es de vital importancia realizar el chequeo de la asistencia en esta disciplina, pero debe hacerse mediante monitores preferiblemente eximidos, limitándose el docente a realizar sólo una verificación rápida de unos cuantos segundos para comprobar especialmente a los ausentes.

Se otorga mucha importancia a la **formación de buenos hábitos y valores**, enfocados a la necesidad del fortalecimiento de la convivencia de grupo. Para reforzar todo el trabajo de la disciplina deben realizarse encuentros deportivos intramurales e intercolegiales, encaminados a consolidar y evaluar los logros alcanzados y la formación de hábitos y valores.

En cada parte o momento de la clase, se desarrollan diferentes actividades, las que cumplen una función pedagógica.

La Educación Física cubre una función socialmente relevante, cuyo éxito está condicionado en la medida en que el profesor aproveche las preferencias de los niños y jóvenes por la práctica del ejercicio físico; logre orientar estas inclinaciones hacia una mayor y mejor participación en diferentes actividades motrices especializadas, y resalte el valor de la actividad física, como una opción para el uso adecuado del tiempo libre el cual es un generador de salud y de bienestar individual y social.

Partes	Actividad Metodológica
Inicial o de Iniciación	Motivación Orientación Calentamiento
Principal o de Desarrollo	Explicación del ejercicio y/o juego Demostración del ejercicio y/o juego Ensayos y correcciones Ejecución competitiva
Final o de Culminación	Relajamiento
Evaluación	Evaluación de la actividad
Observación	Detallar cuando se presenta alguna dificultad

Descripción de las actividades

Motivación: Es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación.

La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar,

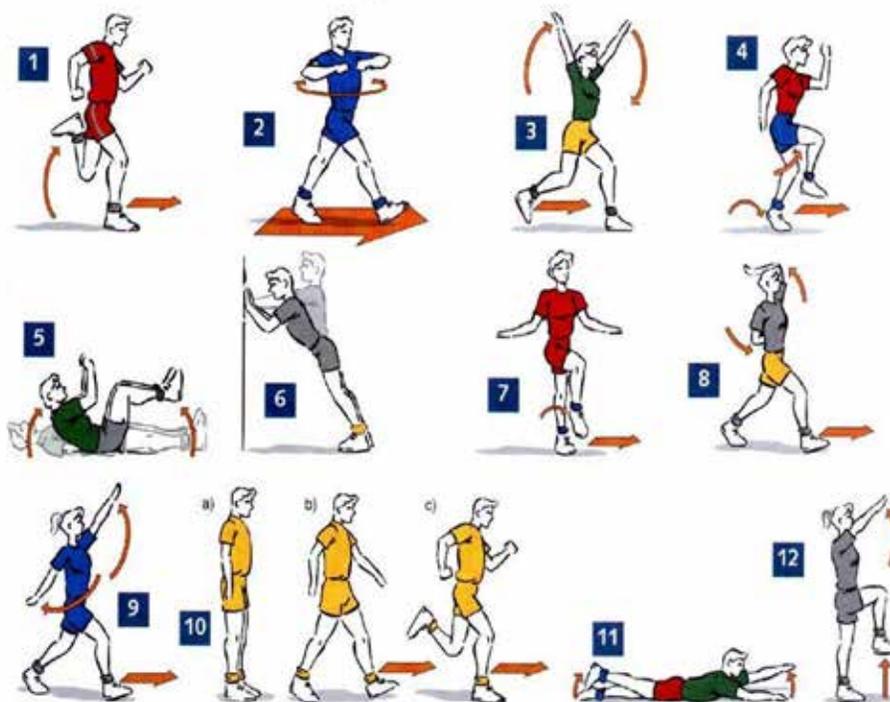


mantener y dirigir la conducta hacia un propósito.

Se explica al estudiante de la importancia del juego o ejercicio que se desarrolla, reconociendo su utilidad práctica en la vida cotidiana, tomando en cuenta las capacidades físicas de manera general, utilizando un lenguaje sencillo y con ejemplos que le resultan interesantes.

La motivación se convierte en condición necesaria para el proceso educativo, y se trata de llevar a cabo, empleando propuestas variadas en formas de juegos y de corta duración, la mayoría de las veces, de manera que las sesiones resulten dinámicas y participativas. Se realizarán también, siempre que las condiciones espaciales (instalaciones), ambientales (climatología), didácticas (predisposición de los estudiantes, posibilidad de materiales, etc.) lo permitan, juegos y propuestas de carácter expresivo.

Calentamiento: Es un conjunto de ejercicios que se realizan previo a una actividad física con el fin de preparar el cuerpo y de evitar lesiones. Es imprescindible al iniciar la clase. Consiste en la realización de movimientos suaves y progresivos que se hacen para acondicionar el cuerpo al movimiento fuerte. Al efectuar actividades bruscas o de fuerza sin previo calentamiento el organismo y fundamentalmente los músculos y los tendones tienden a sufrir lesiones.



¿Para qué sirve el calentamiento?

- Pone en marcha los sistemas de nuestro cuerpo y los dispone para un Máximo rendimiento.
- Provoca un aumento de las pulsaciones.
- Llega más sangre y oxígeno a los músculos.
- Se respira más rápido, por lo tanto aportamos más oxígeno.

- Evita y reduce la posibilidad de lesiones articulares y musculares.
- Se aumenta la temperatura corporal (enrojecimiento de la piel).
- Prepara al estudiante deportista de manera física y psicológicamente para el comienzo de una actividad física o deportiva.

Existen dos tipos de calentamiento:

1. **Calentamiento General:** Se utiliza para cualquier tipo de actividad física o deportiva y orientada a todo el organismo por igual.
2. **Calentamiento Específico:** Se utiliza para iniciar una actividad física o deportiva no competitiva determinada: natación, baloncesto, fútbol y voleibol.

Para realizar el calentamiento se debe tener en cuenta que éste sea:

Fácil: Puede utilizar ejercicios que dominen y conozcan de lo que hace.

Ordenado: Empieza con los tobillos y sigue ascendiendo hasta el cuello sin saltarte ninguna articulación.

Progresivo: De menor a mayor intensidad.

No debe ser siempre igual: Aprende ejercicios nuevos en cada sesión.

Debe durar entre 8 a 10 minutos.

Explicación del juego: Se hace de forma breve (1/2 minuto o 1 minuto procurando que todos los participantes atiendan las orientaciones.

Demostración del ejercicio o juego: Se hace con toda la disposición, procurando que todas y todos lo aprecien bien. Si es posible se realiza el movimiento a ritmo normal, luego en cámara lenta y finalmente otra repetición a ritmo normal.

Ensayo y correcciones: Inmediatamente que el docente demostró el ejercicio o juego, los estudiantes lo ejecutan a manera de prueba, oportunidad que se aprovecha para corregir los errores. Se hacen varios ensayos hasta lograr que realicen bien el proceso.

Ejecución competitiva: Al realizar los ejercicios, los estudiantes deben efectuar suficientes repeticiones a fin de que puedan apropiarse y obtener mayor tonicidad muscular.

Después que los estudiantes puedan ejecutar correctamente el ejercicio o juego, si el ejercicio o juego se hace de forma competitiva, estos juegos no plantean “ganar” o “perder” sino alcanzar un objetivo común sin la presión que genera la competencia por alcanzar un resultado. Al no existir la preocupación por ganar o perder, el interés se centra en la participación.

Jugaremos con y no contra los otros, para superar desafíos y no para superar a los otros. Para esto es indispensable que nadie quede excluido independientemente de las características, condiciones, experiencias previas o habilidades personales, y que el clima placentero que se

genera esté orientado hacia metas colectivas: nos centraremos en la unión y en la suma de aportes.

Relajamiento: Es el proceso por el cuál un individuo es capaz de lograr un determinado proceso de distensión muscular y psíquico empleando diversas estrategias.

Es necesario realizarlo para que el organismo regrese a su estado normal, además si los estudiantes penetran al salón de clases agitados y con los ánimos exaltados, puede haber indisciplina, se sube la temperatura del cuerpo y todos comienzan a sudar y subir la voz, lo que afecta el desarrollo regular de la labor docente. Es indispensable bajar los altos niveles de adrenalina, se pueden utilizar diferentes mecanismos de relajación, como realizar ejercicios de respiración y ponerlos en reposo por unos segundos.

Debe inspirarse por la nariz y sacar el aire por la boca. Por supuesto que, cuando la necesidad de oxígeno es superior, no nos queda otra opción que inspirar y espirar por la boca. Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles para reducir la ansiedad, la depresión, la tensión muscular y la fatiga.

La relajación es importante para mantener la salud física, mental y emocional. No podemos olvidar que los beneficios que nos brinda la práctica de la relajación aportan a nuestro organismo, no sólo para niños sino también para los adultos.

Evaluación de la actividad con los estudiantes: Es importante que los estudiantes se autoevalúen porque eso les permite ser críticos y autocríticos. Esta actividad ayuda a quitar la timidez y desarrollar la expresión oral y fortalece la responsabilidad, autoestima, autocontrol.

Recomendaciones para el calentamiento y el relajamiento

El cuerpo humano tiene propiedad elástica, los músculos, venas y arterias se dilatan con mayor facilidad creando en forma progresiva, se les va ejercitando y poniendo en calor.

LO QUE SE PERSIGUE DEL CALENTAMIENTO

- Aumentar las pulsaciones y el ritmo respiratorio para poner el sistema cardio- respiratorio a las revoluciones necesarias para llevar la energía suficiente a los músculos cuando aumente la intensidad del ejercicio.
- Aumentar la temperatura corporal.
- Lubricar las articulaciones.
- Evitar lesiones.
- Buscar la máxima concentración en el trabajo que se va a realizar.

Analicemos el siguiente ejemplo:

Tomo un trozo de cera o una goma de mascar que esté dura y fría y la estiro, observo que se revienta y rompe con facilidad. Agarramos la cera y la calentamos con el sol, con un fósforo.

Luego la estiramos para comprobar que se estira mucho y no se rompe fácilmente.

El organismo actúa de manera similar, al calentarse aumenta su propiedad elástica. Por esta razón se efectúa de manera estructurada el calentamiento corporal antes de efectuar esfuerzos musculares significativos. Al hacerlo no solo se previenen en gran manera las lesiones y daños, sino que también se acondiciona al organismo para una tonificación, ejercitación, y desarrollo armónico y óptimo.

Un trote de 350 a 400 metros puede considerarse un calentamiento general eficaz.

También hacer movimientos, giros y rotaciones de la cabeza hacia la derecha e izquierda, bajando a las caderas, las rodillas, los tobillos.

De esta manera se lubrican las articulaciones y se prepara al organismo para actividades fuertes. Lo ideal es realizar el trote y después los ejercicios de lubricación de la cabeza a los pies o viceversa.

En el siguiente espacio presentamos algunas series de ejercicios de calentamiento (fichas) que el docente puede utilizar de forma frecuente. El docente debe ser espejo a la hora de demostrar, realizar la demostración en sentido contrario a lo indicado.

Ficha n°. 1

1. Variados movimientos de la cabeza hacia abajo, atrás, a la derecha e izquierda. Medio minuto (30 segundos).
2. Torsión del cuello a la derecha e izquierda. Medio minuto (30 segundos).
3. Círculos con los brazos al frente, atrás, adentro y afuera. Medio minuto (30 segundos).
4. Flexión del tronco adelante, arqueado hacia atrás, a la izquierda y derecha. Medio minuto (30 segundos)
5. Círculos de rodillas por la izquierda y derecha. Medio minuto (30 segundos)
6. Sentadillas con brazos a la cintura y al frente. 5 veces.
7. Variados saltos en el lugar sobre uno y ambos pies. 5 veces.
8. Trote suave alrededor del área 1 min.

Ficha nº. 2

1. Caminar de diferentes formas ordenados en hileras. 1 minuto.
2. Caminar normal, cada cuatro pasos realizar una sentadilla. Medio minuto (30 segundos).
3. Trote suave moviendo los brazos en círculos lentos. Medio minuto (30 segundos).
4. Caminar y trotar elevando las rodillas. Medio minuto (30 segundos).
5. Formar círculos de acuerdo a un número. Medio minuto (30 segundos)
6. Formados en círculos, saltos variados en uno y ambos pies. Medio minuto (30 segundos).
7. Piernas separadas, tocarse la punta de los pies sin doblar las rodillas. Medio minuto (30 segundos).
8. Rotación del tronco hacia la derecha e izquierda. Medio minuto (30 segundos) .
9. Variados movimientos de la cabeza hacia abajo, atrás, derecha e izquierda. Medio minuto (30 segundos).
10. Rotación de la cabeza a la derecha e izquierda. Medio minuto (30 segundos).

Ficha nº. 3

1. Los alumnos formados en círculos. Medio minuto (30 segundos).
2. Rotación de tobillos alternando. Medio minuto (30 segundos).
3. Trote en el lugar con elevación de rodillas. Medio minuto (30 segundos).
4. Saltos en el lugar abriendo y cerrando las piernas. Medio minuto (30 segundos).
5. Desplantes al frente alternando. Medio minuto (30 segundos).
6. Flexiones del tronco al frente con movimientos de brazos adelante, al centro y atrás. Medio minuto (30 segundos)
7. Rotación del tronco a la derecha e izquierda. Medio minuto (30 segundos).
8. Desde sentados, manos atrás de la cabeza, flexión del tronco al frente tocando la rodilla izquierda con el codo derecho, alternar. Medio minuto (30 segundos).
9. Desde tendido elevación del tronco y piernas simultáneamente. Medio minuto (30 segundos). Trote suave. 1 minuto.

Indicaciones para el relajamiento

Los ejercicios de relajamientos son importantes porque permiten que el organismo vuelva en la debida forma a su estado de reposo.

Permite también que los estudiantes se tranquilicen y estén en buena disposición para continuar su labor de aprendizaje, pueden realizar los siguientes ejercicios de relajamientos:

- Camina despacio en círculos abriendo y cerrando los brazos y aspirando suavemente durante dos minutos.
- Caminar despacio durante un minuto.
- Respirar y expirar profundamente varias veces.
- Sacudir la cabeza, los brazos y los pies, despacio.
- Frotarnos las manos despacio, luego limpiar nuestros zapatos restregándolos en el piso con mucha lentitud.
- Caminar y hacer movimientos en cámara lenta.
- Imitar a un gato estirándose primero y luego arqueando la espalda.
- Realizar los movimientos que se hacen por la mañanita al despertarse (bostezar, estirar la espalda y los brazos hacia atrás, arqueando el tronco).



En algunas ocasiones puede utilizarse el período final de la clase para efectuar en forma bien relajada ejercicios de flexibilidad. Podemos implementar cuando lo consideremos necesario para variar y no aburrir a los estudiantes juegos de relajamientos en tiempos cortos.

Planificación de la clase de educación física

Planeamiento Didáctico:

Es el que elabora cada docente y se refiere al diseño de unidades, programación mensual y planes de clase de una determinada área o disciplina en determinado tiempo y espacio. Es un proceso que permite seleccionar, organizar las variadas situaciones y experiencias de aprendizaje y evaluación que realizarán los estudiantes de forma individual o en grupo con la mediación o conducción del docente para obtener resultados óptimos en el desarrollo de las competencias e indicadores de logro propuestos.

El planeamiento didáctico es necesario porque evita la rutina, posibilita la reflexión previa sobre las distintas alternativas para desarrollar la tarea docente. Evita las improvisaciones y dudas que provoca el trabajo desordenado y poco eficaz, permite actuar con seguridad sobre

la base prevista. Cabe mencionar que la flexibilidad del nuevo currículo, y la incorporación de los diferentes recursos de apoyo al planeamiento didáctico como: libros de textos, cuaderno de trabajo, tecnología, etc. Propiciará la creatividad de las y los docentes en el desarrollo de actividades en su práctica docente.

Planificación: Es una función reflexiva del docente que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo de Educación Física y la Intervención docente, en función de los indicadores de logros, para prever, justificadamente, un plan futuro de actuación eficaz.

Planificar es importante para desarrollar una labor docente de calidad, son pocos los que lo ponen en duda. Pero quizás, el proceso de planificar sea demasiado tedioso para la poca repercusión que tiene sobre el día a día del estudiante.

Planeación: Implica una acción previsorá que tiene como propósito asegurar que las condiciones mínimas indispensables para alcanzar los fines, estén dadas en plazos determinados y etapas definidas.

Para hacer un plan de clase se deben tener en cuenta múltiples factores:

- Estilos de enseñanza
- Características de los grupos
- Tiempo de clase
- Organización de ambientes de aprendizaje
- Situaciones sociales del entorno, entre otros.

En términos de enseñanza, planificar también es, partir de una idea, prever un conjunto de acciones.

El docente planifica desde su pensamiento, interpretando la información que tiene a su alcance y desarrollando una serie de pasos que le facilitan llegar al fin propuesto

Elaborar plan de clase es realizar una actividad compleja que requiere de la disposición de mucho tiempo y de la consulta de un buen número de material bibliográfico para tener el dominio científico apropiado.

El docente tiene libertad de organizar las actividades de diversas maneras, según sienta la necesidad de un apoyo para alcanzar de la mejor manera los indicadores de logros por parte de los estudiantes.

**Plan de Clase Diario
Educación Primaria Regular**

I. Datos Generales:

- Nombre del centro:
- Nombre del docente:
- Disciplina:
- Etapa / Grado:
- Clase No:
- Fecha:

II. Nombre y No. de la Unidad:

III. Contenidos Básicos:

IV. Indicadores de logro:

VII. Familia de Valores:

VIII. Desarrollo de los tres momentos:

- Parte Inicial o de Iniciación
- Parte Principal o de Desarrollo.
- Parte Final o de Culminación

Ejemplo de Plan de Clase

Datos Generales:

Nombre del centro: **Rubén Darío**

Nombre del docente: **Silvia Pérez Trejos**

Disciplina: **Educación Física Recreación y Deporte**

Etapa/ Grado: **Tercer Grado**

Clase N°: **28**

N° y Nombre de la Unidad: **II Unidad: EDFG y IV Unidad: Atletismo**

Disciplina: Educación Física, Recreación y Deporte

Grado: **Tercer Grado**

Fecha: **17 de mayo del 2016.**

Indicadores de logros:

Realiza correctamente su coordinación motora y sus capacidades físicas al realizar los distintos ejercicios de equilibrio de forma disciplinada respetando su integridad física.

Aplica los elementos básicos en actividades de carrera de velocidad demostrando buena coordinación en sus movimientos de acuerdo a sus posibilidades.

Registra y reconoce los resultados obtenidos en las pruebas y competencias atléticas respetando las opiniones de sus compañeros (as).

Contenidos:

- Caminata en equilibrio con la punta de pies llevando un objeto en la cabeza.
- Carreras de Velocidad: Hacia atrás, adelante y lateral en tramos de 10 a 15 metros.

Parte Inicial o de Iniciación: 10 minutos.

- Comenta sobre la utilidad que tienen para las personas los ejercicios de equilibrio y las carreras de velocidad. (3 minutos).
- Alineación y formación de los estudiantes. (3 minutos).

Forme con sus compañeros (as) una hilera por orden de estatura.

Numérense ahora de uno a dos, los números 1 harán una hilera y los números 2 que se ubicará paralela a la primera hilera a una distancia de dos metros.

A la voz de **“Alineación Derecha”** el primero de la derecha girará la cabeza hacia ese lado y luego lo harán todos

Fila.

A la voz de **“Firmes”** todos volverán a la posición inicial.

Para alinearse por la izquierda se procede igual que el ejercicio anterior pero con la vista hacia la izquierda.

A la voz de **¡Rompan Filas!** Todos se dispersan en el área de juego. Cuando el docente diga **“En dos filas a formar”** cada quien volverá corriendo a ocupar el lugar que tenía en la formación antes de dispersarse.



Gana la fila que se forma primero de manera correcta.

- Ejercicios de Calentamiento (Ver Ficha 1 del Manual Metodológico de 3er Grado). (4 minutos)
1. Variados movimientos de la cabeza hacia abajo, atrás, a la derecha e izquierda. Medio minuto (30 segundos).

2. Torsión del cuello a la derecha e izquierda. Medio minuto (30 segundos).
3. Círculos con los brazos al frente, atrás, adentro y afuera. Medio minuto (30 segundos).
4. Flexión del tronco adelante, arqueado hacia atrás, a la izquierda y derecha. Medio minuto (30 segundos)
5. Círculos de rodillas por la izquierda y derecha. Medio minuto (30 segundos)
6. Sentadillas con brazos a la cintura y al frente. 5 veces.
7. Variados saltos en el lugar sobre uno y ambos pies. 5 veces.
8. Trote suave alrededor del área 1 min.

Sugerencia: Se puede desarrollar la siguiente actividad en la parte de iniciación correspondiente a la ficha de calentamiento.

Organizados en cinco equipos “correr, utilizando un espacio del campo, donde imitaran animales en su recorrido como: canguros, monos, conejos, rana, caballo”.

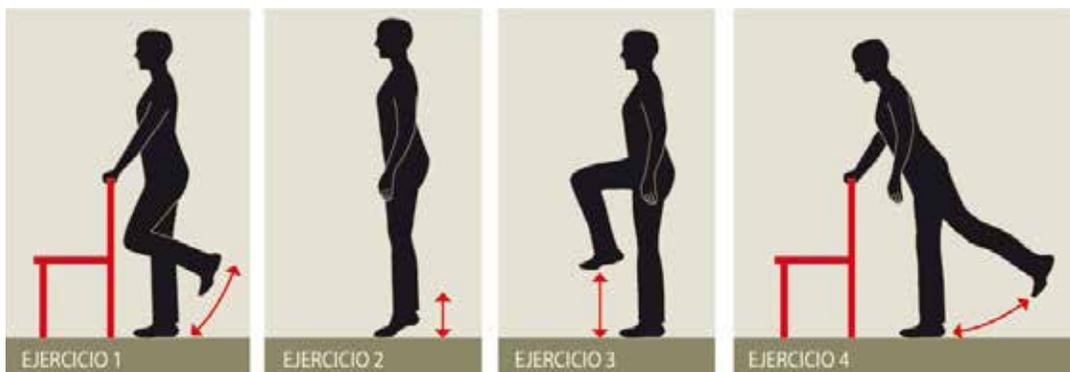
Parte Principal o de Desarrollo: 30 minutos

El docente:

- Comenta sobre la utilidad que tienen para las personas los ejercicios de equilibrio y las carreras de velocidad.
- Explicará y hará la demostración de los ejercicios y juegos.

Realiza los siguientes ejercicios de equilibrio: (10 minutos)

De manera individual con un objeto en la cabeza caminan con las puntas de sus pies desplazándose todas y todos por el espacio a la orden del docente, hacia adelante y hacia atrás.



Seguidamente formados en hilera competirán caminando de manera rápida con objeto en la cabeza recorriendo desde la línea de salida hacia la meta de igual manera será el regreso le entregan a sus compañeros (as) el objeto hasta que culmine y la hilera que termine primero es la ganadora.

Permitir un tiempo mínimo para que los estudiantes se organicen por parejas espalda contra espalda. Una vez en esta posición el docente dirá la consigna para dividirse a la zona indicada, luego se sostienen con sus hombros y ambos elevan la pierna derecha y después la izquierda.

En la misma posición de hombros tomándose de los brazos entre cruzados, tratan de mantenerse de forma semi-sentada.

Realiza los siguientes ejercicios con distintos tipos de carrera: (20 minutos)

Ensayo y ejecución competitiva de la actividad.

Organizados en hileras con igual cantidad de estudiantes, correrán 15 metros de distancia, saliendo de la línea del punto de partida, hacia la meta, lo harán corriendo de forma competitiva y regresan corriendo de forma lateral hacia la meta.

En la misma posición de hileras corra de forma competitiva a media velocidad 20 metros y regresa caminado al punto de partida.



Parte Final o de Culminación: 5 minutos

1. Ejercicios de relajamiento:(3 minutos)

- Camina despacio en círculos abriendo y cerrando los brazos e inspirando y aspirando suavemente durante dos minutos.
- Formados en círculo en posición de firme, flexione el pie derecho y apóyalo en el interior del muslo izquierdo, junta las palmas de las manos a la altura del pecho y eleva los brazos hacia el techo como si tus brazos fueran la copa de un árbol.

2. Evaluar los ejercicios y el juego, durante (2 minutos).

Propiciar que las y los estudiantes demuestren lo aprendido, verificar el indicador de logro propuesto, constatar la validez del proceso seguido a través de preguntas, entrevistas, entre otros.

Valorar la participación de cada uno de los estudiantes en el desarrollo del juego y de las actividades desarrolladas.

Observación: Detallar cuando se presenta alguna dificultad.

Ejemplo: Puede ser que la mayoría de los estudiantes presentan dificultad para diferenciar lo que es fila y lo que es hilera.

El Juegos y sus Técnicas

El juego es una necesidad inherente a la persona desde el momento en el que nace y que va asociada a la persona a lo largo de toda su vida y que le permite expresar sus sentimientos, deseos, permite el desarrollo de los diferentes niveles de madurez e integración social. Jugando se puede ver la vida desde una perspectiva nueva.

El juego es una actividad que se utiliza como diversión y disfrute para su participación; en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa. Los juegos normalmente se diferencian de los trabajos por el objeto de su realización, pero en muchos casos éstos no tienen una diferencia demasiado clara. También un juego es considerado un ejercicio recreativo sometido al concurso de reglas.

Todos nosotros hemos aprendido a relacionarnos con nuestro ámbito familiar, material, social y cultural a través del juego. Se trata de un concepto muy rico, amplio, variable y ambivalente que implica una difícil categorización.

Los juegos son considerados como parte de una experiencia humana y están presentes en todas las culturas.

El juego es sinónimo de recreo, diversión, gozo, esparcimiento, pero el niño y la niña también juegan para descubrir, conocerse, conocer a los demás y a su entorno.

El juego es una actividad:

Libre: No se puede obligar a un jugador a que participe sin que el juego deje de ser inmediatamente lo que es.

Delimitada: Dentro de unos límites de espacio y de tiempo precisos y fijados de antemano.

Reglamentada: Sometida a convenciones que suspende las normas que rigen ordinariamente y establecen temporalmente una nueva ley, que es la única que cuenta.

OBJETIVOS DEL JUEGO:

- Estimular la creatividad e imaginación de los niños/as.
- Desarrollar la personalidad de cada participante.
- Preparar para alcanzar la madurez correspondiente a su edad.
- Preparar al niño/a para que se desarrolle socialmente.
- Alcanzar el desarrollo físico de los niños/as.
- Favorecer la adquisición de los valores sociales por parte de los niños/as.

- Facilitar la integración del niño/a en su grupo de iguales.
- Favorecer al niño/a la identificación de los diferentes roles existentes en la sociedad.
- Permitir el desarrollo biológico, social y psicológico de los niños/as.
- Considerar la colaboración como partes integrantes del juego.
- Adaptar las características de los juegos según las edades de los niños y niñas.
- Crear hábitos de esfuerzo, sacrificio, respeto y de cooperación.
- Transmitir valores sociales, educativos como la coeducación, la diversidad, la tolerancia y la paz.
- Enriquecer el respeto hacia la cultura y tradición de los diferentes pueblos
- Desarrollar la creatividad, el ingenio y la imaginación de los niños y niñas.
- Enriquecer la propia imagen personal, facilitando la comprensión de los
- Sentimientos y emociones de los demás y además aumentar la autoestima.

El papel del docente al realizar las sesiones con juegos.

En las sesiones de Educación Física el docente será el que deba encargarse de:

- a) Seleccionar los juegos, según los objetivos que busque conseguir, de las instalaciones disponibles, de las características de sus estudiantes, del material y de las condiciones climatológicas que se le presenten.
- b) Establecer la duración e intensidad aproximadas del juego a llevar a cabo.
- c) Proponer el juego de una manera motivante, atractiva.
- d) En ocasiones, el maestro/a debe intervenir como uno más del juego, con el objetivo de estimular y mantener la estimulación del estudiantado hacia la práctica del juego.
- e) Hacer de juez imparcial, buscando la participación y la aceptación del estudiantado.
- f) Observar a los jugadores, sus comportamientos durante el juego, su nivel de participación e integración, con el objetivo principal de promover una participación homogénea de todo el estudiantado

VALORES QUE DESARROLLAN LOS JUEGOS

La Educación Física contribuye al desarrollo de los valores, favoreciendo la formación integral de nuestros estudiantes. A través de la participación en los juegos y actividades que nos

proponemos, se desarrollan valores como la cooperación, tolerancia, respeto entre otros.

Es necesario desarrollar juegos en los que todos los participantes puedan ser aceptados y en los que se reduzca el miedo al fracaso, a la angustia o frustración, procurando siempre que los errores no sea una cuestión prioritaria.

El juego es un buen vehículo para intercambiar, estimular, autoevaluarse, para la diversión sin más, sin dar tanta importancia a ganar o perder.

Mediante el juego se comparten experiencias, momentos claves, y se establecen relaciones con los demás.

La interacción socio-cooperativa se observa en la elaboración, en la creación, en el propio juego y en las sugerencias por mejorarlos.

Jugar cantando refuerza la atención y la memoria. Amplía el vocabulario y trabaja la rima (desarrollo de la conciencia fonológica, necesaria en el inicio del aprendizaje de la lectoescritura).

Se aprende a discriminar sonidos, tonos, timbres y ritmos. Ayuda a coordinar el cuerpo cuando la canción se acompaña de baile, gestos o mímica.

Desarrolla su imaginación, capacidad creativa y habilidades artísticas. Mejora la socialización cuando cantan en grupo. Se aprenden a exteriorizar emociones. Puede ayudar a crear hábitos, por ejemplo, la canción del baño, a la de la hora de dormir, etc.

A continuación realizamos una relación de los valores que nos proponemos trabajar a lo largo del desarrollo de las clases de Educación Física y de todas las disciplinas del curso y de la Educación Primaria, impregnando todas y cada una de las tareas que nos propongamos para nuestros estudiantes:

- 1. Responsabilidad:** Se trata de la capacidad existente en todo sujeto activo para reconocer y aceptar las consecuencias de un acto realizado libremente; también sería la calidad de responsable. Esto se trabajaría dándole a los estudiantes pequeñas tareas, obligaciones, al mismo tiempo que muestre que tiene que “responder de sus actos”, su comportamiento hará que reciba un trato u otro por parte de las personas que lo rodean.
- 2. Sinceridad:** Trata de transmitir a nuestros estudiantes, que se expresen sin fingimientos, que no mientan; para ello potenciaremos el dialogo, contando cuáles actividades les ha gustado más, que no aprueban de las actuaciones tanto suyas, como de compañeros y del docente.
- 3. Respeto:** Definimos respeto como la veneración, acatamiento que se hace a uno, y como el cuidado, consideración, causa o motivo particular. Diremos que este valor se trabajaría haciéndole ver al estudiante la importancia de escuchar las opiniones de los compañeros (se compartan o no), así como la necesidad de atender a ciertos órdenes establecidos, en nuestro caso: el respeto hacia el docente.

4. **Orden:** El orden no es solo el modo de estar colocadas las cosas o de sucederse en el espacio o en el tiempo según determinado criterio sino también la normalidad, tranquilidad, ausencia de acontecimientos raros o extraordinarios en un determinado ámbito. De ahí que procuremos que nuestros estudiantes sean capaces de tener los materiales propios de la disciplina o área colocados en determinados sitios, mantener un comportamiento adecuado al trabajo que esté realizando en ese momento; no podemos, ni debemos, evitar que nuestros estudiantes griten dando ánimos a sus compañeros, pero podemos realizar el camino de clase a la pista o pabellón en silencio (sin molestar a las otras aulas).
5. **Tolerancia:** La tolerancia sería la capacidad de un individuo o colectivo de convivir pacíficamente con individuos de distinta ideología, creencia, etnia o cultura, que se aceptan como legítimas aunque no se compartan sus principios o esencia. Aquí hay una clara alusión a la interculturalidad, a la igualdad de género... por este motivo no haremos ningún tipo de discriminación por estas razones, y evitaremos, en la medida de lo posible, estas actitudes en nuestros estudiantes. Como formas de actuar haremos grupos heterogéneos que se modificarán en función de la actividad que vamos a realizar.
6. **Solidaridad:** Es la adherencia o apoyo a alguna opinión o causa ajena, especialmente en una situación difícil. De ahí que procuraremos incentivar a nuestros estudiantes, potenciando que sean más hábiles, ayuden y apoyen a los menos hábiles, procurando mostrarles que apoyando a los demás, éstos pueden lograr sus objetivos.
7. **Cooperación:** La acción y efecto de cooperar, siendo sinónimos: Ayuda, asistencia, contribución, colaboración. Para ello intentaremos realizar juegos y actividades donde la cooperación sea necesaria para la resolución de la tarea, potenciando el trabajo en equipo frente a la individualidad.
8. **Humildad:** Se trata de una virtud caracterizada por el conocimiento y la asunción de los defectos, debilidades y limitaciones propias lo que lleva a actuar sin orgullo. Trataremos que nuestros estudiantes sean capaces de aceptar la derrota y feliciten con entusiasmo a su rival, que conozcan sus capacidades y limitaciones, potenciando su autoestima.

IMPORTANCIA DEL JUEGO EN LA ESCUELA PRIMARIA

La importancia del juego en el aprendizaje escolar radica en que es fuente de desarrollo tanto socio-emocional como cognoscitivo. Existen distintos tipos de juego que favorecen diferentes áreas del desarrollo o del aprendizaje; por lo tanto los juegos que se proponen deben obedecer a los objetivos que los maestros se planteen.

- Para el desarrollo Físico.
- Para el desarrollo Mental.
- Para el cultivo de los sentimientos sociales.

El docente debe tomar en cuenta que cuando va a enseñar un juego, está ante un acto trascendental desde el punto de vista educacional, el juego es importante en la vida del

estudiante, debe tener conciencia de que su labor debe estar encausada a la consecución de habilidades y destrezas físicas, su aporte es fundamental para el desarrollo y la estabilidad integral de sus estudiantes.

Al reflexionar acerca de la importancia del juego en el desarrollo de los niños y niñas en el aprendizaje escolar, nos debe llevar a modificar las metodologías que utilizamos dentro del aula en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Con frecuencia, pensamos que al proponer juegos no se está aprovechando el tiempo de manera óptima y preferimos proponer actividades más formales. Sin embargo, al reconocer que el juego potencia el aprendizaje, a través de su uso adecuado podríamos alcanzar los logros del programa en estudio de manera más sólida.

Debe incluir en su planificación el juego tomando en cuenta las siguientes recomendaciones en diferentes etapas del proceso enseñanza aprendizaje:

En la Etapa de planificación:

El propósito del juego a desarrollar y su importancia en la vida diaria.
Debe tomar en cuenta las medidas de seguridad para evitar accidente.
Debe tener dominio del juego antes de enseñarlo y poder explicárselo correctamente a sus estudiantes.

– Antes del juego:

Preparar con anticipación los materiales.
Conocer y preparar las condiciones del terreno.
Explicar con claridad y forma breve el juego.
Establecer reglas y normas del juego.
Haga una demostración del juego con un grupo de estudiantes para que el resto observen.
Garantice la participación activa durante el juego tomando en cuenta el género (igualdad).

– Durante el juego:

Use silbato u otro objeto.
Debe observar como participan los estudiantes y ser neutral.
Mantenga la exigencia del cumplimiento fiel de las reglas del juego.
Mantener el interés y el entusiasmo del juego para que se mantenga.
Sonría u esté alegre siempre.
Recuerde mantener el buen trato a todo el grupo.

– Al finalizar el juego:

Al finalizar el juego, se debe elogiar ante todos a los estudiantes el comportamiento y las actuaciones destacadas, así como el esfuerzo de los menos débiles.
No debe permitir burlas entre los niños.

TRATAMIENTO DIDÁCTICO METODOLÓGICO POR UNIDAD Y CONTENIDO



TEORÍA BÁSICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LOS JUEGOS EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

1. Punto de vista Administrativo (legal).

Dentro del quehacer educativo lo más importante es el educando, siendo la premisa fundamental la formación integral de su personalidad. Cuando hablamos de formación integral debemos entender esto como el proceso de desarrollo de las potencialidades del ser humano, dirigidos a lograr la plenitud de sus facultades intelectuales, física y espirituales, lo cual aparece consignado en la Constitución Política y en los lineamientos del Ministerio de Educación. Sería imposible garantizar el cumplimiento de dicho objetivo si se omite la Educación Física, ya que mediante ella atiende el desarrollo armónico y sistemático del organismo del estudiante de educación primaria y se logra fomentar los valores de autoestima, auto control, responsabilidad y sociabilidad.

2. Punto de vista Pedagógico.

Ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por funciones motrices. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Es un recurso didáctico: A manera de competencia se pueden estudiar temas de cualquier asignatura lo cual resulta ameno y eficaz. Entre un tema y otro y entre una clase y otra se puede realizar una actividad física relajante (fisminuto), para estimular la capacidad cerebral y acondicionar anímicamente a los estudiantes.

El juego como una actividad vital: El niño se forma a través del juego, si no juega no se realiza plenamente como individuo. El organismo humano está diseñado para el movimiento, por eso se perfecciona mediante el constante y progresivo accionar y se deteriora cuando deja de moverse. El niño siente por esa razón una imperiosa necesidad de correr y jugar.

Desarrollo de la Personalidad: Mediante las actividades de la Educación Física se atiende la personalidad del estudiante, se fortalece el carácter al trabajar la madurez emocional, los hábitos y los valores, al mismo tiempo que se atiende la formación corporal.

Transferencia positiva del hogar a la escuela: En su hogar el estudiante es libre y espontáneo. En la escuela, (aunque queremos evitarlo) suele estar sentado durante horas, por lo cual la Educación Física es un recurso atenuante a ese problema.

Función Estética y Expresiva: Se demuestra a través de las manifestaciones artísticas que se basan en la expresión corporal y el movimiento.

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO FORMA DE DESARROLLO DEL ORGANISMO

Los objetivos del ejercicio físico, además de los fisiológicos, pueden ser muy variados:

- Mejora las funciones orgánicas.
- Cambia los hábitos.
- Equilibra y refuerza la carga psicológica.
- Aumenta la capacidad de esfuerzo.
- Enseña los límites físicos de cada persona.
- Ayuda a conocer los síntomas y señales que aparecen con el ejercicio.

Punto de vista Médico – Fisiológico.

La práctica de la Educación Física y los deportes contribuyen al desarrollo gradual y armónico de los músculos, huesos, glándulas y órganos del cuerpo humano. Al realizar actividades físicas y vigorosas se desechan toxinas mediante el sudor, se eliminan excedentes de grasa y se descarga la tensión nerviosa.

Con esto se pretende desterrar el miedo al estrés físico y a los cambios que origina el ejercicio físico, y llegar a entenderlos dentro de la normalidad. Con frecuencia se le suele temer más a la fatiga o a la molestia muscular que aparece en el transcurso del ejercicio físico que a la propia enfermedad. Por tal motivo, cuando el ejercicio físico se presenta como un medio terapéutico más, el aspecto psicológico adquiere una gran importancia dentro de la Terapia del Movimiento.

La Terapia del Movimiento trata de dar un paso en adelante, al servirse del ejercicio físico como medio terapéutico, lo cual significa que no es sólo una medida de prevención, sino también un complemento de las fases de rehabilitación. Mediante la práctica del ejercicio físico se pretende gozar de un aceptable estado de salud, gracias al cual los enfermos puedan desarrollar su vida de la mejor manera posible.

Como función higiénica: Está relacionada con la conservación y mejora de la salud y estado físico así como la preservación de determinadas enfermedades y disfunciones.

Punto de vista Social.

Las actividades de la Educación Física ejecutadas en forma sistemática aportan socialmente los beneficios siguientes:

Sano entretenimiento: Constituye un medio de convivencia recreativa que fortalece la autoestima y el respeto a las normas compartidas, así como el esparcimiento en los juegos y deportes. Los hábitos de sano esparcimiento apartan al niño de las drogas y los vicios. Forma hábitos de una correcta utilización del tiempo libre para una mente sana en un cuerpo sano.

Cohesión social: La persona utiliza su cuerpo y movimiento para relacionarse con otras personas, no sólo en el juego y en el deporte, sino en todas las actividades físicas.

A través de los juegos, la actividad física y los deportes se promueve la amistad, la solidaridad, fraternidad y compañerismo.

Fuente de trabajo: Constituye opciones de trabajo para el estudiante como deportista, cronista, entrenador, profesor de Educación Física, narrador deportivo, etc.

Medio de realización personal: Un estudiante puede alcanzar fama, distinción e importancia si se destaca en los deportes. Además, el hecho de participar en actividades deportivas brinda mucha satisfacción personal y autoestima.

Prepara para el trabajo productivo: Cuando se posee una buena condición física y se logra el hábito de la autodisciplina se obtiene mayor productividad y eficacia. El juego y el deporte hacen al individuo dinámico, creativo, luchador, audaz, etc. Estos son elementos importantes para la eficacia del trabajo.

Prepara para la vida: La vida como juego, tiene reglas que el estudiante aprende a respetar. Esa práctica de autocontrol para la vida deportiva prepara al estudiante para similar positivamente y practicar las normas de la sociedad.

Contenidos:

- Utilidad de las PEF, el Atletismo, los ejercicios y juegos como medio de diversión y desarrollo corporal.
- Importancia de la Educación Física en los ejercicios y juegos de la vida de las personas, como forma de desarrollo del organismo y de diversión.
- El Encargo Social de la Educación física y su utilidad en la vida diaria de las personas:
 - a) Como fuente de trabajo.
 - b) Como medicina preventiva.
 - c) Como práctica social y cultural.

OBSERVACIÓN:

Al darle el tratamiento a cada contenido y la científicidad que tiene lo teórico con lo práctico, el o la docente lo hará tomando en cuenta el grado que imparte y el nivel de las y los estudiantes y los relacionará con la vida diaria y su entorno.

Evaluación:

- Formas de expresar sus emociones, sentimientos y actitudes.
- Condiciones que debe tener el cuerpo al realizar los ejercicios y juegos.
- Evidencias de aprendizaje sobre la educación física, como fuente de trabajo,
- Importancia que tienen los ejercicios y juegos, para el desarrollo de su cuerpo y en las mejora de las condiciones de salud y de calidad de vida.
- Práctica de los valores. (Valorar su comportamiento, relaciones con sus compañeros (as) y con los demás, las buenas costumbres, entre otras).

La Disciplina de Educación Física no debe tener un tratamiento aislado, sino que debe existir una coherencia entre todas las áreas atendiendo las características psicopedagógicas de los niños y niñas.

Para que esta coherencia de interdisciplinariedad sea total no hay que olvidar que hay un conjunto de aspectos de especial relevancia para el desarrollo de la sociedad durante los últimos años, en relación con el consumo, la igualdad entre los sexos, la paz, el medio ambiente, la salud, el ocio, etc., que están recogidos en los objetivos generales. A todos estos aspectos se les ha llamado temas transversales.

En el modo de tratarlos sería conveniente hacerlo de una forma en la que se viera impregnada la actividad educativa en su conjunto con estos contenidos.

Precisar mejor los temas transversales y operativizándolos en las unidades para que se concreten en las aulas.

Los Temas Relevantes para la Vida apuntan a la formación de personas con autonomía moral e intelectual, capaces de comprometerse con su propio desarrollo y el de la sociedad, cualidades centrales para una inserción social responsable y activa, tanto en las esferas productivas como ciudadanas.

Existen una cantidad de problemáticas o situaciones que interesan y requieren de un abordaje universal. Sin embargo, los Temas Relevantes para la Vida son prioritarios y son los siguientes:

- Educación en Salud.
- Formación en Valores.
- Afecto y Sexualidad.
- Cultura de Paz.
- Interculturalidad.
- Cultura Ambiental.

Los temas transversales hacen referencia a problemas y conflictos que afectan actualmente a la humanidad, al propio individuo y a su entorno natural; son contenidos con un importante componente actitudinal, de valores y normas, que pretenden ofrecer una formación integral al alumnado. Se afirma que tienen un carácter transversal, tanto en el espacio como en el

tiempo en tanto que se desarrollan desde las disciplinas (con un planteamiento globalizador o interdisciplinar) por lo que impregnan todo el currículum.

1.- Educación en Salud.

Contribuye a formar en los estudiantes los conocimientos, hábitos, habilidades y valores para la puesta en práctica de estilos de vida saludables, dirigidos al desarrollo personal, familiar, escolar, comunitario y a la prevención de enfermedades y otros riesgos para la salud. Deben crearse, desde la infancia, hábitos de higiene física y mental que permitan un desarrollo sano. El aprecio del cuerpo y su bienestar, una mejor calidad de vida y unas relaciones interpersonales basadas en el desarrollo de la autoestima.

Se debe dotar al niño y a la niña de los elementos necesarios de análisis que le permitan adoptar una actitud personal y crítica ante el continuo acoso a que están sometidos en estas edades por las ofertas del mercado. Más concretamente en nuestra área debemos disminuir la carga consumista que llevan los artículos deportivos y, sobre todo, determinadas marcas y personajes públicos.

El estudiante de primaria va tomando conciencia de su cuerpo de forma progresiva, de sus posibilidades y limitaciones de movimiento, y va comprendiendo las relaciones entre la salud y la forma de utilizar el cuerpo, con sus actividades posturales, hábitos, actividad física, etc.

2- Formación en Valores:

Una educación lúdica en el área permitirá el desarrollo de actitudes como la aceptación de normas para aprender a relacionarse socialmente, el binomio oposición/cooperación como actitudes no contradictorias sino complementarias que exigen, tanto en el juego como en la vida, cooperar cuando sea necesario, entendiendo la oposición como una dificultad que hay que superar y evitando comportamientos agresivos y actitudes de rivalidad.

Permite formar a las personas de manera integral al propiciar el desarrollo de conductas positivas, que mejoren la convivencia armónica de las personas, tomando en cuenta las características del contexto social, cultural y político.

La Educación en Valores se enfoca en el desarrollo moral, ético y social de la persona, partiendo de que la familia es un elemento fundamental para la formación integral de los estudiantes. Para resolver con éxito los problemas cotidianos, necesitamos aplicar una escala de valores y normas de comportamiento que contribuyan al desarrollo de un pensamiento crítico y reflexivo.

3- Afecto y Sexualidad:

La Educación para el Afecto y la Sexualidad favorece el desarrollo de la autonomía y el respeto de las personas con las cuales se relaciona, fortaleciendo la toma de decisiones de manera informada y responsable en su comportamiento sexual y reproductivo.

También se propone brindar los conocimientos, criterios y orientaciones que permitan el desarrollo armónico del estudiante hacia la madurez bio-psicoafectiva y social, que le facilite el ejercicio de sus derechos humanos y un adecuado desempeño en la vida personal, familiar y social.

Hay que cuidar tanto las actitudes, los hechos, el vocabulario, la organización de la clase y el trabajo para que no se produzca una discriminación sexista y mucho más en Educación Física, en la que hay actitudes estereotipadas donde la conducta de las niñas haciendo determinado deporte o determinadas actividades físicas no está bien vista por la sociedad (familias).

Sabemos que hasta que no se produce el período menstrual en las niñas, el desarrollo de ambos sexos, en cuanto a las cualidades físicas se refiere, es similar; por tanto, no se deben producir discriminación en las actividades basándose en diferencia en las capacidades. En el desarrollo posterior, aunque se produzca una diferenciación fisiológica, se debe intentar fomentar el desarrollo de la coeducación dentro de la escuela.

4- Cultura de Paz

Es un proceso gradual y permanente de las sociedades que se construye a partir de las relaciones humanas constructivas, basadas en el sentido de deberes y derechos compartidos, el ejercicio de la equidad y el respeto entre hombres y mujeres, ya sean adultos, jóvenes, niños (as). El aprendizaje de la solución pacífica de los conflictos, es un elemento clave de la Cultura de Paz. La Paz tiene un enfoque holístico, se trata de buscar la armonía y el equilibrio entre con nosotros mismos así como con los demás y con el medio ambiente.

En la convivencia diaria de cualquier grupo de personas se producen situaciones de tensión y violencia; estas situaciones son más acusadas en los niños y en las niñas de estas edades que tratamos, pues son más espontáneos y exteriorizan más sus sentimientos.

En el área que nos toca, quizá se produzcan momentos de más tensión que en otras, puesto que frecuentemente hay contacto entre ellos, se producen situaciones dentro de los juegos que implican estar en tensión constante, etc. Todos estos conflictos que se producen debemos procurar llevarlos al terreno del diálogo y a la comprensión de la otra persona.

5- Cultura Ambiental

Propone un tratamiento de los aprendizajes que desarrolle en los y las estudiantes la comprensión de las relaciones con el medio en el que están inmersos.

Esta cultura ambiental persigue el desarrollo humano sostenible y debe involucrar a todos los miembros de la comunidad, al identificar las principales problemáticas ambientales, promueve el desarrollo de una conciencia en favor de la preservación y protección del medio ambiente, así mismo se fomenta el respeto a las leyes que rigen la dinámica de la naturaleza, realizando acciones que contribuyan al equilibrio ecológico y comprendiendo que la complejidad del medio que nos rodea, es el resultado de la interacción de factores naturales, sociales y económicos.

El trabajo del área, especialmente a través de actividades en la naturaleza, se debe encauzar

a tratar aprendizajes que capaciten a los estudiantes para conocer, disfrutar, respetar y cuidar el entorno en el que se encuentren.

6- Interculturalidad:

Constituye una concepción respetuosa de convivencia armónica y enriquecimiento mutuo entre las distintas culturas; fomenta sus saberes, conocimientos y tecnologías, como factores de progreso social, económico, político y cultural de la nación; trasciende el ámbito de la escuela: educa para transformar, dinamiza los diferentes momentos de los procesos educativos y orienta la construcción de una cultura nacional, diversa e integrada.

La interculturalidad valora la incorporación de las diversas culturas del país y contribuye a la conformación de una amplia unidad nacional, utilizando estrategias pedagógicas, metodológicas y científicas que propicien el diálogo, la articulación y las relaciones respetuosas entre las etnias y los pueblos.

Dentro del ámbito de la Educación Física Intercultural, es preciso tratar de forma adecuada las diferencias, visiones culturales que del cuerpo y del movimiento se derivan por motivos religiosos.

En especial, hay que tener presentes los movimientos religiosos de carácter extremo que preconizan limitan ciertas prácticas físicas que pueden resultar saludables y educativamente constructivas.

No obstante los jóvenes son menos estrictos que sus padres con el cumplimiento de ciertas normas religiosas. De la mano de poderosa influencia de la religión en diversas culturas, está el de la diferenciación de las prácticas físicas por cuestión de género. En este sentido hay que resaltar que, aunque la Educación Física forme parte de la educación obligatoria.

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO FORMA DE DIVERSIÓN

1. Estimular y desarrollar la competencia motriz, el deporte, el conocimiento y la participación en juegos cooperativos y juegos motores multiculturales, la percepción artística y creativa a través del movimiento y la danza, desde las tradiciones populares y las raíces culturales que configuran la identidad propia y la diversidad.
2. Lograr un impacto positivo de recuperación de la autoestima, valoración de las tradiciones, refuerzo de la identidad colectiva y organización comunitaria, que permita apropiarse de los procesos de transformación para mejorar la calidad de vida, a través de la incorporación a las comunidades de espacios de recreación y de aprendizaje.

En el nivel de educación primaria se desarrollan las competencias de los juegos escolares nacionales.

Estos son los Deportes que se desarrollan en las competencias a nivel nacional en Primaria:

1. **ATLETISMO (DISCAPACIDAD)**
2. **KIDS ATHLETIC**
3. **FUTBOL 7**
4. **MINI-BALONCESTO**
5. **MINI-VOLEIBOL**
6. **GIMNASIA** (Se puede impartir en los Centros de Estudios que tengan posibilidades).
7. **NATACIÓN** (Se puede impartir en los Centros de Estudios que tengan posibilidades).

PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA

Metodología de las pruebas de eficiencia física

¿Qué entendemos por prueba de eficiencia física?

En la disciplina de Educación Física, el diagnóstico inicial lo constituyen las Pruebas de Eficiencia Física iniciales, 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.
- Caracterizar y seleccionar a los integrantes de equipos deportivos.

En el caso de la condición física las pruebas evalúan las capacidades físicas fundamentales y coordinativas: exceptuando a los niños y niñas de seis años que no realizan ésta prueba, solo se les mide talla y peso.

Las pruebas se aplicarán en cada sesión de clase, éstas se realizan en 6 horas de acuerdo a la tabla de distribución, el orden metodológico de su realización será el siguiente: **Peso, talla, velocidad, planchas, abdominales, salto de longitud sin carrera de impulso y resistencia.**

Las pruebas se realizarán en superficie plana, preferentemente sobre hierba. La resistencia se correrá en un terreno marcado en forma de cuadrilátero, o en pista.

Las Pruebas de Eficiencia Física deberán aplicarse en el orden y bajo las condiciones detalladas; tomando en cuenta que antes del inicio de las pruebas físicas, se deberá realizar un calentamiento general 10 minutos; no fatigante; sino preparatorio, para ejecutar las pruebas, para medir las capacidades motrices. Siempre se exigirá al estudiante el máximo esfuerzo dentro de sus posibilidades y respetando sus edades.

En todo el año escolar, estas pruebas serán aplicadas dos veces, al inicio como diagnóstico y a final de año, como evaluación.

INDICACIONES GENERALES

Se tratará 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.

El Primer Grado solamente realizará las pruebas de peso y talla tomando en cuenta que son estudiantes de 6 años. A partir del 2do grado hasta 6to grado se realizarán todas las pruebas y en el orden metodológico propuesto ya que el resto de las pruebas de eficiencia física se desarrollan a partir de los siete años en ambos sexo.

PESO:

Se utilizará una balanza previamente graduada. El estudiante se colocará de pie, descalzos, 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 alumno 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 la cual se colocará 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.

Se tomará la talla en centímetros, poniendo el tallímetro o el cartabón sobre la superficie más alta de la cabeza.

También se puede hacer uso de la cinta métrica, utilizando la pared lisa.



ABDOMINALES: (Fuerza Abdominal)

Haga flexiones abdominales, tendido en el suelo boca arriba con los pies en el suelo, las rodillas dobladas y las manos entrelazadas debajo de la nuca, sujete los pies para que no se eleven. Eleva todo el tronco, levantando del suelo la parte baja de tu espalda junto con la sección de los hombros hasta quedar sentado manteniendo recta la espalda (no la encorves). Vuelve a bajar y repite.

Se realizarán en una superficie lisa y libre de obstáculos, La ó El Estudiante, se acostará. de espalda, con las piernas flexionadas, los brazos cruzados sobre el pecho. Al iniciar la prueba La ó El Estudiante levantará el tronco a 40 grados (15cm), se contarán la cantidad de repeticiones realizadas correctamente en 1 Minuto. No se puede detener y comenzar nuevamente.

Los ejercicios se realizarán en una superficie plana, lisa y limpia. El participante se acostará de espalda, con las piernas unida y una ligera flexión, los dedos de las manos, se mantendrán entrelazados, a la altura del abdomen.

También lo puede hacer de otra manera la posición de las manos (brazos)



Sin ayuda.



Con ayuda

SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA DE IMPULSO: (Fuerza de piernas)

En una superficie plana de tres metros de largo como mínimo y uno de ancho, (no resbaladiza) marcada en centímetros. El sujeto 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 adelante buscando la máxima distancia; para eso realizará un balanceo de brazos hacia atrás y simultáneamente con el movimiento de los mismos hacia adelante, despegará con ambas piernas al mismo tiempo; la distancia se mide en centímetros y se tomará el mejor de los tres intentos.



PLANCHAS: (Fuerza de brazos)

En una superficie plana, lisa y limpia. Para ambos sexos. El participante se coloca como aparece la gráfica, en el suelo acostado de frente (boca abajo) brazos flexionados, manos apoyadas al nivel de las axilas, los dedos hacia el frente, la cabeza en línea recta con el tronco, vista siempre al suelo, para el masculino con apoyo en la punta de los pies y para el femenino con apoyo en las rodillas.



VELOCIDAD o RAPIDEZ: (Velocidad general)

Se debe contar con un terreno plano, sin obstáculos, limpio. Se trazará una línea de salida y otra de llegada la cual estará situada a 25 metros para ambos sexo, (hasta 9 años) y de 60 metros (desde 10 años en adelante para ambos sexos). La prueba podrá realizarse en parejas o tríos dependiendo del número de cronómetros. A la voz de “**a sus marcas**” el estudiante se colocará en posición de salida alta (una pierna delante y otra paralela detrás) sin rebasar la línea de salida. Luego se dará la voz “preventiva” de listos; y finalmente se dará la voz de “ya” para la ejecución; esta última voz coincidirá con la bajada de una banderola y los cronómetros en caso de no tenerlo se utilizará reloj que marque los segundos.

Se realizará en segundos y décimas de segundo. Solo se realizará la prueba con un intento; y el piso debe ser plano preferiblemente un campo de fútbol.



Carrera con pista.



Carrera sin pista.

Si por alguna razón imprevista, el estudiante debe repetir la prueba, recuerde permitir una pausa al menos de 5 minutos. Para esta prueba se necesitarán al menos dos personas, una ubicada en la línea de salida y otra perpendicularmente en la línea de llegada; aunque podrán haber más de acuerdo a la cantidad de cronómetros con los que se cuente y si no cuenta con cronómetro puede utilizar el reloj.

De 13 a 16 años correrá lo más rápido posible en distancias predeterminadas: 100, 200 y 400 metros lisos. Un atleta de carreras de velocidad se denomina velocista.

Sugerencia:

- Para realizar la velocidad le sugerimos apoyarse de tres estudiantes monitores. Se organiza una hilera y se ubican en cada área los monitores y el docente.
- El estudiante monitor 1, deberá estar atendiendo que los corredores salgan desde atrás de la línea de salida.
- El estudiante monitor 2, será el encargado de darle la salida con el pito y una bandera, gorra etc., cuando el profesor se lo oriente.
- El estudiante monitor 3, se encarga de apoyar en lo que sea necesario a los monitores 1 y 2.
- El docente coordina toda la actividad y se encarga de llevar el tiempo con el cronómetro o reloj y de anotar en la hoja de registro.

¿QUE CONTRIBUYE A LA VELOCIDAD?

Antes de hablar de cualquier mejora en la velocidad, es importante comprender los aspectos que la influyen. Como se podrá imaginar, hay muchas cosas que tienen impacto sobre la velocidad, incluyendo:

- **Flexibilidad:** (Es importante que el corredor enfatice la mejora de la flexibilidad).
- **Fatiga:**(La fatiga muscular se produce luego de realizar contracciones repetidas)
- **Longitud y frecuencia de la zancada:** (Se refiere a la distancia que recorre el centro de masa del corredor).
- **Técnica:** (Una técnica apropiada es fundamental para el rendimiento, mientras que una técnica pobre es el factor que limita el desarrollo de la velocidad en la mayoría de los atletas).

TÉCNICA PARA REALIZAR CARRERA RÁPIDA

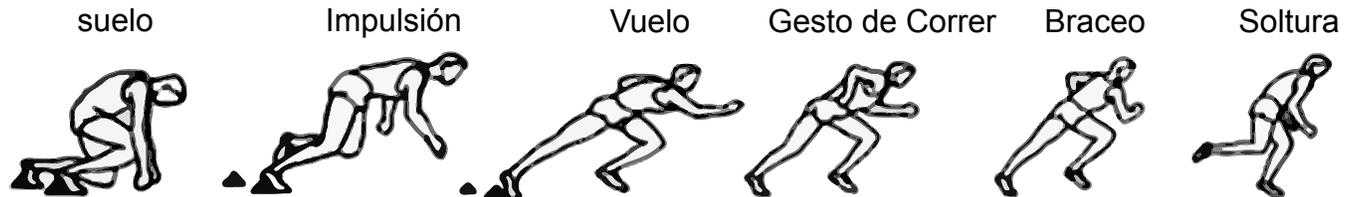
Todos sabemos de la importancia del entrenamiento para mejorar, la necesidad de hacer kilómetros y acumular trabajo, pero en la mayoría de los casos, damos poca importancia al hecho de intentar correr de la manera más correcta, eficaz y económica posible. Existe una técnica correcta de carrera que es aplicable para todas las personas, lo que debemos conseguir es adaptarla a las características físicas de cada corredor.

Correr es un movimiento cíclico que provoca un gasto de energía, dado que se realiza por la contracción de las fibras musculares, lo que produce nuestro desplazamiento. Si realizamos de forma coordinada y eficaz este gesto, reduciremos el gasto energético, y por tanto mejorará nuestro rendimiento. ¿Cuánto podríamos mejorar en nuestras marcas, si consiguiésemos

aumentar nuestra longitud de zancada un solo centímetro con el mismo gasto energético?

Fases de la carrera

El gesto de la carrera se realiza con los siguientes momentos: Contacto o recepción, impulsión, vuelo, amplitud, soltura y gesto de correr. ¿Cuál sería la forma correcta de realizar estos momentos?



Contacto o Recepción con el Suelo.

El pie se apoya en el suelo ligeramente delante del cuerpo, ya que el apoyo excesivamente adelantado, frenaría el avance de la carrera. El apoyo del pie debe ser activo, favoreciendo el trabajo de la tracción para que se produzca el avance del cuerpo, previo a la fase de Impulsión.

La fuerza con la que impactamos en el suelo, se ve amortiguada por las características elásticas de los músculos y tendones tanto del pie, como del resto de la pierna, y estas mismas características, nos servirán para realizar la Impulsión, por tanto el trabajo de fortalecimiento de todos los músculos implicados, irá en beneficio de la zancada. La Rodilla estará ligeramente flexionada en el momento del impacto con el fin de mitigarlo, pero no excesivamente, ya que provocaríamos un aumento del tiempo de contacto en el suelo y por consiguiente, una disminución de la velocidad.

Cuanto menor sea la velocidad de la carrera, mayor será el tiempo de contacto, por lo cual, si pretendemos ir deprisa, debemos mitigarlo. La pierna libre en esta fase pasa agrupada con el pie recogido debajo del glúteo y nunca de forma pendular, con el fin de favorecer la elevación y el avance de la cadera.

Fase de Impulsión.

Cuando nuestro centro de gravedad supera la vertical del apoyo, comenzamos la fase que dura hasta que el pie, por el metatarso, pierde contacto con el suelo. La velocidad con la que el centro de gravedad recorre la distancia desde el momento del impacto hasta el despegue, marcará todo el tiempo de contacto con el suelo. Como hemos dicho antes, si pretendemos ir deprisa, es importante que reduzcamos este tiempo de contacto, que lógicamente, se ve favorecido por un buen fortalecimiento muscular. A mayor fuerza de impulsión, mayor velocidad conseguiremos en la carrera. Son los músculos “gemelos”, “sóleos”, “plantares” y “flexores de los dedos”, los que tienen la máxima responsabilidad en el impulso. La pierna libre colabora en el desplazamiento, lanzándose hacia delante y hacia arriba, movimiento en el cual adquiere gran importancia el “glúteo”.

Fase de Vuelo.

La punta del pie pierde contacto con el suelo. Si tenemos en cuenta que durante esta fase se produce una pérdida de velocidad, debemos conseguir que ésta sea la óptima, es decir, no excesivamente larga, forzando la llegada del pie al suelo, intentando además que el centro de gravedad no se eleve demasiado (no ir saltando).

El Gesto de Correr

En todas estas fases de la carrera, la posición del “tronco” debe ser vertical. Los “brazos” se colocan en posición de ángulo recto y con su movimiento de adelante atrás, equilibran el movimiento del tren inferior. El movimiento de éstos debe ser de balanceo no exagerado, ya que crearíamos movimientos laterales con torsiones innecesarias y por tanto un tronco. Ésta sería la descripción de la técnica correcta de carrera, pero se tendrá que adaptar a las características físicas del corredor, debiendo tener en cuenta la longitud de piernas, la elasticidad muscular y la distancia que vayamos a recorrer.

El gesto de correr será la manera de aplicar en la práctica la energía que somos capaces de generar y que nos sirve para desplazarnos. Sería una pena que parte de esta eficiencia la perdiéramos por una forma de correr incorrecta y poco eficiente. Antes ¿explicamos que el tiempo de contacto era menor a medida que aumentaba la velocidad. ¿Pero este menor contacto con el suelo, también implica mayor fuerza para soportar el apoyo y realizar la impulsión y por tanto mayor desgaste. Por tanto tendremos que aumentar el tiempo de apoyo a medida que la distancia de la carrera sea mayor, pero sabiendo que si mejoramos en nuestra capacidad para realizar el apoyo y el impulso más rápido, mejoraremos en nuestra velocidad.

No hay nada mejor que fijarse en la forma de correr de la mayoría de los atletas. Debemos saber que la técnica se puede trabajar y por supuesto mejorar, pero ¿cómo? En primer lugar, realizando ejercicios para mejorar la fuerza de nuestros músculos y posteriormente realizando ejercicios específicos de aplicación a la carrera que nos ayuden a asimilar el gesto correcto.

Hemos visto que hay una técnica correcta de carrera que nos llevará a aprovechar al máximo la zancada y así optimizar nuestro rendimiento. En ocasiones cuando comento a mis corredores la necesidad de correr bien, con una buena zancada y la conveniencia de realizar los ejercicios de técnica, estos me plantean, que para qué tener una buena zancada para correr un maratón, si ésta debe de ser económica para no malgastar energías.

Reflexionando, una parte de razón tienen, ya que desde luego sería poco sensato correr un maratón con la zancada de un corredor de 400 m. Como dijimos anteriormente, la fuerza de impulsión aumentará en la medida que disminuya la distancia de carrera.

Amplitud y soltura de todos los movimientos

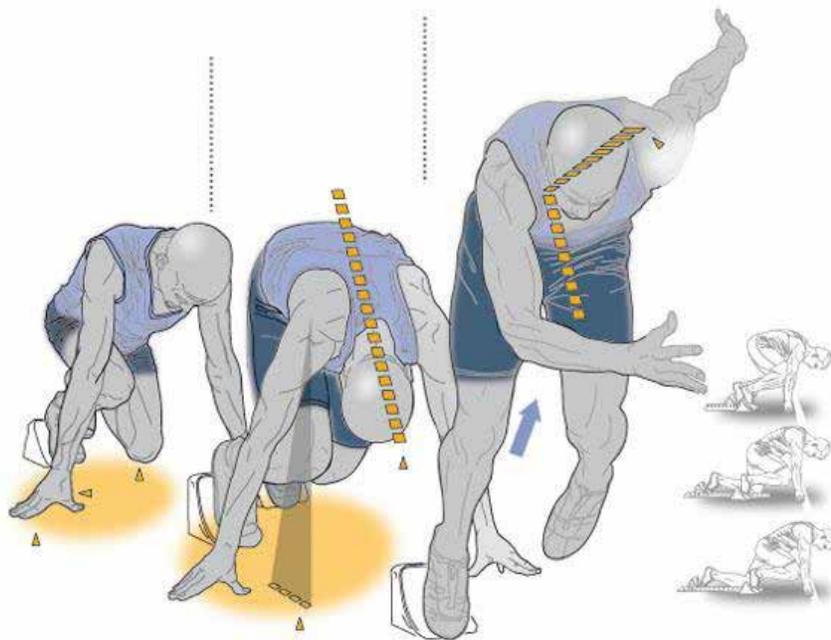
Para conseguir una eficiencia mecánica y energética es necesario que todos nuestros movimientos se realicen con amplitud y soltura.

El movimiento se tiene que realizar con la tensión justa, sin precipitación y sin querer anticipar el gesto. Tenemos que respetar la fase de impulsión, la elevación de rodillas y el braceo de brazos. Si todos esos movimientos los hacemos con amplitud y soltura nuestra técnica de carrera mejorará considerablemente.

Una prueba práctica de esta fase es cuando vemos a cámara lenta a un velocista en una carrera de 100 metros. Pese a la tensión que tienen por decidirse la prueba en menos de 10 segundos su mandíbula y sus manos están completamente relajados y se mueven tan solo por el movimiento de su cuerpo. Si llevasen tensión no podrían darle esa amplitud y soltura necesaria para una buena técnica de carrera.

Trabajar la Técnica

Está claro que correr bien no es fácil y que unos por naturaleza están más dotados unos que otros. También es más complicado aprender y mejorar la técnica de carrera. Esta mejora de la fuerza la conseguiremos con trabajo de gimnasio, con cargas o sin ellas y con otros ejercicios más específicos de la carrera, como son los multisaltos, tanto horizontales como verticales.



RESISTENCIA: Valora la condición física general del organismo.

En una superficie plana, preferentemente de tierra, verificar las distancias con una cinta métrica. Hasta 12 años ambos sexos correrán **400 metros**; a partir de los 13 años para ambos sexo se correrán de **600 o a 800 metros**. El objetivo es cubrir la distancia; de no poder correr, se podrá alternar caminando, para medir el tiempo. Para su realización se procederá del mismo modo que la rapidez.

Tabla de aplicación de las Pruebas de Eficiencia Física

Prueba	Distancia	Edad	Sexo	Unidad de Medida
Velocidad	30 metros	7 a 9 años	M y F	Segundos
	60 metros	10 a más	M y F	Segundos
	100 metros	15 a 17 años	M y F	Segundos
Resistencia	300 metros	7 a 9 años	M y F	Minutos y segundos
	400 metros	10 a 12 años	M y F	Minutos y segundos
	600 metros	13 a más	M y F	Minutos y segundos
Salto Largo sin carrera de impulso				Metros y centímetros
Abdominales				Nº de repeticiones
Planchas				Nº de repeticiones

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 semana 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.

Para hacer participe directo a los estudiantes y crear condiciones propicias para estimular la participación efectiva de estos en la aplicación de las pruebas de eficiencia física, te proponemos orientar a los estudiantes la elaboración del siguiente cuadro, donde en un orden determinado irán consignando las marcas, tiempos o repeticiones que ellos vayan obteniendo en las diferentes pruebas, recordando que tanto para niños y niñas la velocidad será en distancia de 50 metros y la resistencia en 400 o 600 metros.

Ejemplo:

Nombre del centro: _____

Grado _____ Turno _____

Alumno(a) _____ Talla _____ Peso _____

PRUEBA	INICIAL	FINAL	DIFERENCIA
	T-R-D	T-R-D	
Velocidad	10 seg.		
Resistencia	1.50 minuto-seg		
Salto Largo	1.45 metro- seg		
Abdominales	20 repeticiones		
Planchas	15 repeticiones		

Simbología: T – Tiempo R – Repeticiones D – Distancia**NOTA:**

El Instituto Nicaragüense de Deporte (IND) en coordinación con el Ministerio de Educación, impulsa Concurso de las Pruebas de Eficiencia Física, (PEF) a nivel nacional, por eso es importante que la o el docente realice las PEF de acuerdo a como se orienta en este Manual, o consultando para obtener buenos resultados desde la escuela, municipio, departamento y a nivel nacional.

TRATAMIENTO DIDÁCTICO METODOLÓGICO POR UNIDAD Y CONTENIDO



EJERCICIOS DE DESARROLLO FÍSICO GENERAL

Ejercicios de desarrollo físico general

ORGANIZACIÓN:

1. Formaciones
2. Numeraciones
3. Giros
4. Marchas
5. Desplazamiento
6. Equilibrio
7. Flexibilidad
8. Agilidad
9. Fuerza



Contenido: Numeraciones

Materiales: Silbato

Desarrollo:

Formo a los niños y niñas en hileras o filas, el o la docente orienta numeración de forma corrida, si es en fila se gira la cabeza a la izquierda o a la derecha al momento de numerarse.

Ejercicio 1

Formo a los niños(as) en fila y se enumeran en conteo 1 y 2, según la orientación darán tantos pasos al frente como lo indique su número y regresar a la posición inicial al escuchar el silbato.

Recomendaciones:

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

Evaluación:

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

Contenido: Formaciones

Material: Silbato

Las formaciones se hacen con el fin de reunir el grupo en forma ordenada, organizada y rápida.

Ejercicio 1

Hilera: Es cuando un niño(a) se encuentra uno detrás del otro.



Forme a sus estudiantes en hilera, Fila, Círculo y Semicírculo y repita este ejercicio 5 veces.

Formación en Fila: Es el conjunto de dos o más elementos (estudiantes) formados en línea horizontal y ubicada uno al lado del otro. Útil para demostraciones y competencias.



Círculo: Uno al lado del otro, formando una rueda.

Formación en Círculo: Los estudiantes en fila o columnas, forman un círculo. Se usa para la instrucción general, permite una visión clara de todos los participantes. El docente se ubica entre los estudiantes como parte de círculo.

Formación en Semicírculo: Los estudiantes en fila o columnas, forman un medio círculo. Se la suele usar en grupos pequeños para dar indicaciones.



Círculo



Semicírculo

Desarrollo:

- Formo a los niños y una hilera por orden de estatura.
- Oriente la formación en fila y ayude a los niños(as) a enumerarse de forma corrida, es decir del primero al último sucesivamente, para constatar la cantidad total de participantes y luego repetirán el número en voz alta.
- Oriente la formación en fila y entregue de forma alterna una tarjeta, el estudiante que tiene la tarjeta, a una voz de mando dará un paso al frente y uno lateral derecho o izquierdo, quedando de esta forma dos filas.
- A la voz de **¡alineación derecha!** todos los niños(as) excepto el primero de la derecha giran la cabeza hacia ese lado extendiendo el brazo hasta tocar el hombro a su compañero(a).
- A la voz de **¡Firme!** Todos volverán a la posición inicial.

Para alinearse por la izquierda se procede igual que en el ejercicio anterior pero con la vista hacia la izquierda.

A la voz de **¡Rompan filas!** Todos se dispersan en el área de juegos, Cuando el docente diga **¡EN DOS FILAS A FORMAR!** Cada quien volverá corriendo a ocupar el lugar que tenía en la formación antes de dispersarse.

Gana la fila que se forme primero de manera correcta.

Oriente a sus estudiantes que caminen de un lado a otro por el terreno de juego que tienen.

Con los estudiantes dispersos en el área de juego, oriento que al escuchar el silbatazo) formen una o dos filas.

Regla: Gana la fila que primero se esté bien organizada.

Ejercicio 2

Formo en dos filas a la orden de **¡IZQUIERDA!** Giraràn hacia ese lado quedando en hileras.

Rompan la formación a una señal para volverse a formar al escuchar la orden; **¡DOS HILERAS A FORMAR!**

Formo en hileras a los niños(as) y realizo conteo corrido a la voz de mando ¡en dos hileras formar ya! Los números pares darán un paso lateral izquierdo o derecho y uno al frente hasta quedar lateral a su compañero(a).

Formados igual que en la actividad anterior, pero en conteo (1-2) realizo transformación de una a dos hileras.

RECOMENDACIONES

- Cuidar que el área donde se realizan las actividades de educación física este limpia de basura y desechos.
- El alumno(a) monitor no es el que imparte la clase, es el apoyo para demostrar el ejercicio.
- Oriento orden, disciplina cuando los y las estudiantes realizan los ejercicios, para evitar lesiones.

Evaluación: El profesor(a) realiza el cometario final de las actividades, se deben relacionar los valores de orden, respeto, disciplina, tolerancia y ayuda mutua.

Contenido: Giros y Medias vueltas**Materiales: Silbato****Ejercicio 1****Desarrollo**

En el campo el o la docente forma a los niños(as) en fila, en orden de estatura y sexo, con ayuda del monitor demuestro movimientos de giros. Formados en fila los niños(as) a la orden de **¡izquierda!** giran hacia ese lado, sobre el talón del pie izquierdo y la punta del pie derecho, luego se unen los talones quedando en hileras.

Para girar hacia la derecha se hace sobre el talón del pie derecho y la punta del pie izquierdo, luego se unen los talones quedando en filas.

Para girar la media vuelta dan un giro de 180° sobre el talón del pie izquierdo y la punta del pie derecho y luego juntan el pie derecho y el pie izquierdo

Ejercicio 2

Formados en hileras o filas, realizan giros hacia la izquierda, derecha y media vuelta, a manera de competencia.

Para girar hacia la derecha se apoyarán sobre el talón derecho y la punta del izquierdo, para girar hacia la izquierda se apoyarán sobre el talón izquierdo y la punta del pie derecho.

Para dar la media vuelta girarán ciento ochenta grados sobre el talón del pie izquierdo y la punta del derecho y luego juntarán el pie derecho al izquierdo.

Regla: Gana el equipo que cometa menos errores.

Recomendaciones:

- Cuidar que el área donde se realizan las actividades de educación física este limpia de basura y desechos.
- Converso con los niños(as) acerca de sus dificultades para realizar determinados movimientos.

Evaluación: Observo precisión, respeto, orden, disciplina, tolerancia y compañerismo. La rapidez y exactitud al realizar los diferentes ejercicios.

Contenido: Marchas

Materiales: Silbato

Desarrollo:

Oriento por orden de estatura y sexo, formen fila y demuestro el ejercicio de marcar el paso. Con todos los estudiantes a la orden **¡marquen paso!** marcan el paso, elevando las rodillas al conteo de 1, 2. Explico que con el pie izquierdo marcan el paso al escuchar 1, con el pie derecho al escuchar 2.

Marchas libre:

Se practican caminando libremente por el terreno, manteniendo coordinación de brazos y piernas.

Camine 20 metros despacio luego otros 20 metros rápido y despacio y después 15 metros en cuclillas.

Camine normalmente, a una señal avance sobre la punta de los pies, a otra señal con el borde interno, luego con el externo y por último con los talones.

En un trecho de 50 metros camine aumentando progresivamente la velocidad.

Marchas dirigidas:

- Camine libremente en el terreno de juego, a una señal o silbatazo cambie de dirección, ya sea a la derecha o izquierda según la orden dada.
- Oriento los ejercicios de caminar manteniendo una postura correcta con naturalidad de movimientos y coordinación de los mismos.

Marche elevando las rodillas y marcando el paso al conteo de 1, 2, 3, 4. Comience con el pie izquierdo, se pisa con este pie al escuchar los números 1 y 3 y con el derecho al escuchar el 2 y el 4.



Evaluación:

- Disposición para realizar ejercicios.
- Respeto por la integridad física de sus compañeros(as).
- Atención y cumplimiento de voces de mando dadas por el o la docente.
- La coordinación de brazos y piernas al caminar y marchar.

Ejercicios de desarrollo físico general**Contenido: El Equilibrio****Sub contenidos:**

1. Caminar y trotar con cambios repentinos de dirección
2. Caminar sobre una línea y luego sobre la cuneta o a la orilla de una grada
3. Mantener la postura
4. Carrera de números
5. Busca tu número
6. Ida y vuelta
7. Variados ejercicios que ayudan a tener mejor equilibrio.

Caminata en equilibrio con las puntas de los pies llevando un objeto en la cabeza.**Ejercicio 1**

Organizados en dos o más círculos oriento a los estudiantes desplazarse caminando alrededor del círculo en el sentido de las manecillas del reloj y a una voz de mando, palmada, silbatazo, etc. Deberán dar media vuelta y seguir el desplazamiento en esa dirección, sobre las puntas de los pies, llevando un objeto en la cabeza, (puede ser un cuaderno).

Realiza dos repeticiones de 1 minuto cada una con segundos de descanso entre repeticiones.

Ejercicio 2

Organizo dos a tres hileras una detrás de la otra y separadas aproximadamente (2 mts), oriento imitar los movimientos que realizará el o la docente que estará frente a ellos (el espejo), si éste se desplaza a la derecha ellos lo harán hacia ese mismo lado, si es al frente, ellos lo harán hacia atrás, y si el profesor (a) se desplaza hacia atrás ellos lo harán hacia el frente, realizar dos repeticiones de 1 minuto cada una y 1 minuto de descanso entre repeticiones.

Evaluación

1. ¿Qué aprendimos con este ejercicio?
2. ¿Qué beneficio obtuvimos al realizar este ejercicio?

Caminar sobre una línea o a orilla de una cuneta o a la orilla de una grada.

Ejercicio 1

Organizados los estudiantes en varias hileras frente a cada una se traza una línea recta de aproximadamente 6 metros, oriento el desplazamiento sobre la línea hasta llegar al final de la misma, lo pueden realizar uno por uno, o todos al mismo tiempo. Al llegar al final se puede orientar regresar caminando nuevamente el ejercicio en sentido contrario.

Realizar 5 repeticiones continuas del ejercicio.

Recomendaciones:

- Se debe orientar que al desplazar los estudiantes lo deben hacer sobre la línea marcada.
- Si se realiza el ejercicio o a orilla de una cuneta o a la orilla de una grada que mida 15 a 20 centímetros. de altura,
- Se debe observar que este sea lo suficientemente ancho para poner el pie y evitar accidentes.

Evaluación

1. ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos con este ejercicio?
2. ¿Qué beneficio obtenemos al practicar ejercicios al aire libre?
3. ¿Por qué es importante que tengamos equilibrio al desplazarse?

Mantener la postura

Ejercicio 1

En el aula de clases, sentados los estudiantes en sus pupitres, oriento y explico la adecuada postura que deben mantener durante las clases en ella se mantiene fundamentalmente el tronco erguido y la cabeza levantada, el brazo de escribir desde el codo sobre la paleta del pupitre.

No sólo debemos fijarnos en nuestra postura cuando hacemos ejercicio, sino que debemos ser conscientes de nuestro propio cuerpo en cualquier momento y lugar.

Esperar de pie en la cola del supermercado, o hacer tiempo sentados mientras hagamos cualquier actividad, también son ocasiones en las que debemos cuidar nuestra postura.

Ejercicio 2

Para mantener una postura adecuada al caminar se puede orientar el ejercicio No. 1 colocándole a cada estudiante un objeto sobre la cabeza, el cual deberán mantener mientras se desplaza.

Recomendaciones

El ejercicio No. 2 se puede realizar en forma de juego, organizando dos equipos que se desplazarán con un objeto sobre su cabeza, en una distancia que puede ser de 8 a 10 metros.

Evaluación

¿Observamos quienes estaban bien sentados en sus pupitres?

¿Quiénes estaban mal sentados?

¿Creen que la posición de sentarse bien, debería ser como la que tenía Rosa, Alejandro y Carmen para todos y todas?

La Flexibilidad.

1. De pie, con las piernas abiertas, tocar el piso sin flexionar éstos.
2. Acostados boca abajo, elevar el tronco y las piernas hacia atrás suavemente arqueando el tronco y estirando los brazos, hasta tocar con la planta de los pies la cabeza
3. Ejercitación de flexión y extensión de brazos y estiramiento de hombros.

De pie, con las piernas muy rectas, tocar el piso sin flexionar éstos.

Ejercicio1:

Desarrollo:

Organizados en fila, separados con un brazo de distancia por el lado izquierdo, orientado a los y las estudiantes que deberán separar las piernas a la anchura de los hombros, flexionando el tronco hacia delante tocando el piso sin doblar las rodillas.

Realice 3 series de 10 repeticiones con un lapso de 30 segundos de descanso entre cada serie.

Variante:

Organizados de la misma forma flexionar el tronco hacia delante, sin doblar las rodillas, tocar con la mano derecha la punta del pie izquierdo y luego con la mano izquierda tocar la punta del pie derecho alternando el movimiento.

Sugerencia: Este ejercicio se puede realizar en espacios abiertos

Evaluación:

Pido a los estudiantes que participen de forma activa para responder las siguientes preguntas.

1. ¿Qué te gustó del ejercicio? ¿Por qué?
2. ¿Qué no te gustó? ¿Para qué te puede servir este ejercicio en el futuro?
3. ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos.
4. ¿Porqué al flexionar el tronco no debemos doblar las rodillas?
5. ¿Qué parte del cuerpo ejercitamos?
6. ¿Para que nos sirven este ejercicio?

“Acostados boca abajo, elevar el tronco y las piernas hacia atrás suavemente arqueando el tronco y estirando los brazos.

Desarrollo

El docente con el apoyo de 2 estudiantes explica el ejercicio en el cual, éste se acueste boca abajo elevando lentamente el tronco con empuje de mano arqueando el cuerpo.

Ejercicio 1

Organizo a los estudiante en pareja se ubica boca abajo elevando lentamente el tronco, con empuje de mano, arqueando el cuerpo.

Ejercicio 2

Desde la misma posición inicial levanto las piernas hacia atrás, primero la pierna izquierda, luego la pierna derecha de forma alterna y después ambas.

Recomendaciones:

- Asegura que el área esté limpia y seca.
- Este ejercicio puede realizarse dentro o fuera del aula.
- El docente puede reforzar el momento de Evaluación para afianzar lo que quiere que los estudiantes aprenden después de impartida la clase.

Ejercicio 1

Evaluación: Puede realizar una dinámica “El repollo”

- Anota en diferentes papeles las preguntas que queremos realizar.
- Forma una pelota, luego la pasa de alumno en alumno y a la voz del docente detener la pelota, quita y lee una hoja y luego responde. Continúe la dinámica hasta deshacer el repollo hecho de papel.
- ¿Cómo estuvo la clase?
- ¿Qué te gustó más?
- ¿Qué partes del cuerpo ejercitamos?
- ¿Qué beneficios obtuvimos con la realización de este ejercicio?

Ejercitación de flexión y extensión de brazos y estiramiento de hombros y piernas



Ejercicio 1

Oriento a mis estudiantes estar de pie con las manos en la cintura realiza flexión con la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda.

Ejercicio 2

Formo en círculos en 3 equipos cada uno realizan distintas acciones:

- Flexión y extensión de brazos hacia al frente y atrás. (Equipo No. 1)
- Flexión y extensión del tronco al frente y atrás. (Equipo No. 2)
- Estiramiento del hombro por arriba y hacia atrás. (Equipo No. 3)
- Luego cambian de actividad todos los equipos hasta que hayan realizado todas las acciones.

Ejercicio 3

En pareja, sentado con las piernas separadas, flexiona el tronco al frente, llevando las manos tratando de llevarlas hacia los dedos de tus pies lo más lejos posible. Tu pareja colocado (a) detrás, te empuja con ambas manos para ayudarte en la flexión. Cambia de posición tu pareja.

Ejercicio 4

En parejas sentados, uno al frente al otro, con las piernas separadas a un ángulo de 90°, se tocan las plantas de los pies mutuamente sin doblar las rodillas, entrelazan sus manos, uno jala despacio hacia atrás y el otro se estira.

Ejercicio 5

En parejas sentados, uno al frente al otro, con las piernas juntas y dobladas las rodillas, tocándose la punta de los dedos entrelazan sus manos, uno jala despacio hacia atrás y el otro se estira.

Ejercicio 6

Organizo a los estudiantes apoyados en la pared o en una superficie similar, pero con ayuda de tu compañero (a), levanta la pierna derecha hacia atrás hazlo cinco veces de cada lado con una duración de 10 a 15 segundos. Cambia de posición con tu compañero (a).

Ejercicio 7

Oriento a los estudiantes formar dos hileras para efectuar competencias de carreras en un pie desplazándose hacia la meta situada a 15 metros.

Evaluación:

1. Respeto por la integridad física de sus compañeros(as).
2. Valorar de forma verbal y escrita la utilidad en la vida diaria de los ejercicios de desarrollo físico general (Flexibilidad).
3. El o la docente realiza el cometario 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 o la 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 beneficio 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).

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD

Consideraciones generales:

Se utilizan términos diferentes para denominar al mismo concepto: la capacidad y la cualidad que el deportista tiene para poder efectuar movimientos de gran amplitud articular por sí mismos o por la influencia de fuerzas externas.

Según distintos autores a esta cualidad se la denomina de formas diferentes: **movilidad, agilidad, elasticidad, movilidad articular y capacidad de extensión.**

El desarrollo óptimo de la flexibilidad específica de cada deporte, produce una acción positiva sobre los factores físicos que determinan el rendimiento deportivo y, al mismo tiempo previene de las lesiones.

El entrenamiento

- Realizar los movimientos sin brusquedad hasta notar la tensión de la musculatura implicada y mantener la posición durante unos segundos (de 20" a 30").
- Cada persona tiene su límite, no es eficaz para la mejora competir ni compararse con el rendimiento de los demás, ya que se pueden producir lesiones.
- Un buen calentamiento mejora los resultados, no intentar alcanzar el máximo recorrido articular si la musculatura no está caliente.
- Los ejercicios de flexibilidad se pueden realizar:
 1. Después de la fase de calentamiento, previo al entrenamiento.
 2. Entre series de ejercicios, para mejorar la recuperación y evitar el enfriamiento.
 3. Después de la parte principal del entrenamiento, en la vuelta a la calma, para acelerar la recuperación y evitar la pérdida de elasticidad de la musculatura.

Importantes resultados

- El resultado obtenido va a depender más de la calidad del entrenamiento que de la cantidad de ejercicios realizados.
- Si alguno de los ejercicios expuestos no se comprende, busca el asesoramiento de un profesional.
- Se pueden realizar una o dos sesiones al día, siempre que exista un equilibrio en el entrenamiento de todas las cualidades físicas.

FUERZA

La Fuerza: Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático (sin desplazamiento) o dinámico (con desplazamiento).

Tipos de Fuerza.

- a) **Fuerza estática máxima:** Es la mayor fuerza que el sistema neuromuscular puede ejercer voluntariamente contra una resistencia imposible de vencer.
- b) **Fuerza dinámica máxima:** Es la fuerza que el sistema neuromuscular puede realizar voluntariamente durante un movimiento.
- c) **Fuerza explosiva:** Es la capacidad de un músculo o grupo muscular de acelerar una determinada masa hasta alcanzar la velocidad máxima en un tiempo muy breve.
- d) **Fuerza resistencia:** Es la resistencia del músculo o grupo muscular frente a la fatiga, durante una contracción muscular repetida, o sea, la duración de la fuerza a largo plazo.
- e) **Fuerza elástica:** Se refiere a la capacidad de un cuerpo de recuperar su forma original una vez que ha sido sometido a una deformación. Esta propiedad es inherente a los músculos y tejidos que los rodean.

Propósitos del entrenamiento de fuerza en los niños y niñas.

- Lograr un desarrollo muscular armónico.
- Adquirir una buena postura corporal.
- Conseguir la adecuada adaptación muscular que permita eliminar riesgos de lesiones.
- Crear las bases que permitan acceder a un buen rendimiento.

Los ejercicios con pesas sólo deben ser practicados después que cumplan los estudiantes 14 años.

Sub Contenidos:

1. Tracción en parejas y tríos de frente y de espaldas.
2. Sujetos con una cuerda en la cintura en pareja.
3. Desplazamiento en cuadrupedia normal e invertido.
4. Traslado de un compañero(a) entre dos desde la línea de salida.
5. Abdominales.
6. La Carretilla.
7. Plancha con apoyo de manos y punta de los pies.

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA:

- ◆ Pedir que se formen por parejas uno delante de otro, tomando de la cintura el que está atrás al que está adelante, pedir al de adelante que intente correr y el de atrás que intente detenerlo.
- ◆ Jalar una cuerda por equipos de ambos extremos de la cuerda.
- ◆ Hacer una sesión de abdominales por parejas, pedir que uno de los 2 se acueste boca arriba levantando los pies el que está levantado se encargará de tenerle los pies del compañero, mientras el que se encuentra acostado bajará lentamente el cuerpo del compañero y volverlo a subir, hacer repetidamente esa actividad. Cambie de posición.
- ◆ Hacer unas cuantas repeticiones de sentadillas.

En parejas realizo estos ejercicios con mis estudiantes:

1. De pie. Espalda contra espalda del compañero. A una señal cada uno debe empujar hacia atrás intentando desplazar a su compañero.
2. Espalda contra espalda, pero ahora sentados en el piso. Empujar hacia atrás al compañero, pero ahora pueden usar los brazos colocando las manos contra el suelo.
3. Se colocan de pie, uno frente al otro. Con los brazos estirados cada uno coloca las manos en los hombros del compañero. A una señal empujan hacia adelante. No es válido empujar despegando las manos de los hombros.

Tracción en parejas en pareja y tríos, de frente y de espaldas.

Materiales: Cuerda de 2.5 mts, anudada por sus puntas, tiza, cal, o tierra blanca de algunas comunidades.

Con ayuda de dos estudiantes demuestro el ejercicio. Los estudiantes se colocan, de espalda a una distancia aproximada de un metro entre ellos colocándose la cuerda alrededor de la cintura y sujetas con ambas manos, desde esa Posición, tratan de desplazarse hacia el frente.



Ejercicios 1:

Los estudiantes organizados en pareja, distribuidos en el área de juego, desarrollan el ejercicio, iniciando con una voz de mando del profesor (a). Ejercitar durante un minuto y un minuto de descanso.

Ejercicios 2:

Los estudiantes en pareja colocados dentro de un círculo de cuatro metros de diámetro, trazado en el piso, realiza el ejercicio tratando de llegar cada uno hasta el borde del círculo, se pueden trazar tantos círculos como sean necesarios para el trabajo en parejas.

Este trabajo se puede desarrollar de manera competitiva. Teniendo en cuenta las recomendaciones abajo descritas.

Ejercicios 3:

Otra forma de organizar este ejercicio es trazando en el piso, tres líneas paralelas a una distancia entre ellas de seis metros. Los estudiantes se colocan de espaldas a cada lado de la línea del centro con la cuerda en la cintura, éstos tratarán de llegar hasta la línea que les corresponda el primero que lo logre gana.

Este ejercicio al igual que el anterior se puede realizar de forma competitiva.

Recomendaciones

1. La cuerda no debe ser muy fina, para evitar daños a los participantes.
2. El área debe estar limpia de objetos que ocasionen accidentes a los estudiantes.
3. Se debe procurar que las parejas sean de igual peso y estatura.

Evaluación

1. ¿Qué partes del cuerpo fortalecemos con este ejercicio?
2. ¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?

Algunas actividades y juegos a modo de ejemplo:

- Arrastrar al compañero de espaldas con ambas manos.
- Ayudamos al compañero a levantarse. Uno de los alumnos estará sentado en el piso, el otro lo tomará de ambas manos y tratará de levantarlo. Ídem con una sola mano.
- Trasladar distintos objetos/compañero (para variar la fuerza de tracción) por todo el espacio dentro de una caja de cartón, empujando o traccionando una soga atada a ella.
- Por parejas frente a frente, tomados por los antebrazos (tipo bombero), parados sobre una línea divisoria. A una señal del docente empezarán a traccionar a su contrincante y alejarlo lo más posible de su territorio, y en el momento en el que el docente marque el fin del juego, perderá el alumno que se encuentre lo más alejado de su territorio.

Sujetos con una cuerda en la cintura en pareja.

Materiales: Cuerda de 2.5 mts, anudada por sus puntas, tiza, cal, o tierra blanca de algunas comunidades.

Con ayuda de dos estudiantes demuestro el ejercicio. Los estudiantes se colocan, de espalda a una distancia aproximada de un metro entre ellos colocándose la cuerda alrededor de la cintura y sujetas con ambas manos, desde esa Posición, tratan de desplazarse hacia el frente.

Ejercicio 1

Los estudiantes organizados en pareja, distribuidos en el área de juego, desarrollan el ejercicio, iniciando con una voz de mando de la docente. Ejercitar durante un minuto y un minuto de descanso.

Ejercicio 2

Los estudiantes en pareja colocados dentro de un círculo de cuatro metros de diámetro, trazado en el piso, realiza el ejercicio tratando de llegar cada uno hasta el borde del círculo, se pueden trazar tantos círculos como sean necesarios para el trabajo en parejas.

Este trabajo se puede desarrollar de manera competitiva. Teniendo en cuenta las recomendaciones abajo descritas.

Ejercicio 3

Otra forma de organizar este ejercicio es trazando en el piso, tres líneas paralelas a una distancia entre ellas de seis metros. Los estudiantes se colocan de espaldas a cada lado de la línea del centro con la cuerda en la cintura, éstos tratarán de llegar hasta la línea que les corresponda el primero que lo logre gana.

Este ejercicio al igual que el anterior se puede realizar de forma competitiva.

Recomendaciones

1. La cuerda no debe ser muy fina, para evitar daños a los participantes.
2. El área debe estar limpia de objetos que ocasionen accidentes a los estudiantes.
3. Se debe procurar que las parejas sean de igual peso y estatura.

Evaluación

1. ¿Qué partes del cuerpo fortalecemos con este ejercicio?
2. ¿Qué parte del ejercicio te gustó más? ¿Por qué?

Desplazamiento en cuadrupedia normal e invertida.



Materiales: Tiza, también se puede usar tierra blanca que existe en algunas comunidades.

Desarrollo:

Con ayuda de un niño demuestro el ejercicio, primeramente normal, en la cual se ubican en posición de cuatro apoyos (manos y pies), boca abajo y la vista al frente, y luego la invertida con los cuatro apoyos pero boca arriba.

Ejercicio 1

Los estudiantes formados en filas, hileras o círculos, separados entre sí adecuadamente, a la voz de mando, adoptarán la posición de cuadrupedia normal y luego la cuadrupedia invertida. Este ejercicio lo pueden realizar durante treinta segundos.

Ejercicio 2

Traza en el piso dos líneas separadas aproximadamente 6 metros. Con una línea de salida y a la voz de ¡fuera!, se desplazarán en cuadrupedia normal hasta la línea de la meta.

Ejercicio 3

En posición de cuadrupedia invertida se desplazará hasta la línea de la meta. Repetir este ejercicio dos veces.

Ejercicio 4

Organizados igual que el ejercicio anterior desplazarse primero en cuadrupedia normal y al llegar a la meta, regresar en cuadrupedia invertida.

Recomendaciones

1. El área debe estar limpia de objetos que puedan ocasionar accidentes a los niños o niñas.
2. Los primeros desplazamientos deben de realizarse lentamente.
3. Los ejercicios 2, 3 y 4 se pueden realizar de forma competitiva.

Evaluación:

Solicitar a los niños y/o niñas, que respondan activamente las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo mantuvieron la disciplina durante la ejecución del ejercicio?
2. ¿Qué ejercicio se le dificulta al realizarlo?

Traslado de un compañero(a) entre dos desde la línea de salida.

Ejercicio 1

- Explico a mis estudiantes que se ubicarán en parejas o trío del mismo sexo.
- Realizan competencias de carreras desde la línea de salida hasta la línea de llegada cargando a un compañero (a) en un tramo de 30 metros.

Ejercicio 2

Explico a mis estudiantes que se ubicarán en posición de acostado con las piernas flexionadas y juntas realizando el mayor número de abdominales.

Ejercicio 3

Formo en filas numeradas en 1, 2, y 3 a mi estudiantes,, al escuchar una señal la fila 1 realizará 8 sentadillas, la fila 2 hará 5 abdominales y la tres hará 4 arqueos, cambiando de ejercicio al escuchar otra señal, cambian de ejercicio al escuchar otra señal.

Ejercicio 4

Oriento a mis estudiantes que se desplacen:

- Trotando despacio y alzando al frente lo más posible las rodillas, utilizando la distancia de 10 metros de ida y de regreso.
- Caminar una distancia de 5 metros de ida y de regreso gateando, es decir apoyando las plantas de los pies y las manos.
- Trotar 10 metros de ida y de regreso, llevando tus talones hasta los glúteos.
- Camina boca arriba apoyándose con las manos y los pies utilizando una distancia de 5 metros de ida y de regreso. (Cangrejo).
- Caminar una distancia de 5 metros ida y regreso elevando las rodillas.
- Trotando lento, con rapidez, caminando con paso largo, desplazándose a la derecha e izquierda, jala a tu compañero (a) entrelazado de las manos.
- Desplazarse con saltos en semicuciilla al escuchar la señal del profesor (a) de la siguiente manera: 1 salto y realiza 3 pasos, dos saltos, 4 pasos, 3 saltos, 5 pasos...

Evaluación:

1. Realiza en forma correcta la mecánica de los ejercicios de fuerza.
2. Valorar de forma verbal y escrita la utilidad en la vida diaria de los ejercicios de desarrollo físico general (Fuerza).
3. El profesor(a) realiza el comenario final de las actividades, relacionando los valores de orden, respeto, disciplina, tolerancia y ayuda mutua.
4. Respeto por la integridad física de sus compañeros(as).
5. Atención y cumplimiento de voces de mando dadas por el profesor(a).

Abdominales

Elevación de las piernas

Ejercicio 1:

Coloque a sus estudiantes boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. A continuación estira y flexiona las piernas hacia delante y hacia atrás sin levantar en ningún momento los talones del suelo. Primero hazlo con cada pierna y luego con las dos. Repite 10 veces cada ejercicio.



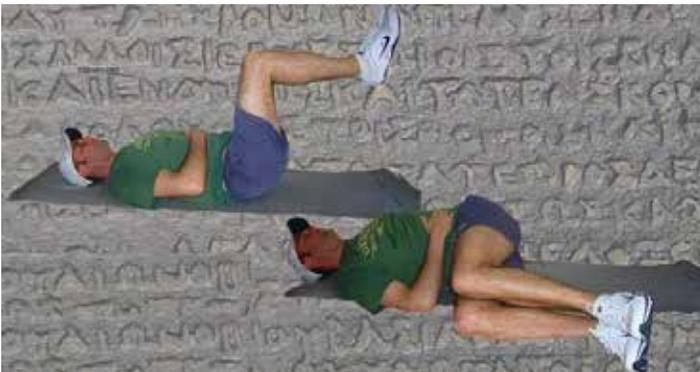
Ejercicio 2

Ubique a sus estudiantes, boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Estira un poco el cuello, luego levanta unos centímetros los hombros y vuelve a la posición original. Repite 5 veces.



Ejercicio 3

Ubique a sus estudiantes, boca arriba con las rodillas flexionadas y las piernas en el aire, las rodillas juntas y dobladas y las manos entrelazadas sobre el estómago. Sin separar las rodillas, llévalas de un lado al otro sin levantar el tronco del suelo y sin tocar el suelo con los pies. Repite 5 veces.



Ejercicio 4

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies en el suelo y las manos entrelazadas detrás de la nuca. Dobla ligeramente el cuello, luego levanta media espalda sin impulsarte con las manos, aguanta unos segundos y vuelve a la posición original lentamente. Repite 5 veces.



Ejercicio 5

Póngase boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Flexiona el tronco a la vez que lo inclinas hacia un lado llevando las dos manos hacia el tobillo del costado al que te estás dirigiendo, como si intentaras alcanzarlo con la punta de los dedos. Repite 5 veces.



Ejercicio 6

Coloque boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies en el suelo y los brazos estirados tocando los muslos con la punta de los dedos. A continuación levanta el tronco mientras intentas alcanzar las rodillas. Repetir 5 veces



Ejercicio 7

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies en el suelo y los brazos estirados detrás de la cabeza. Levanta los brazos sin doblarlos acompañando la flexión con el cuello y el tronco. Luego vuelve lentamente a la posición original (no te dejes caer). Repite 5 veces. Los ejercicios abdominales resultan delicados si los realizas de forma brusca o incorrecta puedes lastimarte la espalda. Por lo tanto, sigue siempre las siguientes recomendaciones:



1. Antes de hacer ejercicio, realiza siempre unos estiramientos y algo de calentamiento (bicicleta estática, subir escaleras, correr, caminar deprisa, etc.) Ten cuidado sobre todo por la mañana o a última hora del día, cuando los músculos están fríos o resentidos.
2. Mientras realizas los ejercicios abdominales, la cabeza y el cuello tienen que estar relajados con el fin de evitar lesiones cervicales. Por eso, mantenerlos siempre separados del tronco unos 45 grados y nunca empujes con las manos detrás de la nuca.
3. También es importante evitar forzar la parte baja de la espalda. Para ello, las rodillas siempre tienen que estar flexionadas tal y como se indica en los ejercicios visto.
4. No hacer movimientos bruscos, ni que se deje caer. Si tiene algún dolor, en los músculos, deja de hacer inmediatamente los ejercicios. Recuerda que los abdominales sólo deben “dolerles” en las últimas repeticiones debido al cansancio natural del músculo.
5. Asegurarse de respirar bien, inspirando y expirando profundamente según la posición que te indique cada ejercicio. No debes sentir que te falta el aire o te mareas.
6. Al finalizar el ejercicio, hacer nuevo estiramiento y bebe agua o alguna bebida gaseosa con pocas calorías para recuperar la glucosa y evitar las agujetas. Por último, no olvides que los efectos de los ejercicios abdominales llegan al cabo de un tiempo, siempre que los realices con frecuencia y completando todas las repeticiones indicadas. Así mismo, si no se cuidas de la dieta, ni practicas otros ejercicios como andar, correr o ir en bicicleta, los músculos abdominales se fortalecerán pero la grasa acumulada no desaparecerá de tu barriga.

La carretilla

Ejercicio 1:

Para empezar el juego se crean cuatro parejas o más de hombres o mujeres (dependiendo del espacio donde estén reunidos). Las parejas deben relajarse pues es un juego recreativo y muy divertido, por lo que no hay que enojarse con su compañero si lo hace mal. Básicamente se trata de tomarlo por los tobillos y levantarlo hasta formar una carretilla.

Cada pareja, cada uno de los participantes hará la carretilla de la siguiente forma: se pone de rodillas y apoya las palmas de las manos sobre el suelo.

Detrás de una línea pintada o por lo menos imaginaria se alistan los participantes, se dará la voz de salida y las cuatro parejas saldrán corriendo hacia la meta que puede fijarse a unos diez metros de distancia (puede ser más o menos metros).



Quienes alcancen llegar a la meta, regresarán deprisa al punto de salida, para intercambiar posiciones, de manera que el participante carretilla sea el que vaya de pie y viceversa.

Nuevamente volverán a salir corriendo, y la pareja que regrese en primer lugar a la línea de partida, será la que gane esta alegre competencia.

Plancha con apoyo de manos y punta de los pies.

Plancha frontal

Colocarse boca abajo, extienda los brazos y las piernas, lleve su ombligo hasta la espalda y aprieta todo el cuerpo. Aguanta 15 segundos en la postura. Si ves que es demasiado para ti, coloque los antebrazos en el suelo.



Ejercicio 2:

Plancha frontal con movimiento de brazos En la misma postura anterior flexiona un brazo, apoyando el antebrazo y luego el otro, y procede a levantar el primer brazo que bajaste y luego el otro. Se trata de bajar, bajar y luego subir, subir. Hay que hacerlo controlada mente sin tirarse y haremos 5 repeticiones. Es similar a la ilustración anterior.



Ejercicio 3

Plancha lateral con movimiento de piernas Partimos de la plancha anterior y cuanto estemos bien colocados, la pierna que tenemos arriba la flexionamos hacia el hombro y luego volvamos la postura inicial. Hacemos 5 repeticiones con cada lado.



Ejercicio 4:

Ejercicio Plancha frontal con salto al centro. Partiendo de la plancha básica, traer las dos piernas hacia el pecho y luego estirarlas de un salto atrás sin perder el control del cuerpo. Realizar 5 repeticiones

PROPUESTA DE ACTIVIDADES QUE PUEDE DESARROLLAR CON SUS ESTUDIANTES:

Para empezar, se puede pedir a los estudiantes que corran y comparen de qué forma se correr mejor. De este modo, los errores quedarán más reforzados como conductas a evitar:

- Correr sobre las puntillas o sobre el metatarso.
- Correr sobre los talones o sobre el metatarso
- Correr con el tronco muy inclinado hacia delante o tronco derecho.
- Correr con las piernas extendidas o levantando rodillas.
- Correr con las piernas extendidas o levantando rodillas.
- Correr sin mover los brazos o moviendo los brazos.

EJERCICIO Nº 1 Elevación de rodillas (skipping)

Elevaciones alternativas de rodilla y de talón. Llevaremos el fémur de la pierna hasta la horizontal, y a la vez, el talón del pie se elevará hasta debajo del glúteo, la zancada será corta, coordinamos bien los brazos, (los codos a 90°, de adelante hacia atrás y sin elevar excesivamente las manos).



Características:

A nivel de coordinación, este ejercicio incide en la armonización de la impulsión con la elevación de la pierna libre y con el movimiento de los brazos buscando que ésta se desarrolle con la máxima fluidez y eficacia.

El corredor debe permanecer con la mirada al frente, hombros relajados, cadera alta, y deberá coordinar adecuadamente brazos y pies.

EJERCICIO Nº 2 Elevación de talones a los glúteos

Elevaciones del talón al glúteo. Es igual que el ejercicio anterior, excepto que la rodilla no se eleva, como lo hacíamos en el ejercicio anterior. El eje tronco-pierna de impulso estará ligeramente inclinado hacia delante, varía la frecuencia de ejecución, que será mayor.



Características:

A nivel de coordinación, este ejercicio incide en la armonización del apoyo y la impulsión, buscando la efectividad entre ambas fases.

El corredor debe permanecer con la mirada al frente, hombros relajados, cadera alta, y deberá coordinar adecuadamente brazos y pies.

EJERCICIO Nº 3 Carrera con elevación de pierna estirada.

Elevaciones de pie con la pierna estirada, realizando pequeñas impulsiones con la parte delantera del pie, éste se eleva poco, siendo corta la zancada, pero la frecuencia si será elevada.





**PRACTICO EJERCICIOS BÁSICOS PARA LAS CARRERAS Y
CONOZCO MI AGILIDAD Y RESISTENCIA FÍSICA**

Agilidad:

1. Saltos de rana.
2. Elevación de rodillas.
3. Golpeo del talón atrás.
4. Carrera suave y marcha en forma interrumpida (tramos de 200 a 400 mts / de 4 a 5 minutos).
5. Trote continuo de 5 minutos

Contenido: Saltos de rana.

Desarrollo.

Organizo a los estudiantes en dos o más hileras detrás de una línea de salida y separados entre ellos con dos brazos de distancia.

A la voz de listo, los integrantes de la primera fila adoptan la posición de cuclilla (rana), detrás de la línea de salida, y a la voz de fuera realizan saltos al frente hasta llegar a la líneas de meta, la cual estará a 10mts de distancia, al llegar los participantes se forman nuevamente en hileras, (ver graficas).



• Variantes:

Se puede orientar atendiendo la cantidad de saltos y la altura y distancia de los mismos. Se puede orientar el regreso a la línea de salida observando la distancia entre recorrido.

Recomendación:

1. Se debe explicar y demostrar el ejercicio atendiendo la metodología indicada en las pruebas de eficiencia física.

Evaluación:

1. Consulta a los participantes sobre la importancia de fortalecer la fuerza de las piernas.

Contenido: Elevación de rodillas.

Ejercicio 1

Organizo a los estudiantes en dos o más filas separados con dos brazos de distancias, oriento la realización de movimientos de carreras en el lugar con elevación de rodillas. Realiza tres repeticiones de un minuto de duración y 30 seg. De descanso entre repeticiones.



Ejercicio 2

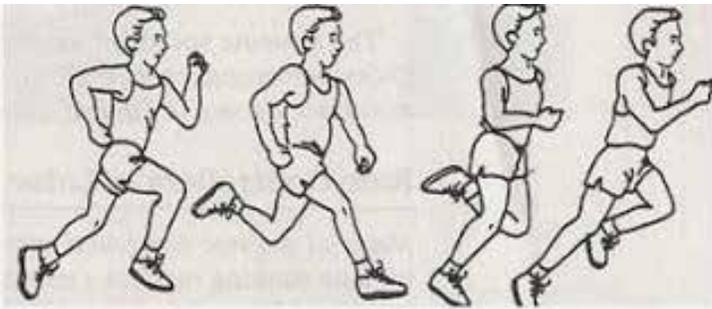
Organizo dos o más filas detrás de una línea trazada en el piso. Y a una voz los participantes se desplazarán al frente elevando las rodillas hasta llegar a una línea de meta ubicada a 10mts aproximadamente.

Recomendaciones:

1. se puede llevar el ritmo con palmadas silbatos etc.
2. Se puede controlar el desplazamiento con un monitor (a).

Evaluación:

Se evalúa la coordinación de movimientos de brazos y piernas.

Contenido 3: Golpeo del talón atrás.

Organizo filas o hileras detrás de una línea de salida y demuestro con la ayuda de un monitor (a) el ejercicio en el cual el participante con movimientos coordinados de brazos y piernas en el lugar y luego con desplazamientos trata de golpear con el talón de los pies los glúteos (ver grafica) repetir el ejercicio en distancias de 8 o 10mts.

Recomendaciones: Se puede llevar el ritmo con palmadas, silbatos etc. Se puede controlar el desplazamiento con un monitor(a).

Evaluación: Se evalúa la coordinación de brazos y piernas.

Contenido: Carrera suave y marcha en forma interrumpida (tramos de 300 a 400 mts de 4 a 5 minutos).

Ejercicio 1

Oriento la formación de cuatro grupos y con la ayuda de un monitor en cada grupo, realizan ejercicios de calentamiento en el siguiente orden:

1. Flexiones del cuello al frente y atrás con uno o dos tiempos.
2. Torsiones del cuello a ambos lados con uno o dos tiempos
3. Círculos suaves con la cabeza en ambas direcciones (derecha e izquierda)
4. Movimientos circulares con los brazos al frente y atrás.
5. Empuje de brazos hacia atrás.

6. Flexiones del tronco al frente con una o doble empuje.
7. Carrera lenta en el lugar con movimiento coordinado de brazos y piernas.
8. Carrera lenta en el lugar con elevación de rodillas.
9. Flexión y extensión de los pies en el lugar.
10. Rotación de los pies por los tobillos a ambos lados
11. Carrera lenta por el área de 300 mts o dos minutos de carrera.

Ejercicio 2

Oriento la organización en dos o cuatro grupos, formados en círculos, los niños y niñas caminarán despacio en círculos abriendo y cerrando los brazos y aspirando suave y lentamente durante dos minutos.

Ejercicio 3

Organizados en una hilera, oriento caminata alrededor del área durante dos minutos, manteniendo el ritmo y conversando la distancia entre estudiantes.

Repetir dos veces el ejercicio con 30 segundos de descanso entre cada repetición.

Ejercicio 4

Organizados en filas o círculos oriento la realización de saltos en el lugar con ambas piernas, se debe ir aumentando progresivamente la altura acompañado de palmadas, este ejercicio también se puede realizar con una pierna y luego con la otra.

Ejercicio 5

Igual que el ejercicio anterior, pero de forma competitiva, trazando en el piso dos líneas paralelas, se divide al grupo en dos equipos, colocándose en hileras detrás de la línea de salida, a la voz de fuera el primero de cada hilera se desplazará hasta la otra línea saltando con una o ambas piernas, según lo acordado por ambos equipos, cuando el participante llega a la línea de meta sale el siguiente.

Ejercicio 6

Organizados igual que el ejercicio anterior oriento la realización de desplantes al frente con la pierna derecha e izquierda alternando el movimiento.

Evaluación

Promuevo el diálogo entre los estudiantes mediante las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es bueno hacer calentamiento inicial?
2. ¿Para qué sirven los ejercicios de resistencia?

Recomendaciones

La dosificación de este ejercicio se puede orientar por tiempo o distancia, en el que se realice por distancia se deben conocer las medidas del área de trabajo, tomando como parámetro que la cancha de baloncesto tiene:

En las dos líneas laterales 50 mts.

En las dos líneas de fondo 30 mts³

Esto hace un total de 84 metros, de ahí que si la distancia propuesta es por ejemplo 400 los participantes deberán dar 5 vueltas aproximadamente alrededor de la misma. Si el trabajo se realiza por tiempo el control se debe llevar con reloj o cronómetro.

Contenido: Trote continuo de 5 minutos

Ejercicio 1

Desarrollo

Organizo uno, dos o tres grupos, oriento la ejercitación de carrera moderada durante tres minutos alrededor del área, manteniendo el ritmo y la distancia entre participantes. Realizar 2 veces el ejercicio con un minuto de descanso entre cada repetición.

Ejercicio 2

Solicito a los estudiantes definir una distancia o tiempo para hacer un recorrido por el área ya sea marchando o corriendo, este ejercicio también se puede realizar fuera del centro con la autorización del director o directora, considerando entre otras las siguientes

Recomendaciones:

Debo mantener control permanente de todos los estudiantes. No se debe realizar el recorrido por calles o carreteras de mucha circulación vehicular y siempre debe ser por el andén o acera.

Los participantes deben ir uno detrás del otro, manteniendo siempre el ritmo y la distancia entre ellos.

Evaluación:

1. Planteo a los estudiantes las siguientes preguntas:
2. ¿Qué vieron durante el recorrido?
3. ¿La distancia o tiempo del recorrido fue el adecuado?
4. ¿Qué medidas de seguridad debemos tener en cuenta cuando vamos en la vía pública?

Recomendaciones:

En los ejercicios de resistencia es conveniente tener en cuenta algunos síntomas que nos pueden alertar sobre el estado de salud de los estudiantes, entre ellos tenemos:

- Falta de coordinación motora en las extremidades y en el tronco.
- Dirección de la cabeza como guía del tronco en los movimientos.
- Cansancio prematuro.
- Sudoración excesiva
- Alteración excesiva de la temperatura corporal.
- Aumento excesivo del ritmo y frecuencia cardíaca, visible en la región torácica.
- Cambio de la coloración de la piel fundamentalmente en el rostro.



JUGANDO ME DIVIERTO Y ME FORTALEZCO FÍSICAMENTE AL PARTICIPAR EN LOS JUEGOS SENSORIALES, TRADICIONALES Y BUFOS, VARIADOS Y PREDEPORTIVOS.

JUEGOS TRADICIONALES Y RONDAS

1. Lo que manda el Rey.
2. Baile de las sillas.
3. La rayuela.
4. Canicas o chibolas
5. Carreras de Zancos
6. Carreras de Encostalados.
7. La Pañoleta.

JUEGOS VARIADOS

- a. De un círculo a otro.
- b. Relevos de Banderas.
- c. Cuadritos de colores.
- d. Saltos en pareja con un pie
- e. Relevos con obstáculos.
- f. Tracción en parejas.
- g. Zigzag
- h. Carrera en silla de manos.

JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (Juegos con pelota)

- 1) Lucha por la pelota
- 2) Tira y corre
- 3) Tiro al blanco
- 4) Lanzar al cuadrado

JUEGO PREDEPORTIVO

- ♦ Aprendiendo a jugar ajedrez.

CONTENIDOS (Juegos Tradicionales y Rondas).

1. Lo que manda el Rey.

Organizados en círculo con todo el grupo, elija al director o capitán del juego.

Inicia la ronda dando saltos alternando ambos pies, girando el círculo o rueda y canta la canción el director del juego, indica la acción que todo el grupo hará.

Uno de los participantes será el rey y tendrá que dar órdenes a los otros participantes de este modo: El rey dice... saltar a la pata coja; El rey dice... todos sentados en el suelo; El rey dice... hacer una voltereta...

Los otros participantes tendrán que hacer todo lo que el rey les mande y se eliminarán si no siguen correctamente sus órdenes.

Si el rey dice: Corran, salten... sin decir antes El rey dice... todos los participantes tendrán que quedarse quietos ya que solo le tendrán que hacer caso si da la orden completa, es decir, si después de decir El rey dice... añade una orden. Por lo tanto, si los participantes se equivocan siguiendo la orden también estarán eliminados.

Ganará el último participante que quede en el juego, aquel que no se habrá eliminado.

2. Baile de las sillas.

Para realizar este juego se necesitan sillas resistentes, al menos tantas como niños y niñas haya menos una, y música que se pueda iniciar y parar a voluntad:

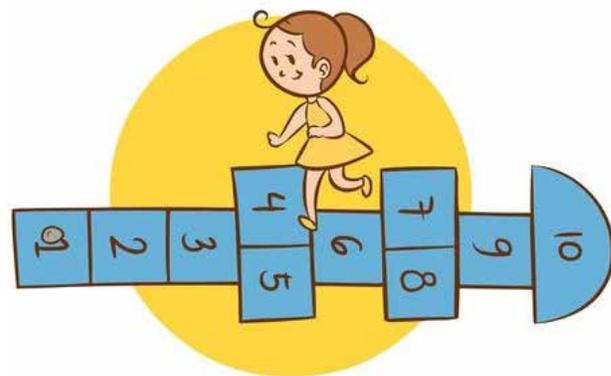
- Se colocan todas las sillas formando un círculo con los respaldos hacia dentro o bien juntas respaldo con respaldo. Los jugadores están de pie delante de ellas, excepto una persona que controlará la música. Se colocará siempre una silla menos que personas estén jugando o dando vueltas.
- Cuando empiece a sonar la música, los jugadores darán vuelta alrededor de las sillas siguiendo el ritmo. En el momento que se para la música, cada persona intentará sentarse en una de las sillas. Quien se queda sin sentarse en una silla quedará eliminado.
- Entonces se retira la persona y una silla, se recompone el círculo y vuelve a sonar la música. Se repite el juego hasta que la última ronda se hace con una sola silla y dos jugadores. Gana el que queda sentado en la última silla.

Existe una variante no competitiva de este juego, en la cual nadie se elimina, las sillas también se van retirando en cada turno y todos deben ayudarse mutuamente a conseguir quedar sentados o subidos a alguna silla cuando la música pare, esto es un juego fácil y divertido.

3. La rayuela.

Cómo jugar a la rayuela

Dibuja una rayuela en el suelo. Los cuadrados deben ser lo suficientemente grandes para que quepa un pie y asegurar que cuando se tire una piedra en uno de ellos, no rebote fuera con demasiada facilidad. Aunque hay variantes en cuanto a diseño a dibujar, aquí se muestra un diseño común de patio de colegio.



- Es común que la sección "10" que se muestra se designe como área de descanso. Es donde el jugador puede parar un momento para dar la vuelta o recobrar el equilibrio. Algunas

veces se le da a este espacio un nombre más creativo como “cielo” o “casa”.

Lanza una piedra plana o algo similar (una pequeña bolsa de aserrín o tierra, una concha, un botón, un juguete de plástico, etc.) para que caiga en el cuadrado “1”. Tiene que caer dentro del cuadrado sin tocar los bordes o rebotar fuera. Si no cae dentro de las líneas, pierdes el turno y pasas la piedra a la siguiente persona. Si lo consigues, entonces, debes seguir al paso siguiente.

- Se puede jugar a la rayuela con solo una persona. Si es tu caso, ¡haz las reglas como tú quieras!

Salta por los cuadrados, evitando el que tenga la piedra. Solo puedes poner un pie en cada cuadrado, y aquel con el que empieces depende de ti. No puedes tener más de un pie en el suelo a la vez, a menos que haya dos cuadrados uno junto al otro; en ese caso puedes poner ambos pies simultáneamente (uno en cada cuadrado). Mantén siempre tus pies dentro de los cuadrados apropiados, ya que si pisas una línea, saltas en el cuadrado incorrecto, o te sales del cuadrado, perderás el turno.

Recoge la piedra cuando hagas el trayecto de vuelta. Cuando llegues al último número, da la vuelta (permaneciendo sobre un pie) y vuelve saltando en sentido contrario. Cuando estés en el cuadrado justo ante de aquel en que tienes la piedra, inclínate (¡seguramente haciéndolo sobre un pie!) y recógela. Luego, salta ese cuadrado y termina.

Pasa la piedra a la siguiente persona. Si has completado tu ruta con la piedra en el cuadrado “1” (y sin perder el turno), lanza la piedra al cuadrado 2 en el siguiente turno. Tu meta es completar la ruta con la piedra en cada cuadrado. ¡La primera persona que lo consiga, gana el juego!

4. Canicas o chibolas:

Cómo jugar canicas: Traza un círculo en el suelo. Puedes dibujar el círculo con un rotulador o un pedazo de tiza (un gis), o bien formar un anillo con un cordón o listón. Hazlo del tamaño que quieras, pero la mayoría de la gente prefiere hacer un círculo de entre 1 y 3.5 metros de diámetro. Nota: Entre más grande sea el círculo, más difícil será ganar.

Usa cinta adhesiva de pintor (o tiza si estás jugando en el exterior) para marcar dos rayas a ambos lados del círculo. Los jugadores deberán colocarse detrás de esas rayas cuando lancen sus canicas desde afuera del círculo. ¡No se vale hacer trampa!

Antes de empezar, los jugadores deben lanzar su canica hacia la raya contraria. El jugador cuya canica se detenga más cerca de la raya empieza el juego.

Coloca las canicas. Puedes ordenar las canicas dentro del círculo como mejor te parezca. Se suelen acomodar en forma de cruz, pero también puedes hacer una rueda con ellas o simplemente repartirlas al azar. Usa un mínimo de 13 canicas (debe ser un número impar, para que haya un ganador).

El primer jugador apoya los nudillos sobre el suelo. En la primera ronda los jugadores tiran desde fuera del círculo. Se coloca el “tirito” (la canica especial del jugador) en la curva del dedo índice, se apoyan los nudillos en el suelo y se propina un golpe seco a la canica con el pulgar para impulsarla. El objetivo es hacer que el tirito choque contra otra canica para lanzarla fuera del círculo mientras que el tirito queda dentro.

- El tirito suele ser un poco más grande que las canicas normales (en algunos lugares). Además del tirito, hay quienes tienen su canica normal preferida, que suele ser de colores brillantes.

Si el jugador consiguió sacar otra canica del círculo (quedando la suya dentro), tira otra vez. Además se queda con la canica que haya sacado y recibe un punto. El segundo tiro se hace desde donde se haya detenido el tirito.

Hay que ponerse de acuerdo de antemano sobre si el jugador se quedará, literalmente, con las canicas que haga salir del círculo

Si un jugador saca del círculo al tirito de otro jugador, éste último tendrá que hacer su tiro desde la raya. Si un jugador no consigue sacar ninguna canica del círculo, le toca el turno al siguiente jugador. Cuando un jugador consigue sacar el tirito del otro jugador, no gana un punto ni se queda con el tirito, pero en cambio obliga al otro jugador a tirar desde afuera del círculo (lo cual es más difícil) en su siguiente turno. Es casi como hacerle perder su turno automáticamente.

El juego termina cuando ya no quedan más canicas. El jugador que logró sacar más canicas del círculo gana. ¿Jugamos otra partida?

- Si no te sale lo de los nudillos en el suelo, puedes sencillamente hacer rodar la canica. Pero te aconsejamos que practiques la postura de los nudillos. Es más auténtico y hace que el juego sea más interesante.

5. Carreras de Zancos

Existen dos tipos de zancos: de madera y latas con cuerda.

Hoy volvemos con los juegos populares. Muchos se han perdidos en el olvido y otros todavía hoy se conservan. Nuestro juego protagonista de hoy son los Zancos.

Hoy en día lo tienen y niñas tienen muchos recursos y casi todos, el juguete que desean lo obtienen, pero antes tenían que entretenerse y hacer sus propios con cosas cotidianas que se encontraban en la calle o que tenían por casa y no servían.

Se dice que este “juego” nació de la necesidad de la gente cuando había inundaciones o había que cruzar un río, se crearon de madera.

Para hacer los zancos solo necesitamos:
Dos latas con buena base y resistentes.

Dos cuerdas de más o menos metro y medio.

- Un clavo
- Un martillo.

Antiguamente se utilizaban latas de conserva o de leche en polvo. Hoy en día con la gran variedad de latas que tenemos a nuestro alcance, podemos elegir, siempre que tengan un tamaño considerable para el pie de la persona que la utilizará. Con el clavo y el martillo se hacen los dos agujeros emparejados que serán por donde se mete la cuerda.

Una vez tenemos nuestros zancos, ya podemos disponernos a jugar, hay muchas formas de jugar ya que podemos con nuestros zancos, siempre teniendo cuidado para evitar accidente y no haya torceduras.

Al realizar las carreras de zancos, el ganador es el que más equilibrio tenga y que no se caiga de los zancos. No cuenta la velocidad si no que es importante no bajarse de los zancos.

CARRERA DE VELOCIDAD: Consistía en saber quién es el más rápido con los zancos da igual si se caía o no, siempre y cuando llegue de primero.

CARRERA DE RELEVOS: La carrera de relevos, era la preferida cuando había un grupo grande. Se hacen dos grupo y ponen una meta, se van relevando ida y vuelta hasta que el último haga el trayecto.

CARRERA DE OBSTÁCULOS: Con los zancos hay que pasar una serie de obstáculos que se pone en el terreno.

Para los días de lluvia era muy habitual esta modalidad. Dos jugadores se ponían encima de un charco con sus zancos, y debían mantenerse sin caerse, el primero que caía en el charco perdía.

6- Carrera de encostado

DESCRIPCIÓN

Es un juego de competencia que se juega colocándose un costal de los pies hasta la cintura y que consiste en saltar con el costal puesto de un punto a otro.

La carrera de sacos o carrera de embolsados es un juego utilizado en los juegos tradicionales de todo el mundo. Para su desarrollo tan solo son necesarios unos cuantos sacos o bolsas y terreno suficiente para desplazarse.

Modalidades de carreras de sacos:

- **De velocidad.** Metidos los niños en los sacos, se trazan dos líneas paralelas a cierta distancia, por ejemplo, diez metros. En una se colocan los corredores y la otra sirve de meta. Vence el que antes llegue a la línea de meta cualquiera que sea el número de caídas sufridas.

- De firmeza. Similar al anterior, pero el ganador es el que salve la distancia entre las dos rayas con el menor número de caídas.
- **De resistencia.** El vencedor será el que llegue más lejos de la línea de partida de entre los que queden en pie. A medida que se vayan tropezando y cayendo los corredores quedarán eliminados de la prueba. El vencedor será el último jugador que quede en pie.

OBJETIVO DEL JUEGO

El objetivo es realizar carrera, cada participante se coloca un costal de los pies a la cintura, se ubica en un punto y debe llegar a otro saltando con el costal puesto.

QUIENES LO PRACTICAN

Lo practican niños, niñas de 7 años en adelante, jóvenes y adultos.

Las personas que practican este juego deben poseer ciertas habilidades tales como: coordinación y saltar. Personas con discapacidad o distrofia muscular no pueden practicar este juego.

Jugadores: Mínimo 2, máximo 12.

REGLAS DEL JUEGO

- Respetar los puntos de partida y llegada.
- Esperar la indicación de salida o inicio de la carrera.
- Avanzar saltando y mantener el costal puesto.
- Si se cae puede pararse y continuar en la carrera.
- Llegar a la meta con el costal puesto.

7- La Pañoleta.

Es un juego en el que hay que formar dos equipos y consiste en eliminar un equipo a otro. Se marcan en el suelo dos líneas paralelas a una distancia de 25 a 35 pasos una de la otra, y en el centro se marca otra que será la que delimitará los dos campos.

Los participantes se distribuirán en dos equipos de igual número de jugadores, otro jugador hará de madre (chico/a que se sitúa en la línea central sujetando el pañuelo, ver figura derecha).

Cada jugador tendrá un número secreto, del número. 1 hasta tantos números como participantes

por cada equipo. La madre, situada en la línea central, con el pañuelo en la mano y extendido, gritará un número y los jugadores de ambos equipos que posean dicho número deberán ir a coger el pañuelo y volver con sus compañeros. Aquél que no coja el pañuelo perseguirá al contrario con la intención de atraparlo antes que llegue hasta donde están sus compañeros.

El jugador que logre coger el pañuelo y volver con sus compañeros sin ser atrapado, se salva y el jugador perseguidor quedará eliminado. Si el pañuelo en algún momento se cae al suelo, puede ser recogido por cualquiera de los dos jugadores.

Todo participante que rebase la línea central sin haber cogido el pañuelo, quedará eliminado. El equipo que logre eliminar al otro en su totalidad será el ganador.

JUEGOS VARIADOS

Contenidos

a) De un círculo a otro

Formados en 2 hileras detrás de la línea de salida, a 15 metros de distancia se dibujan dos círculos de medio metro de diámetro.

Inicia el juego con la señal del o la docente, los primeros jugadores corren a pasar un objeto de un círculo al otro y regresan a tocar la mano del siguiente jugador quien repite la acción hasta que todos y todas pasen. Gana la hilera que termine primero.

b) Relevos de banderas

Objetivos: Mejorar la coordinación.

- Organización: Formados en dos hileras o en equipos. Se sitúa por cada equipo dos banderitas (A y B), una frente a otra, separadas por 12 m entre sí. Delante de la banderita A y a 2 m de distancia se traza una línea de partida. El primer estudiante de cada equipo se sitúa en la línea de partida con la banderita en la mano; los restantes esperan su turno fuera de esta.

- Desarrollo: A la orden del o la docente, el estudiante que está en la línea de partida sale corriendo a dar vuelta a la banderola, de enfrente y luego a la de atrás llevando una banderita o una estafeta en la mano y se la entrega al siguiente jugador para que esta haga lo mismo. retorna corriendo, bordea la banderita A y entrega la banderita al estudiante siguiente que se encuentra situado en la línea de salida, Gana el equipo que quien entregue primero la bandera el cual será el ganador.

Reglas:

- Todos los estudiantes deben hacer el recorrido completo.
- La bandera no debe ser lanzada al siguiente jugador.
- Deben esperar la bandera en su puesto de salida.
- No deben tocarse los obstáculos.

c) Cuadritos de colores.

Juega formando 2 hileras con igual número de jugadores y los coloca detrás de la línea de salida.

Delante de cada equipo a unos 15 ò 20 metros de distancia traza un círculo de $\frac{1}{2}$ metro de diámetro para cada hilera y coloca en el centro 3 cubos de diferentes colores. Más allá del círculo, a 2 metros se colocan 3 tablitas separadas con el color de cada uno de los cubos.

El primer estudiante de cada hilera corre hacia los cubitos de madera, recoge uno e inmediatamente irá donde están las tablitas y colocará este en la tablita del mismo color del cubito que lleva, luego regresa toma otro cubo y repite la misma acción hasta colocar éstos en la tablita que le corresponde, después regresa a su equipo, tocando al compañero siguiente y se coloca al final de su hilera, el compañero tocado emprende la carrera, esta vez a recoger uno a uno los cubitos y ponerlo sobre la tabla correspondiente y así continúa el juego hasta que todos los niños y niñas que lo hayan hecho

Reglas:

- 1- Recoger y repartir uno a uno los cubos.
- 2- No puede salir un alumno si no lo han tocado al compañero que corre.

Gana el equipo que termine primero y lo haga mejor.

d) Saltos con un pie en pareja

Forme dos hileras, detrás de una línea de salida. Se desplazarán en parejas. Al llegar a la segunda línea con una distancia de 15 metros el jugador de adelante pasará para atrás y regresarán ambos siempre en un pie a tocar a la siguiente pareja para que el juego continúe.

Nota: Con la ayuda del docente inventen las reglas del juego así como otras variantes.

e) Relevé de saltos con obstáculos.

- Organiza varias hileras con igual número de participantes.
- El primero de cada hilera corre saltando un cuadrado de un metro, luego una cuerda atada dos palos, rodeando luego un círculo de $\frac{1}{2}$ metro de diámetro, antes de saltar otra vez los obstáculos y regresar a la hilera a tocar al siguiente jugador para que repita la acción. El primer obstáculo estará a 4 metros de la hilera, el segundo a 8 metros y el tercero a 12 metros. Gana la hilera que termina primero y cumpla con lo orientado.

f) Tracción en parejas.

- Se organiza a los equipos en dos filas, frente a frente, de manera que los estudiantes se puedan tomar de las manos, formando parejas de varones y parejas de mujeres. Entre las filas se marcará una línea y a tres metros de ésta se trazarán dos líneas paralelas.

- A la orden del docente los alumnos que están formando parejas traccionarán hacia atrás para llevar al contrincante hasta la línea que está a dos metros de distancia. El estudiante que es conducido hasta la línea y la toca con sus pies pierde.

Reglas:

- El jugador que caiga al suelo pierde.
- No se permite el uso de prendas, guantes, guanteletas.
- El equipo que conduzca más oponentes a su territorio (línea) es el ganador.

g) Zigzag

- Forma 2 equipos, colocados en filas o hileras ubicados a paso de distancia uno del otro. El primer jugador corre en zig-zag saliendo por la derecha, pasando por cada hilera.

Continúa el siguiente jugador hasta que pasan todos y todas. Gana el equipo que termina primero y la hace mejor.

h) Carrera en silla de manos.

Organizados en dos equipos detrás de la línea de salida. Cada equipo se forma en tríos. Traza una segunda línea a 5 metros de la 1ra, una más a 10 metros y otra a 15 metros. A una señal, el primer trío de cada equipo hace el recorrido de ida y de regreso.

Dos llevan chineado en sillas de manos al tercer compañero (a), debe cambiar al chineo en cada línea.

Regresa el trío hasta la línea de salida y sale el siguiente trío de cada equipo hasta que todas y todos hayan participados.

j) La Carretilla:

El juego es muy sencillo, pero hay que tener cuidado porque puedes hacer daño a tu compañero.

Se eligen parejas de niños para participar. Cada pareja de niños se pone en una línea de salida; uno hace de carretilla y otro de carretillero, puede hacerlo de forma competitiva.

El carretillero coge a su compañero por las piernas y el que hace de carretilla solo puede andar con las manos.

Gana aquella pareja que llega primero a la línea de meta. Cuidado con ir demasiado deprisa, puede golpearse en el suelo su compañero (a).

JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (Juegos con pelota)

1) Lucha por la pelota

Formados dos grupos de igual número de jugadores. En un espacio cuadrado de 15 x 20 metros, un equipo se bolea desplazándose en distintas direcciones y el otro grupo tratará de interceptar la pelota. Al lograr interceptar la pelota cambian funciones.

Durante el desarrollo del juego, y como consecuencia de las reglas del juego que permiten el choque de contacto entre los jugadores, se producen agrupaciones espontáneas de los jugadores con el objetivo de conservar o recuperar una pelota que ha quedado en el suelo. Se denominan “formaciones abiertas”

2) Tira y corre

- Practique el juego tira y corre en dos equipos de igual número de jugadores.
- Forme hileras y ubicados detrás de la línea de salida, al llegar a la segunda línea se ubica en el círculo que está cerca de la segunda línea.
- Al recibir la señal de la o el docente, los primeros jugadores de cada equipo, correrán hacia la línea, tomarán la pelota y la lanzarán al siguiente, quién se la regresará para que la deposite otra vez sobre la línea y regresan velozmente a su hilera, ubicándose al final de la misma. Inmediatamente el jugador que está al inicio de cada hilera correrá, repetirá todo lo hecho por el primero y así sucesivamente.

Nota:

- Con el docente establecerán las reglas y normas del juego.
- Al jugarlo por primera vez iniciará utilizando 10 metros de distancia e irá aumentando ésta progresivamente.
- Comenzar con balones grandes y livianos concluyendo con pelotas de hule, tenis o de trapo.

3) Tiro al blanco:

Actividad 1

Forme 2 hileras de la línea de salida, al frente se marca un círculo de dos pies de diámetro y coloca un cono o botella plástica.

Inicia el juego, el primero lanza rodando la pelota por arriba del brazo y el capitán devuelve la pelota al siguiente hasta que concluya. Gana el equipo que termina primero y no haya fallado en los tiros.

Actividad: 2

Organizar latas formando una pirámide. Manténgase a una distancia de 5 metros de la pirámide de latas. Lanza la pelota mirando hacia abajo todas las latas. ¿Quién gana a todos bajar con el menor número de tiros.

Tiro al Blanco

Materiales: 1 balón medicinal, envase plástico, 1 balón de fútbol por pareja, con material del medio (Ceniza, arena blanca, etc).

Desarrollo:

Ejercicio 1.

Organizo parejas y las coloco de frente unas con otras a unos diez metros de separación. En la parte media se coloca el balón medicinal. Se trata de darle al balón medicinal golpeando con el pie el balón de fútbol. Los intentos serán alternativos (3 repeticiones por parejas)

Regla:

Gana la pareja que logre más precisión del tiro a un punto fijo.

- **Variante 1:** Igual, pero se enfrentan dos equipos con uno o varios balones medicinales en competencias.

Ejercicio 2:

Organizo equipos con igual número de jugadores, formo cuatro círculos de diez metros de diámetros, en el centro coloque un envase plástico.

A una señal del docente, uno a uno, lanza la pelota al envase procurando derribarlo.

Regla:

Gana el equipo que logre acertar más veces.

- **Variante 2:** Tirar la pelota a un aro mantenido en alto.

Recomendaciones:

1. Adecuar y asear el área de juego asignado.
2. Hacer uso del material del medio que no sea toxico, ni peligroso para ser manipulado por el niño(a).

3. Hacer uso de medidas de protección al usar balones para evitar accidentes.
4. Unir con actividades animadas, mediante competencias de rendimiento conforme la edad de los alumnos.

Evaluación:

Comentario final.

1. ¿Para qué nos sirve mejorar la precisión de tiro?
 2. ¿Por qué no debemos lanzarle el balón al compañero cuando no está atento o jugando?
 3. Respeto y cumplimiento de normas y reglas de juego.
 4. Precisión en sus lanzamientos.
 5. Actitud ante el triunfo y la derrota.
5. Se debe tener cuidado con material que perjudique la salud al manipular (ceniza, cal) otros.

Evaluación:

1. Valorar en los estudiantes:
 - Habilidad de lanzar y recibir pelotas mientras se desplaza.
 - Interés mostrado en la actividad.
 - Auto control y auto estima.
 - Responsabilidad al realizar el juego.
 - Respeto y cumplimiento a las normas y reglas.

Fútbol 7 (7 jugadores por equipo, 14 en total)

También llamado fútbol calle, para atraer la atención y vincular a los participantes desde una experiencia que recogiera sus intereses y gustos. Proponía volver a las raíces del fútbol de “potrero calle o patio”, donde los participantes coinciden en llevar adelante un partido de fútbol de manera auto regulada y tácitamente estableciendo un marco de respeto.

Materiales: Balón, objetos del medio, silbato.

Desarrollo:

- Organizo dos equipos con igual número de jugadores. En cada línea final del terreno, se coloca una portería de un metro de ancho, la que puede ser con dos piedras.
- A una señal, todos los jugadores, de un equipo en posesión del balón tratan de hacer gol, mientras que el otro equipo trata de impedirlo, en este caso; solo se permiten goles rasantes.

Regla:

- No hay penalti.
- Cualquier balón mediano u objeto suave y redondo puede ser utilizado como balón.
- El gol debe entrar rasando.
- No hay tiro de esquina.
- No hay portero, gana el equipo que inserte mayor número de goles.

Recomendaciones:

1. El área de juego depende de las condiciones del centro.
2. El número de jugadores por equipo podrá variar.
3. Limpiar el campo antes de realizar las actividades.

Evaluación: Comentario final de la reflexión.

1. “¡Si algo te cuesta, esfuérzate más, hasta que termines lo que empezaste!
2. ¿A qué se refiere la reflexión?
3. ¿Por qué es importante trabajar en equipo?
4. Valorar en los estudiantes:
5. Habilidad para jugar fútbol.
6. Respeto, cumplimiento a normas y reglas
7. Solidaridad, honestidad, auto control.

NOTA:

- Los niños pequeños pueden jugar en un campo de diez metros de ancho por 16 de largo.
- Los equipos pueden ser de cuatro a siete jugadores.
- Los jugadores de 10 a más años. Pueden jugar en un campo de más de veinte metros de ancho y treinta o más de largo.

Béisbol con bola de trapo

Material: Bola de trapo, tenis o hule.

Organización:

- Se organiza y juega igual que el kickbol pero con las particularidades siguientes:
- La pelota es de tenis, hule o trapo.
- La pelota se lanza como en el béisbol y es bateada con un trozo de madera.
- El receptor, para no ser golpeado se retira un poco del home y recibe cada lanzamiento hasta que éste rebote.
- Aplica las técnicas y reglas básicas del béisbol.

Reglas básicas del béisbol

- El objetivo del béisbol es conseguir más carreras que el rival.
- Se consigue una carrera cuando un corredor pisa en orden y sin ser eliminado, en una o más jugadas, la 1ª base, la 2ª base, la 3ª base y la base de home.

Desarrollo de un partido

- Un partido de béisbol se desarrolla por entradas. Una entrada se compone de un turno de bateo y un turno de defensa para cada equipo.
- El número de entradas por partido varía según la edad. En adultos se juega a nueve entradas, en categorías inferiores (infantiles, alevines, etc) se suele jugar un número inferior, dependiendo del país, la competición, la edad, etc.
- Un partido de béisbol no puede acabar en empate. Si al acabar la última entrada hay un empate, se continúan haciendo entradas adicionales hasta que se rompe el empate.

Desarrollo de una entrada

- En cada entrada, el equipo defensivo coloca sus 9 jugadores en el campo, uno sobre la tabla de pitcheo (pitcher), otro tras home (catcher), otro defendiendo la 1ª base, otro entre primera y segunda base (llamado 2ª base), otro entre 2ª y 3ª base (llamado shortstop, paracorto o torpedero), otro defendiendo la 3ª base, y tres jugando en el exterior.
- El equipo atacante, siguiendo el orden de bateo, va pasando por el cajón de bateo para intentar batear la pelota lanzada por el pitcher y llegar a base sin ser eliminado.
- Cuando el equipo defensor consigue eliminar a tres atacantes, pasa a ser atacante y viceversa y se dice que se ha acabado media entrada. (En algunas categorías infantiles, también se acaba la media entrada cuando el equipo atacante consigue la quinta carrera de esa entrada).
- Cuando los dos equipos han atacado y defendido una vez, se dice que se ha acabado una entrada. El equipo de casa siempre empieza el partido defendiendo.

¿Cómo eliminar a un bateador?

1. Por strike-out.
2. Cogiendo un defensa una pelota bateada por él antes de que esta toque el suelo
3. Tocando un defensa la primera base con la pelota en su poder antes de que esta sea pisada por el bateador
4. Tocando un defensa al bateador con la pelota cuando el bateador intenta llegar a primera base.(Nota: es suficiente con tocarle con la mano que tiene la pelota, no es necesario tocarlo con la pelota en si)
5. Por decisión arbitral (debido a una violación de las reglas por el bateador)

¿Cómo avanza un bateador?

1. Bateando a terreno bueno un lanzamiento y consiguiendo llegar a primera sin ser eliminado (en este nivel básico, considerar terreno bueno el comprendido entre la líneas de cal que pasan por primera y por tercera base)
2. Por tener cuatro bolas en su cuenta.
3. Otras situaciones, se explicarán en el nivel intermedio

¿Cómo eliminar a un corredor?

(Consideraremos corredor a cualquier jugador atacante que empiece la jugada en una base y al bateador en el momento que este pase de la primera base)

1. Tocándolo un defensa con la pelota mientras esta fuera de una base
2. Tocando un defensa en poder de la pelota la base a la que el corredor se dirige, siempre y cuando sea un corredor obligado.
3. Por decisión arbitral (por ejemplo cuando el corredor se separa más de un metro de la línea que une las bases para evitar ser tocado por un defensa con la pelota)

Bolas y Strikes. El Strike-Out

¿Qué es un strike?

- Cualquier lanzamiento hecho por el pitcher que es intentado golpear por el bateador y falla.
- Cualquier lanzamiento hecho por el pitcher que pase por encima de home y entre la axila y la parte superior de las rodillas del bateador (en posición normal de bateo) que no sea golpeado por el bateador.
- Cualquier bateo que va fuera del campo bueno (foul ball). Excepción: cuando el bateador

tiene dos strikes en su contra, el bateo fuera no se contabiliza como strike, simplemente no se tiene en cuenta a ningún efecto.

¿Qué es una bola?

- Cualquier lanzamiento hecho por el pitcher que no sea un strike. Excepción: Si la pelota lanzada por el pitcher golpea al bateador habiendo este intentado evitar el golpe, el bateador avanza a primera base sin riesgo a ser eliminado.

¿Qué es la cuenta?

- La situación de bolas y strikes que en cada momento tiene el bateador
- Un bateador que recibe tres strikes en su cuenta es eliminado.
- Un bateador que recibe cuatro bolas en su cuenta avanza a primera base sin riesgo a ser eliminado.

Corredor obligado – corredor no obligado

Un corredor está obligado a correr si ocupa una base que necesita un compañero que está avanzando.

- Veamos algunos ejemplos:

Un jugador en primera está obligado en el momento en que el bateador golpea la pelota a campo bueno, ya que el bateador necesita la primera base.

Un jugador en segunda está obligado en el momento en que el bateador golpea la pelota a campo bueno, solo si hay jugador en primera, ya que en ese caso el bateador necesita ir a primera y el corredor de primera necesita ir a segunda. Sin embargo, si no hay corredor en primera, el jugador de segunda no está obligado a correr (el bateador tiene la primera base disponible) y correrá solo si quiere.

Es importante para un defensa saber si un corredor está obligado, ya que si lo está, se le puede eliminar de dos maneras: tocándolo con la pelota mientras está fuera de base y pisando la base a la que se dirige teniendo la pelota, mientras que si no está obligado sólo se le puede eliminar tocándolo.

Si la defensa coge una pelota bateada sin que toque suelo, el bateador es eliminado y los corredores que hayan avanzado, están obligados a volver a la base de donde salían, por lo que puede ser eliminado pisando esa base con la pelota en poder del defensa.

La obligación de correr puede desaparecer durante una jugada. Por ejemplo corredor en primera, bateo hacia primera base, el defensa de primera base coge la pelota y pisa eliminando al bateador y lanza hacia segunda. Desde el momento que el bateador ha sido eliminado, el corredor que va de primera a segunda deja de estar obligado, debiendo ser tocado para ser eliminado. Puede incluso, volverse hacia primera para intentar evitar la eliminación.

Recomendación:

1. Jugadores deben de evitar accidentes.
2. Adecuar y asear el Área de juego.
3. Se puede jugar en poco espacio.
4. Se debe tener cuidado con material que perjudique la salud al manipularlo (ceniza, cal) otros.

Evaluación: Observar y registrar:

1. Habilidad para golpear, lanzar y atrapar la pelota.
2. Apropriación de la mecánica del juego.
3. Interés mostrado por el juego
4. Honestidad y solidaridad
5. Cantidad de carreras y out hechos.
6. Numero de batazos buenos conectado.
7. Coordinación con los compañeros de equipo.
8. Actitud ante el triunfo o la derrota
9. Habilidad para fildear.
10. Orden y disciplina.

Aprendiendo a jugar ajedrez.

El Ajedrez es un juego milenario que simboliza la vida, su organización y la resolución de sus conflictos, que se practica en todo el mundo y en todas las culturas, y que sirve a la educación para modelar la personalidad del niño y exaltar, descubrir o afianzar capacidades intelectuales.

El ajedrez es un juego de habilidad, pero también se ha demostrado que ayuda a los niños y niñas a desarrollar el pensamiento crítico, aprender a tener paciencia, práctica habilidades de resolución de problemas, y mucho más.

La escuela y la comunidad constituyen uno de los modelos más elevado de la vida social, es el tiempo, la esperanza, la vigencia de lo público, la construcción de lo común y lo diferente.

El Ajedrez se juega entre dos jugadores y consiste en un tablero de ajedrez y 32 piezas de ajedrez.



Las piezas de ajedrez están hechas de dos torres, dos caballos, dos alfiles, una reina, un rey y ocho peones.

Cada equipo toma un giro que mueve un pedazo de ajedrez a la vez. Para ganar el juego, debes capturar antes de que el rey de los oponentes. Esto se llama “jaque mate”. Con el fin de capturar al rey, a mover sus piezas para acceder tanto a través de la adquisición de otras partes a lo largo del camino, o colocar sus piezas en plazas estratégicas.

El Ajedrez se define como; un juego, un deporte, un arte y una ciencia. Como juego, posibilita una actividad donde el que aprende prueba sus habilidades estratégicas y tácticas para resolver problemas. El estudiante lo hace de forma libre, agrado por un ambiente de camaradería propio del juego, pero condicionado a un sistema de reglas que el docente o el instructor va proponiendo gradualmente.

Ayuda al control de la atención y la concentración, la aplicación de un razonamiento lógico, la intuición y la imaginación, la organización y conocimiento del pensamiento propio para la solución de los problemas (meta cognición) y la toma de decisiones en situaciones complejas y variables acorde a la edad de los estudiantes.

La práctica dentro de las aulas y la realización de actividades y encuentros diversos en las escuelas contribuye a la interacción social de los participantes que disfrutan de un esparcimiento sano, demostrando sus aptitudes. En la escuela no es intención formar niños ajedrecistas, importa que todos, cualquiera sea su capacidad domine el juego, se vean beneficiados por su práctica.

Se refuerza positivamente porque ve y mide el resultado de lo que hace y comprende que sus mecanismos, en cada nivel que asciende, son valorados por el docente y por sus compañeros. Es aquí donde se considera como un deporte. El estudiante percibe, a través de la comparación con libros, ejercicios, partidas y problemas que su progreso se enmarca en un orden de ilimitada complejidad.

Objetivos de la introducción del ajedrez en las escuelas.

- Fomentar valores como el respeto, la honestidad, la empatía y la autoestima.
- Aprender a respetar el propio turno y “saber esperar”. (Es muy importante tener paciencia y saber esperar el turno a la hora de jugar).
- Fomentar la integración y las relaciones entre personas, independientemente de la lengua que hablen, de la edad o el sexo de cada persona.
- Aprender a resolver los problemas propios y a tomar decisiones.
- Saber aceptar los propios errores y extraer de ellos aprendizajes positivos.
- Ejercitar diferentes tipos de memoria, en especial, la visual.
- Trabajar las capacidades de concentración, atención, cálculo mental, creatividad e imaginación, lateralidad y orientación espacial.

- Afianzar relaciones de causa-efecto en referencia a modelos de solución de problemas.
- Aprender el movimiento de las piezas y las normas básicas del juego del ajedrez.
- Mejorar las habilidades lectoras del estudiantado.

Logros que se alcanzan cuando enseñamos ajedrez en nuestros niños y niñas en las Escuelas:

- Mejora dramáticamente la capacidad de un niño una niña para pensar racionalmente.
- Incrementa las habilidades cognitivas.
- Mejora las habilidades de comunicación de los niños y las niñas, la aptitud en el reconocimiento de patrones, por consecuencia:
- Se obtienen como resultado mejores notas, especialmente en las asignaturas de inglés y matemáticas.
- Inculca en jugadores jóvenes un sentido de autoconfianza y autoestima.
- Se puede construir un sentido del espíritu de equipo al mismo tiempo que se enfatiza la habilidad del individuo.
- Enseña el valor del trabajo duro, la concentración y la entrega.
- Hace que un niño o niña se dé cuenta que él o ella es responsable de sus propios actos y que tiene que aceptar sus consecuencias.
- Enseña a los niños a dar lo mejor de sí mismos para ganar, aceptando con honor la derrota.
- Proporciona un ambiente intelectual, competitivo, a través del cual los niños pueden descargar hostilidad, desahogarse, de forma aceptable.
- Puede llegar a ser la actividad escolar más esperada para un niño, mejorando notablemente la asistencia.
- Permite a las niñas competir con niños en un entorno socialmente aceptable, no agresivo.
- Ayuda a los niños a hacer amigos más fácilmente ya que proporcionan un escenario agradable y seguro para la reunión y la discusión.
- Permite a los estudiantes y profesores verse de una forma más comprensiva (empatía). A través de la competición, proporciona a los niños una señal palpable de lo que han conseguido y finalmente,
- Proporciona a los niños una vía correcta, económica y eficaz para hacer frente a la privación y a la falta de confianza en sí mismos, lo que significa en cierta manera, parte de sus vidas.

Como colocar correctamente el tablero de ajedrez

El primer paso para preparar una partida de ajedrez es asegurarse de que el tablero esté puesto correctamente. Mire la casilla en la parte inferior de la esquina derecha de cada jugador. Debe haber una casilla clara. Una manera fácil de recordar esta regla es la frase “blanco a la derecha”.

Al comienzo de una partida de ajedrez, cada jugador dispone de ocho piezas y ocho peones.

Las piezas de ajedrez son las siguientes:



Colocación de las piezas de ajedrez



Conozca todas las piezas y sus movimientos.

- **El peón:** la pieza más básica del juego (comienzas con 8 de ellos). En su primer movimiento puede avanzar una o dos casillas, luego de eso, avanza solo una. Los peones solo pueden atacar a otras piezas que se encuentran a una casilla en diagonal de distancia, y no pueden retroceder.

- **La torre:** se parece a la torre de un castillo. Puede moverse horizontal y verticalmente tantas casillas como sea posible y puede atacar a las piezas en su camino.
- **El caballo:** es la pieza más complicada del juego. Se mueve en forma de “L”, es decir, dos casillas horizontales y una vertical, o viceversa, en cualquier dirección. El caballo es la única pieza que puede saltar por encima de otras. Solo ataca a las piezas que se encuentran en las casillas dónde aterriza.
- **El alfil:** solo se mueve en diagonal, pero puede hacerlo por una cantidad ilimitada de casillas hasta que ataque a otra pieza. Tiene la forma de la mitra de un obispo.
- **La reina:** es la pieza más poderosa (generalmente tiene una corona más femenina). Puede moverse horizontal, vertical o diagonalmente por una cantidad ilimitada de casillas y atacar desde cualquiera de estas direcciones.
- **El rey:** solo puede moverse una casilla por turno en cualquier dirección y ataca de la misma manera. Es la pieza que no querrás perder de ninguna manera, ya que hacerlo significa la derrota en el juego.

El jugador que juega con blancas coloca sus piezas en la línea 1 y sus peones en la línea 2, mientras que el que lo hace con negras, coloca sus piezas en la línea 8 y sus peones en la línea 7.

Las torres se sitúan en los ángulos del tablero; junto a ellas se ponen los caballos y al lado de los caballos se disponen los alfiles. Entre ambos alfiles se encuentra la pareja formada por el rey y la dama. Las damas siempre se colocan sobre la casilla de su color, así pues la dama blanca estará sobre la casilla blanca (d1) y la dama negra sobre la casilla negra (d8), una frente a la otra. Por último, delante de las piezas se alinean los ocho peones.

Siempre empieza la partida el bando blanco y después los movimientos van realizándose por turnos, siempre un solo movimiento de pieza o peón por turno.

Para determinar quién empieza el juego, o sea, quien juega con blancas, existe la costumbre de esconder un peón blanco y un peón negro en cada mano y a continuación dar a escoger una mano al oponente, jugando éste con las piezas del color que tenga el peón elegido. Si se jugase una segunda partida, se cambiaría de color.

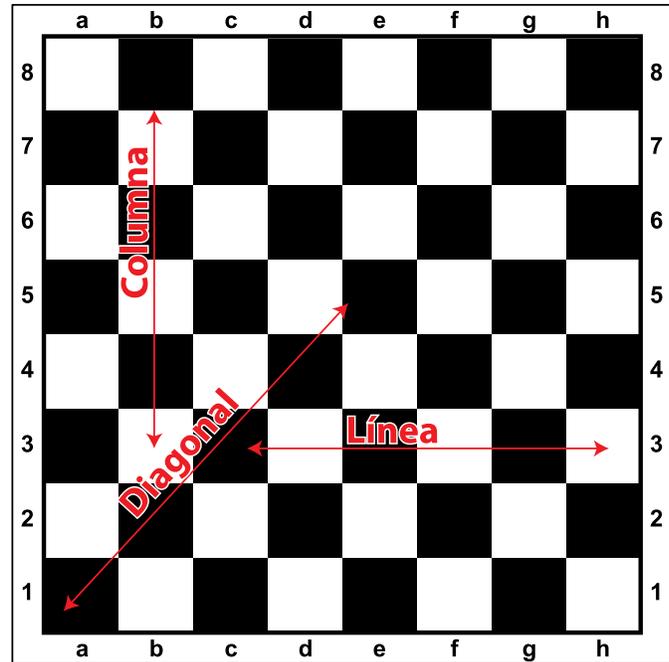
En los torneos de ajedrez, la asignación de los colores corresponde a los árbitros que tienen que seguir unas normas de asignación muy precisas y bien definidas.

Diseño del tablero

Un tablero de ajedrez se compone de 64 casillas iguales en dispuestas en ocho filas y ocho columnas. Las casillas se alternan en dos colores, blanco y negro. Se utilizan muchos materiales diferentes para hacer tableros de ajedrez, así que el color más claro se considera como blanco y el más oscuro se considera como negro.

Partes del tablero que se conocen con nombre especiales:

- Fila: las ocho hileras horizontales del tablero de ajedrez se llaman filas.
- Columna: las ocho hileras verticales del tablero de ajedrez se llaman columnas.
- Diagonal: una línea recta de casillas del mismo color que discurren de un borde a otro del tablero en ángulo se llama diagonal.
- Centro: las cuatro casillas situadas en medio del tablero se llaman el centro.



Cada una de las casillas tiene un nombre, así que se puede mantener un registro de la partida. Existen varios sistemas de nomenclatura, pero la “notación algebraica” es la más popular y el sistema oficial.

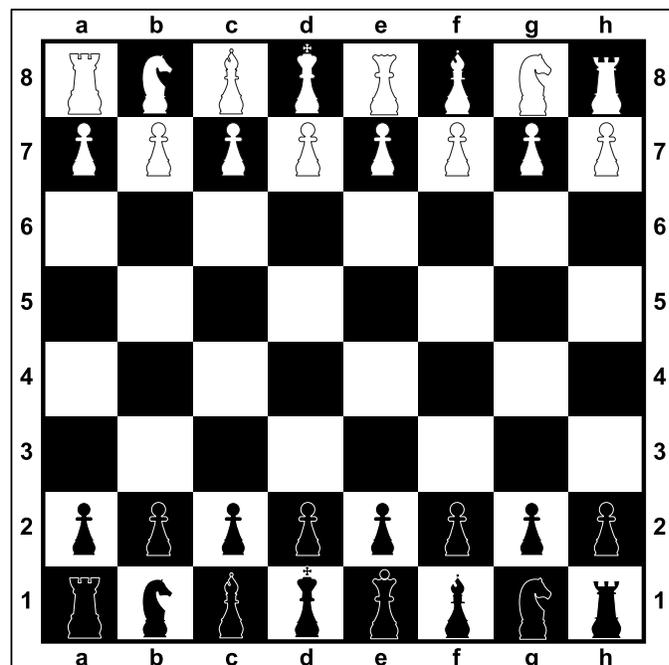
En dicho sistema, cada casilla se nombra por la fila y la columna en la que se encuentra.

Las filas se numeran del 1 al 8 empezando por el lado blanco del tablero hacia el lado negro del tablero. Las columnas se etiquetan en minúsculas de la «a» a la «h» de izquierda a derecha según el punto de vista del jugador blanco. La casilla se nombra por la letra seguida por el número. Así, la casilla de la esquina inferior izquierda se llama «a1». La estructura de la nomenclatura se puede ver en el siguiente diagrama:

Configuración inicial

El tablero se gira, de manera que haya una casilla blanca en la primera fila, al lado derecho del jugador.

Las piezas se sitúan en los lados blanco y negro del tablero de la misma manera. En la primera fila empezando en ambos extremos y hacia dentro, se colocan las torres, los caballos y el alfil. En las dos casillas que faltan, se coloca la reina en la casilla de su color y el rey en la otra. Cuando se han colocado todas, las mismas piezas quedan cara a cara al otro lado del tablero. En la segunda fila se colocan los peones. La disposición final queda como se indica en el siguiente diagrama.



Movimiento de las piezas (Movimientos y capturas).

El ajedrez tiene seis tipos de piezas: el peón, la torre, el caballo, el alfil, la reina y el rey. Cada pieza tiene su propia y exclusiva manera de moverse. Hay algunas similitudes entre los movimientos de las distintas piezas.

Todas las piezas, excepto el caballo, se mueven en línea recta, de manera horizontal, vertical o diagonal. No se pueden mover más allá del final del tablero y volver por el otro lado. Ninguna pieza, excepto el caballo, puede saltar sobre las demás piezas: todas las casillas entre la casilla en la que comienza su movimiento y la que lo finaliza deben estar vacías.

El movimiento no puede finalizar en un cuadrado que esté ocupado en ese momento por una pieza del mismo color. Si la casilla en la que acaba su movimiento una pieza, contiene una pieza del oponente, la pieza del oponente es “capturada” y se retira del juego. Todas las piezas pueden ser capturadas, excepto el rey. El juego termina en el movimiento anterior a la captura del rey: “jaque mate”. La captura siempre requiere que la pieza atacante se coloque en la casilla de la pieza del oponente al realizar un movimiento normal. La única excepción es para la captura de un peón al paso.

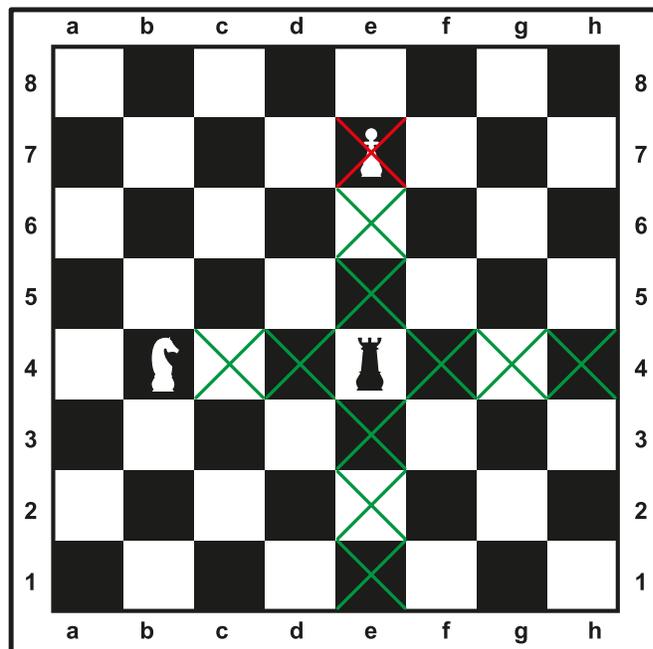
No es necesario capturar una pieza cuando se presenta la oportunidad de hacerlo, la captura es una opción. La única ocasión en la que es obligatorio realizar una captura es cuando el rey está en peligro y la única forma de detener el ataque es capturar la pieza atacante.

En la imagen que aparece a continuación, la torre puede moverse a la derecha, a la izquierda, arriba o abajo (de manera vertical u horizontal) en líneas rectas. Se puede mover hacia abajo y hacia la derecha cualquier número de casillas hasta alcanzar el borde del tablero. Dichas casillas tienen una X verde sobre ellas. Se puede mover un máximo de dos casillas a la izquierda.

El resto del tablero está bloqueado por una pieza del mismo color, en este caso un caballo blanco. La torre no puede saltar sobre el caballo para alcanzar el borde del tablero. Solo puede moverse una casilla hacia arriba antes de toparse con el peón negro.

Puede capturar al peón moviéndose dos casillas hacia arriba y cayendo sobre el peón, ya que el peón es una pieza oponente (pieza de distinto color). Dicha casilla tiene una X roja sobre ella. No puede saltar por encima del peón para alcanzar el borde del tablero. Por tanto, la torre tiene un total de diez casillas a las que puede desplazarse.

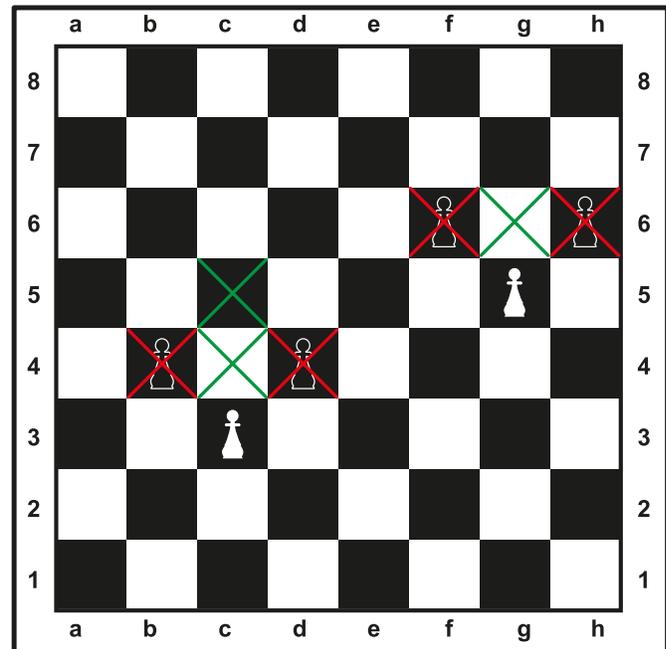
Para empezar la partida, las blancas mueven primero. Después, los jugadores se van alternando, haciendo un movimiento cada vez. En su turno, debe mover, no puede pasar.



Peón

El peón es la pieza más numerosa y la menos poderosa del tablero de ajedrez. Los peones tienen un movimiento inusual. Normalmente, el peón solo se mueve hacia delante, una casilla cada vez. Una excepción es la primera vez que se

mueve un peón, que se puede mover dos casillas hacia delante. El peón no puede saltar sobre otras piezas, cualquier pieza que esté justo delante de un peón bloquea su avance a esa casilla. El peón es la única pieza que no captura de la misma manera que se mueve, sino que lo hace en diagonal. No puede capturar moviéndose hacia delante.



En la imagen que se muestra a continuación, el peón de más abajo aún está en su casilla original, así que puede moverse una o dos casillas hacia delante (lo cual se indica por la X verde). Puede capturar moviéndose hacia la derecha o hacia la izquierda en diagonal, pero solo si la casilla está ocupada por una pieza oponente (indicada por la X roja). De otro modo, no puede moverse en diagonal. El peón de más arriba ya se ha movido desde su casilla original.

Solo se puede mover una casilla hacia delante. Asimismo, puede capturar en diagonal hacia la derecha o hacia la izquierda si la casilla contiene una pieza oponente.

Los peones pueden parecer insignificantes, pero pueden ser geniales para atrapar a un oponente cuando es sacrificado para capturar una pieza más valiosa. Si se juega bien, un peón, incluso puede dar ¡jaque mate al rey!

El peón también está implicado en dos movimientos especiales. El primero es la captura la paso en la que el peón es capturado en su movimiento inicial de dos casillas.

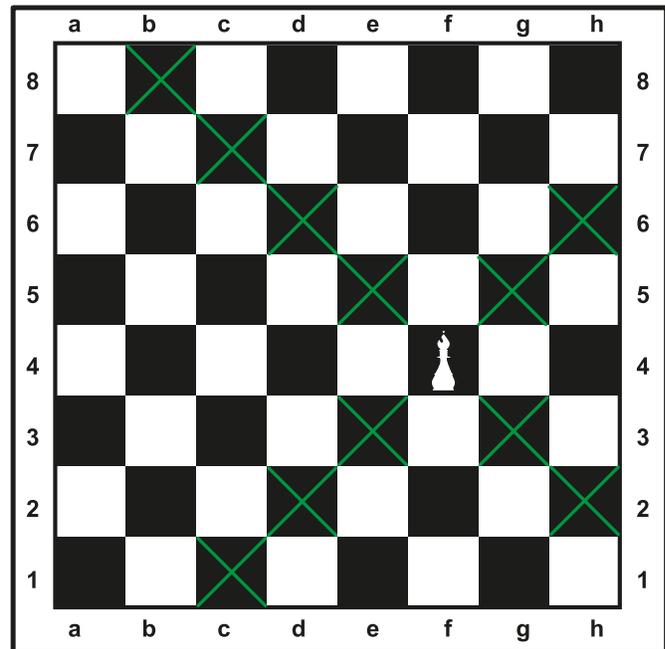
El segundo es la promoción del peón, en la que un peón se promociona a otra pieza cuando el peón alcanza el otro extremo del tablero.

Alfil

El alfil se mueve sobre el tablero en una línea recta diagonal. Se puede mover tantas casillas como se quiera, hasta que se encuentre con el final del tablero o con otra pieza. El alfil no puede saltar sobre otras piezas. Captura del mismo modo que se desplaza, colocándose en la casilla de la pieza oponente. Debido a la manera en la que se mueve el alfil, la pieza siempre permanece en las casillas del mismo color que su casilla original. Cada jugador empieza con dos alfiles, uno en la casilla blanca y otro en la casilla negra. Con frecuencia se le llaman alfil de las casillas “negras” y alfil de las casillas “blancas”. Los alfiles también se pueden llamar

según el lado en el que empiezan, alfil del rey o alfil de la reina.

Los alfiles tienden a ser excelentes en una posición abierta. Sin embargo, muchos jugadores novatos a menudo subestiman los alfiles y no hacen pleno uso de ellos.

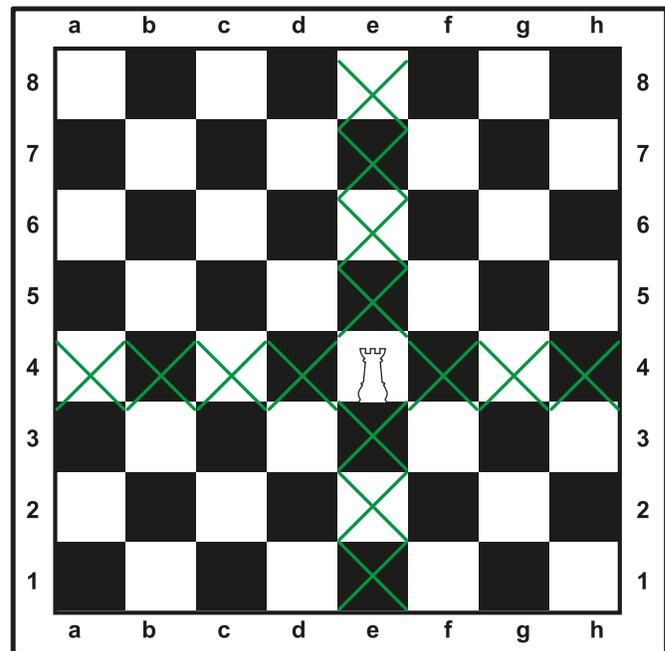


Torre

La torre se mueve en una línea recta horizontal o vertical a lo largo de cualquier número de casillas desocupadas, hasta que alcanza el final del tablero o es bloqueado por otra pieza. No puede saltar sobre otras piezas. La torre captura de la misma manera en la que se mueve, ocupando la casilla en la que está la pieza oponente. La torre puede colocarse en cualquier casilla del tablero, por tanto es una de las piezas más poderosas.

Las torres son fuertes y tienen una larga gama de movimiento. Funcionan mejor en las posiciones abiertas.

La torre también está implicada en un movimiento especial. Es el enroque, en el que la torre y el rey se agrupan en una posición defensiva.



Caballo

El caballo es la pieza más especial en el ajedrez, ya que tiene una flexibilidad que le hace una pieza poderosa. El caballo es la única pieza del tablero que puede saltar sobre otras piezas. El caballo se mueve dos casillas en dirección horizontal o vertical y después una casilla más en ángulo recto. El movimiento del caballo tiene la forma de una "L". El caballo siempre se cae sobre una casilla del color contrario a la de su casilla inicial.

El caballo puede saltar sobre piezas de cualquier color mientras se mueve hasta su casilla de destino, pero no captura a ninguna de las piezas sobre las que salte.

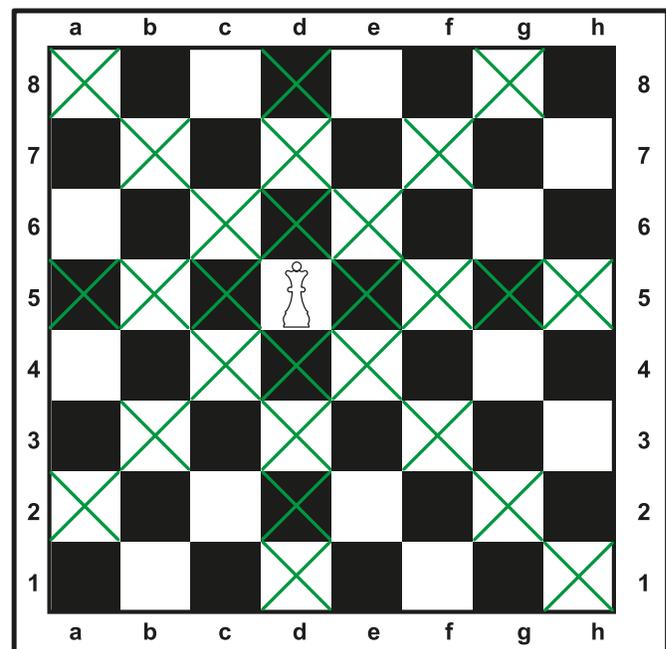
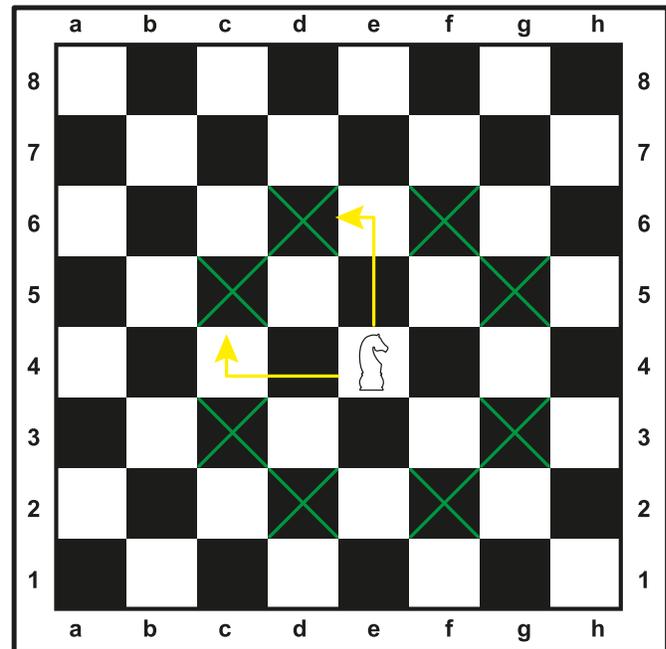
El caballo realiza la captura colocándose en la casilla de la pieza oponente. El caballo no puede colocarse en una casilla ocupada por una pieza del mismo color. Como el movimiento del caballo no es en línea recta, puede atacar a una reina, a un alfil o a una torre sin ser atacado por dichas piezas de manera recíproca.

Los caballos son excelentes para los ataques sorpresa. Su movimiento es a menudo olvidado y confuso para los jugadores novatos.

Reina

La reina se considera como la pieza más poderosa del tablero. Se puede mover cualquier número de casillas en línea recta, tanto de manera horizontal como vertical o diagonal. La reina se mueve como la torre y el alfil juntos. Excepto en una captura, la reina se debe mover a una casilla desocupada y no puede saltar sobre otras piezas. La reina captura de la misma manera en la que se desplaza, colocándose en la casilla de la pieza oponente.

La reina es la pieza más versátil y es la más útil para apoyar piezas, y, a menudo utilizada para bifurcación. La reina combina la potencia de un obispo y una torre en una sola pieza. Ella se considera que es la más valiosa, junto al Rey.

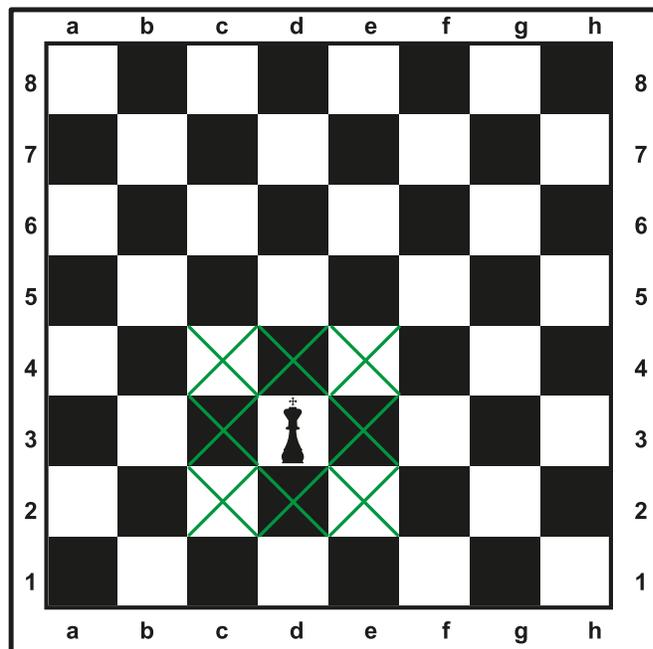


Rey

El rey es la pieza más importante del ajedrez. Si el rey está sitiado, de manera que su captura es inevitable, la partida se termina y ese jugador pierde. El rey tiene poca movilidad, por eso está considerado como una de las piezas más débiles del juego.

El rey puede moverse a cualquier casilla adyacente, es decir, se puede una casilla en cualquier dirección: horizontal, vertical o diagonal.

No se puede mover a una casilla ocupada por otra pieza del mismo color. El rey captura de la misma manera en que se mueve, colocándose en la casilla de la pieza oponente. Hay otra limitación adicional al movimiento del rey: no puede moverse a ninguna casilla que le expusiera al ataque de una pieza oponente (lo que se llama “jaque”).



Las torres son fuertes y tienen una larga gama de movimiento. Funcionan mejor en las posiciones abiertas. Como resultado de dicha limitación, dos reyes nunca se pueden situar uno al lado del otro, ya que cualquier movimiento hacia el rey oponente pondría al rey que se está moviendo en jaque. El rey también se puede ver forzado a mover o capturar si está siendo atacado (“jaque”) y la única forma de detener el ataque es mover el rey.

Movimientos especiales

Al paso

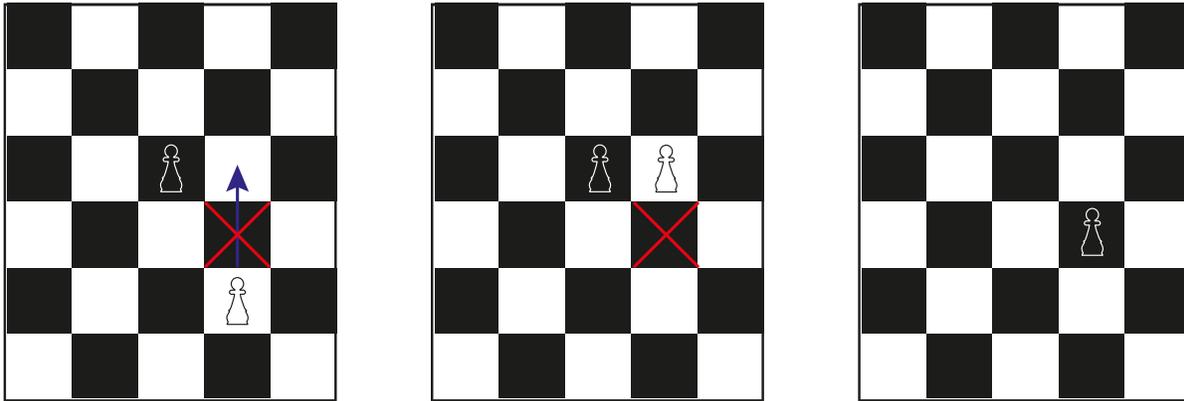
Cuando se añadió la regla de permitir que el peón se mueva dos casillas en su primer movimiento, un peón podía evitar la captura de un peón oponente sobrepasando la casilla que estaba siendo atacada. La captura “al paso” se añadió para evitar esto. La captura se realiza exactamente igual que si el peón se hubiese movido una sola casilla hacia delante. Existen condiciones especiales para la captura al paso:

- Un peón debe moverse dos casillas desde su posición inicial en un solo Movimiento.
- Un peón oponente debe estar atacando la casilla sobre la que se colocó el primer peón.
- El primer peón puede ser capturado como si solo se hubiese movido una casilla.
- La captura solo puede hacerse en el siguiente movimiento del oponente.
- Si la captura no se realiza, el primer peón está a salvo de la captura al paso para el resto de la partida.

En el diagrama que aparece más abajo, el peón blanco no se ha movido de su posición inicial. Su primer movimiento puede ser de una o dos casillas hacia delante. La primera casilla está

siendo atacada por el peón negro (los peones atacan en diagonal) tal como lo indica la X roja. El peón blanco se mueve dos casillas hacia delante evitando el ataque.

En el siguiente movimiento, el peón negro se mueve a la casilla a la que el peón blanco habría llegado si solo se hubiera movido una casilla, ataca al peón y lo captura “al paso”. El peón blanco se retira del juego.



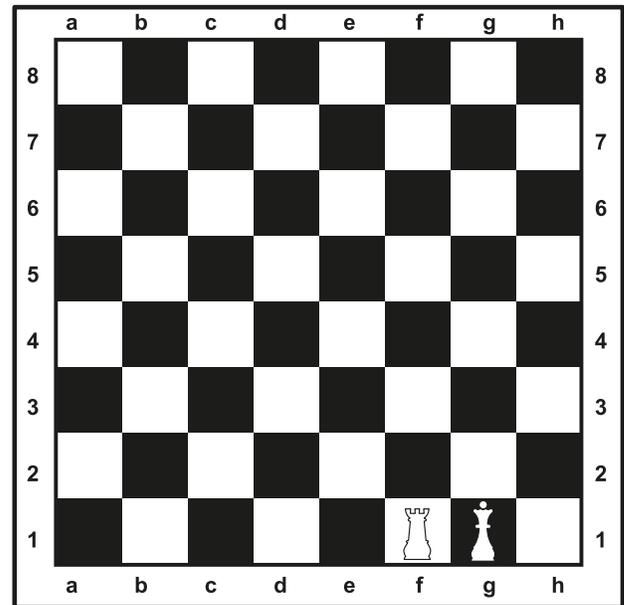
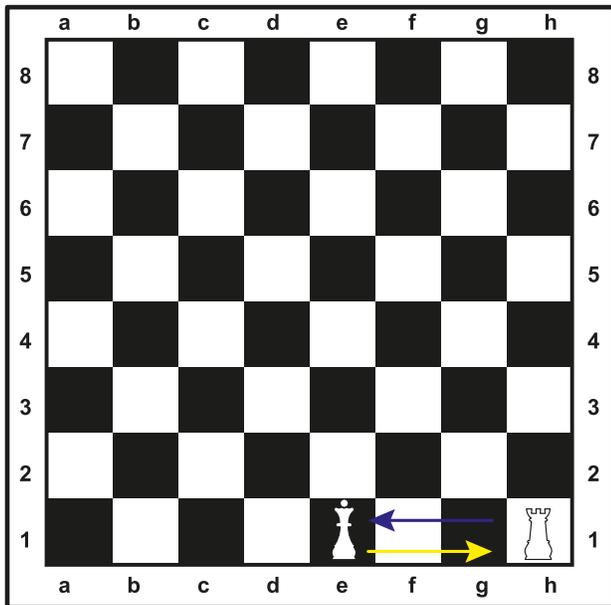
Enroque

En el enroque, se usa el rey y una torre y es la única ocasión en la partida en la que se puede mover más de una pieza en un solo turno. En el enroque, un rey se mueve dos casillas hacia la torre y después la torre se mueve hacia la casilla que está al otro lado del rey.

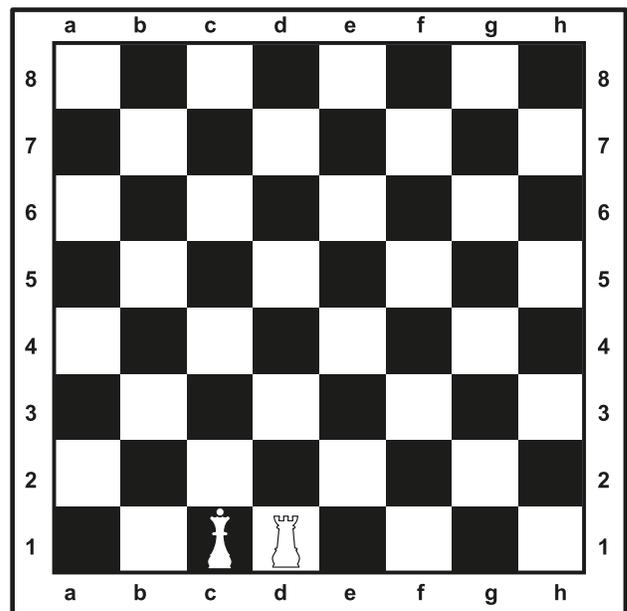
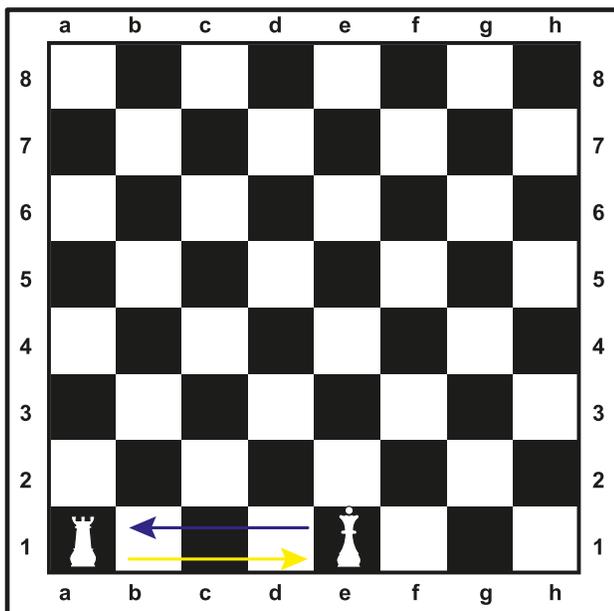
El enroque tiene algunos requisitos estrictos:

- Ni el rey ni la torre se han movido nunca durante la partida.
- No hay ninguna pieza entre el rey y la torre.
- El rey no está en jaque.
- El rey no cruza una casilla que esté siendo atacada por las piezas del oponente.
- El rey no finaliza el movimiento en una casilla que está siendo atacada por las piezas del oponente (el movimiento de enroque no puede finalizar con el rey en jaque).

Hay dos formas de enroque. Una se llama “del lado del rey”. También se llama “enroque corto”, ya que se realiza hacia el lado corto del tablero y la torre solo tiene que moverse dos casillas hacia el lado opuesto del rey. A continuación, se muestra en un diagrama:



La segunda forma de enrocar se llama “del lado de la reina”, en el cual el rey se mueve hacia la casilla que ha dejado libre la reina. También se conoce como “enroque largo”, ya que se realiza hacia el lado largo del tablero y la torre tiene que mover tres casilla hacia el lado opuesto del rey. Se muestra en el siguiente diagrama:



Promoción del peón

Cuando un peón alcanza el borde del tablero, ya no puede moverse más, ya que siempre debe moverse hacia delante y nunca hacia atrás. Entonces, el peón se convierte (“promociona”) en una reina, una torre, un alfil o un caballo. Esta promoción tiene lugar como parte del movimiento. Normalmente, la pieza elegida es la reina. A veces, se eligen las demás piezas cuando sus movimientos ayudan al jaque mate. El peón se puede convertir en una pieza, incluso si dicha pieza aún está en el tablero. Es decir, se pueden tener dos reinas o tres torres, alfiles o caballos jugando a la vez.

Finales de la partida

Jaque mate

Cuando un rey está siendo atacado y amenazado con ser capturado por una pieza del oponente, se dice que el rey está “en jaque”. Un rey puede escapar del jaque inmediatamente. Hay tres formas posibles de escapar de un jaque:

- Captura de la pieza atacante.
- Mueva el rey lejos del ataque a una casilla segura que no esté siendo atacada por una pieza del oponente.
- Bloquee el ataque colocando una pieza entre el atacante y el rey (no se puede hacer para ataques realizados por caballos o peones).

Si el rey no tiene forma de escaparse del jaque, la posición se llama “jaque mate” y la partida termina. El jugador al que se le ha hecho jaque mate pierde la partida. En realidad, el rey nunca se captura ni se retira del tablero.

Rendición

En cualquier momento durante la partida, un jugador se puede rendir (abandonar). La partida finaliza y el oponente del jugador gana.

Tablas

“**Tablas**” Es un empate entre ambos jugadores. Hay varias formas de quedar en tablas.

- Rey ahogado (véase a continuación)
- Tercera repetición: si la misma posición exactamente se repite al menos tres veces (no necesariamente mediante repetición de movimientos).
- Es necesario que los posibles movimientos de todas las piezas de ambos jugadores sean los mismos. Si ha cambiado la posibilidad de que un peón se capture al paso o la posibilidad de enrocar, la posición no es la misma, incluso si las piezas están en las mismas posiciones.
- Regla de los cincuenta movimientos: si no se ha capturado ninguna pieza se ha movido ningún peón en los últimos cincuenta movimientos de cada jugador.

- Imposibilidad de jaque mate: si surge una posición en la que ninguno de los jugadores puede realizar jaque mate mediante una serie de movimientos reglamentarios. Normalmente, esto ocurre porque no quedan suficientes piezas para hacer jaque mate, pero también puede ocurrir en otras posiciones.

Las combinaciones con un número insuficiente de piezas para hacer jaque mate son las siguientes:

- Rey contra rey
- Rey y alfil contra rey
- Rey y caballo contra rey
- Rey y alfil contra rey y alfil con ambos alfiles en el mismo color

El tiempo se agota: si el tiempo de un jugador se agota y su a su oponente no le quedan suficientes piezas para hacer jaque mate (véase a continuación acuerdo mutuo: si ambos jugadores acuerdan tablas.

Rey ahogado

Si a un jugador no le queda ningún movimiento reglamentario (cualquier movimiento posible pondría a su rey en jaque), pero su rey no está en jaque, la partida termina en “rey ahogado”. El rey ahogado hace que la partida acabe en tablas.

Tiempo

Si el tiempo de un jugador se acaba antes de que pueda completar el número necesario de movimientos:

- El jugador pierde la partida si al oponente le quedan piezas para hacer jaque mate.
- El juego queda en tablas si el oponente no tiene suficientes piezas para hacer jaque mate.

El material para dar mate puede ser cualquier grupo de piezas, excepto solo el rey, el rey y un alfil o el rey y un caballo.

Controles de tiempo

Muchos juegos de ajedrez utilizan controles de tiempo para acelerar la partida o para asegurar que esta finaliza en un periodo de tiempo razonable. Hay dos tipos principales de controles de tiempo.

El primer tipo de control de tiempo es el de movimientos por tiempo. En este tipo, un jugador debe completar un determinado número de movimientos dentro de un determinado periodo de tiempo.

El segundo tipo de control de tiempo se llama “muerte súbita”. En esta modalidad, existe una determinada cantidad de tiempo para finalizar la partida, independientemente del número de movimientos realizados.

Dentro del control del tiempo puede haber un retardo para compensar el tiempo perdido en realizar el movimiento físico. En el “retardo Bronstein”, el reloj no empieza a correr al principio del movimiento del jugador hasta que finaliza el tiempo del retardo. Si el movimiento se termina antes de que el tiempo del retardo finalice, no se resta tiempo del reloj del jugador. En el “retardo Fischer”, el tiempo de retardo se añade al tiempo que le quedara al jugador antes del movimiento. Si el movimiento se termina antes de que el tiempo del retardo finalice, el tiempo de retardo que quede se añade al tiempo del reloj.

De manera similar, se puede añadir un tiempo fijo al reloj del jugador después de realizar un movimiento. Cuando se añade tiempo al reloj, la cantidad de tiempo se conoce como “incremento de tiempo”.

Marcadores

Los marcadores son una forma de resaltar las casillas del tablero. Se pueden utilizar para mostrar los movimientos reglamentarios de su pieza de ajedrez, para ver el movimiento anterior del oponente o para indicar un rey en jaque. Su color y forma dependen del tema que se esté utilizando.

Se pueden activar o desactivar en la sección de preferencias generales del menú de configuración.

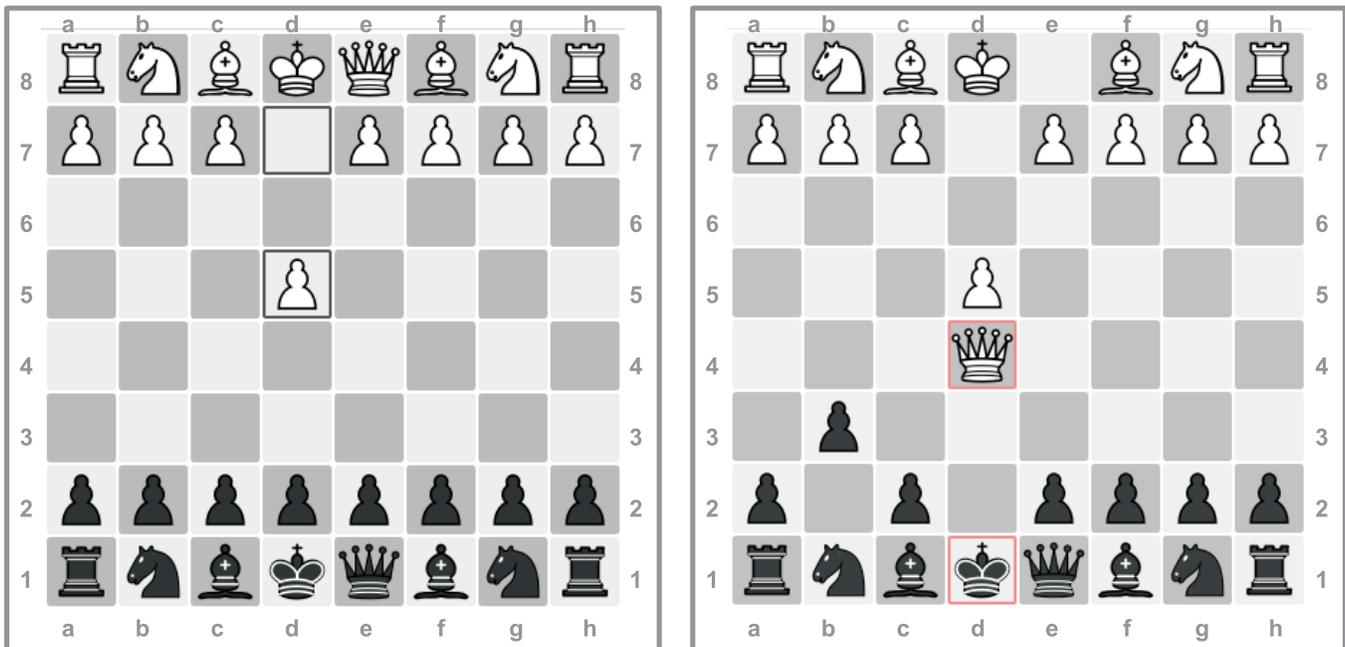
Al hacer clic sobre su pieza durante su turno, se muestra un marcador sobre cada casilla a la que se puede mover esa pieza. La imagen muestra los movimientos reglamentarios para la reina blanca.

Cuando su oponente ha hecho un movimiento, su último movimiento se indica mediante marcadores.

Un marcador muestra la posición inicial de la pieza de ajedrez y el otro destaca la nueva posición de la pieza de ajedrez.



Si el último movimiento de su oponente ha puesto a su rey en peligro, (“jaque”), su rey y todas las piezas atacantes también se resaltarán.

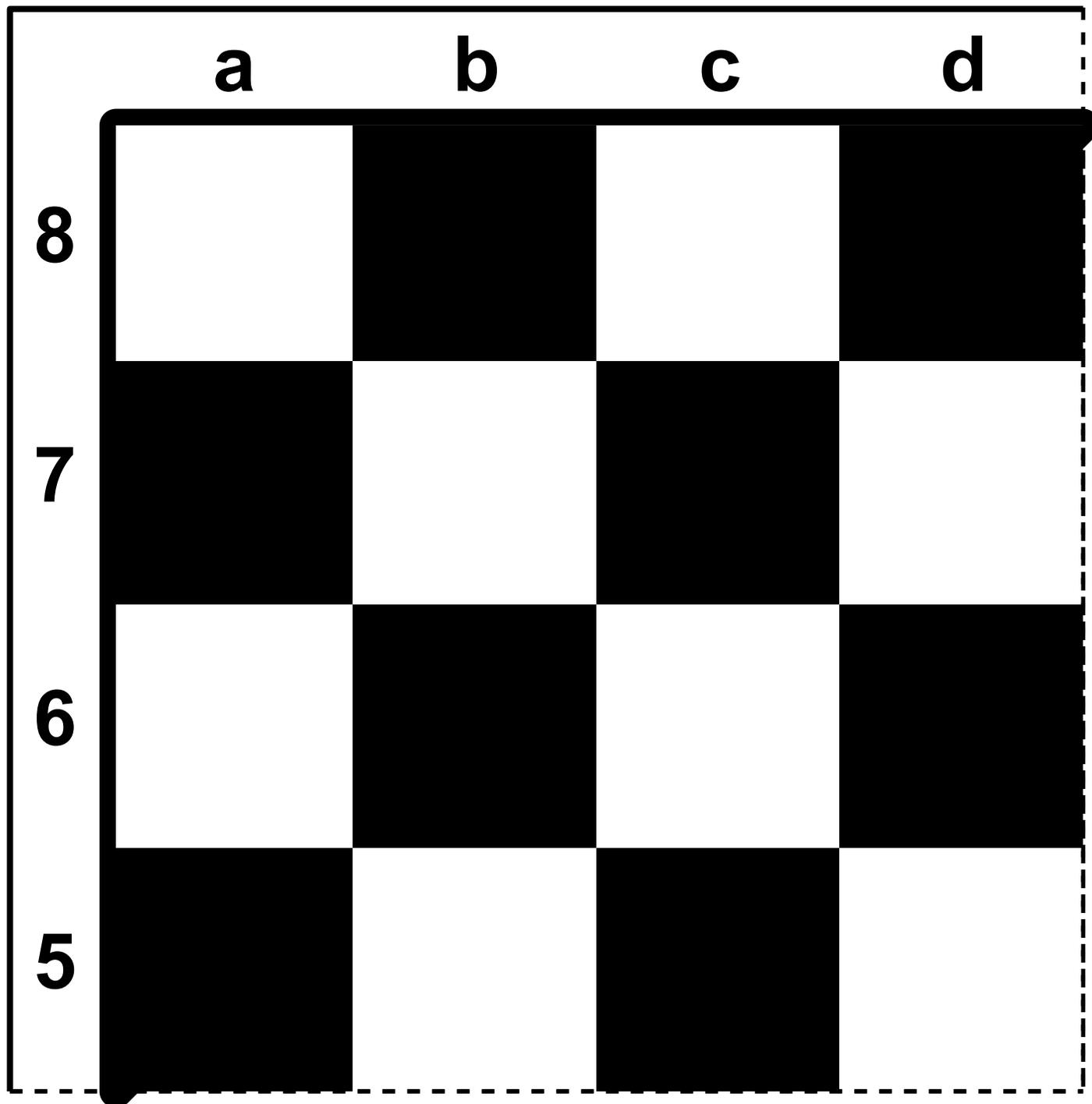


NORMAS:

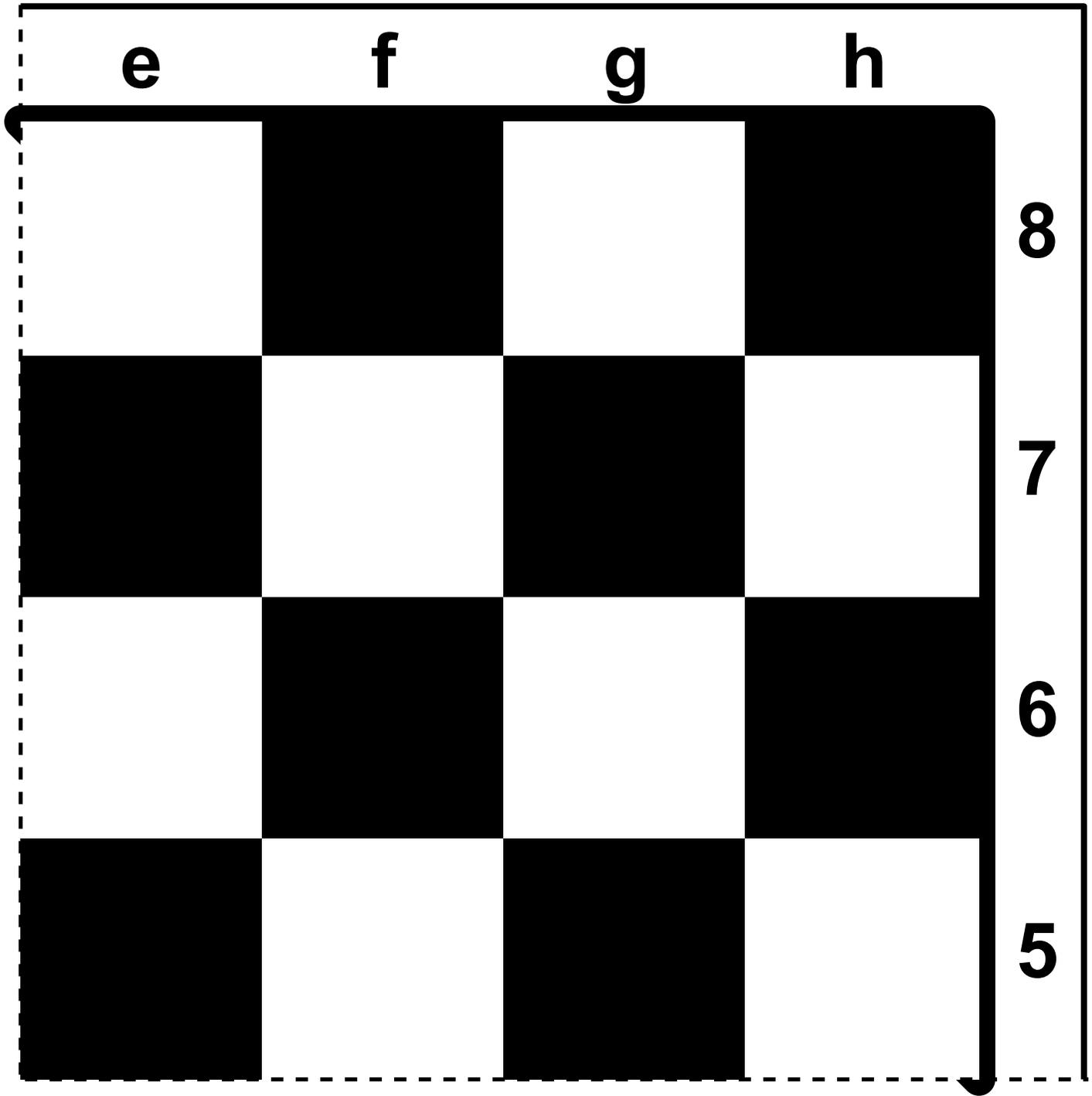
- Quien lleva las piezas blancas comienza la partida.
- Cuando dan jaque al Rey se tiene que buscar una solución.
- Los Reyes no se pueden tocar (nunca pueden ser vecinos).
- Pieza tocada, pieza jugada.
- Antes de tocar una pieza se tiene que pensar muy bien la jugada que se quiere hacer, porque una vez tocada se tiene que mover.
- No se puede rectificar una jugada que ya se ha hecho.
- Al principio y al final de la partida hay que darse la mano con la persona que juega con nosotros.
- No reírse de los errores de los compañeros ni presumir de las propias victorias

Tablero de ajedrez para recortar y armar.

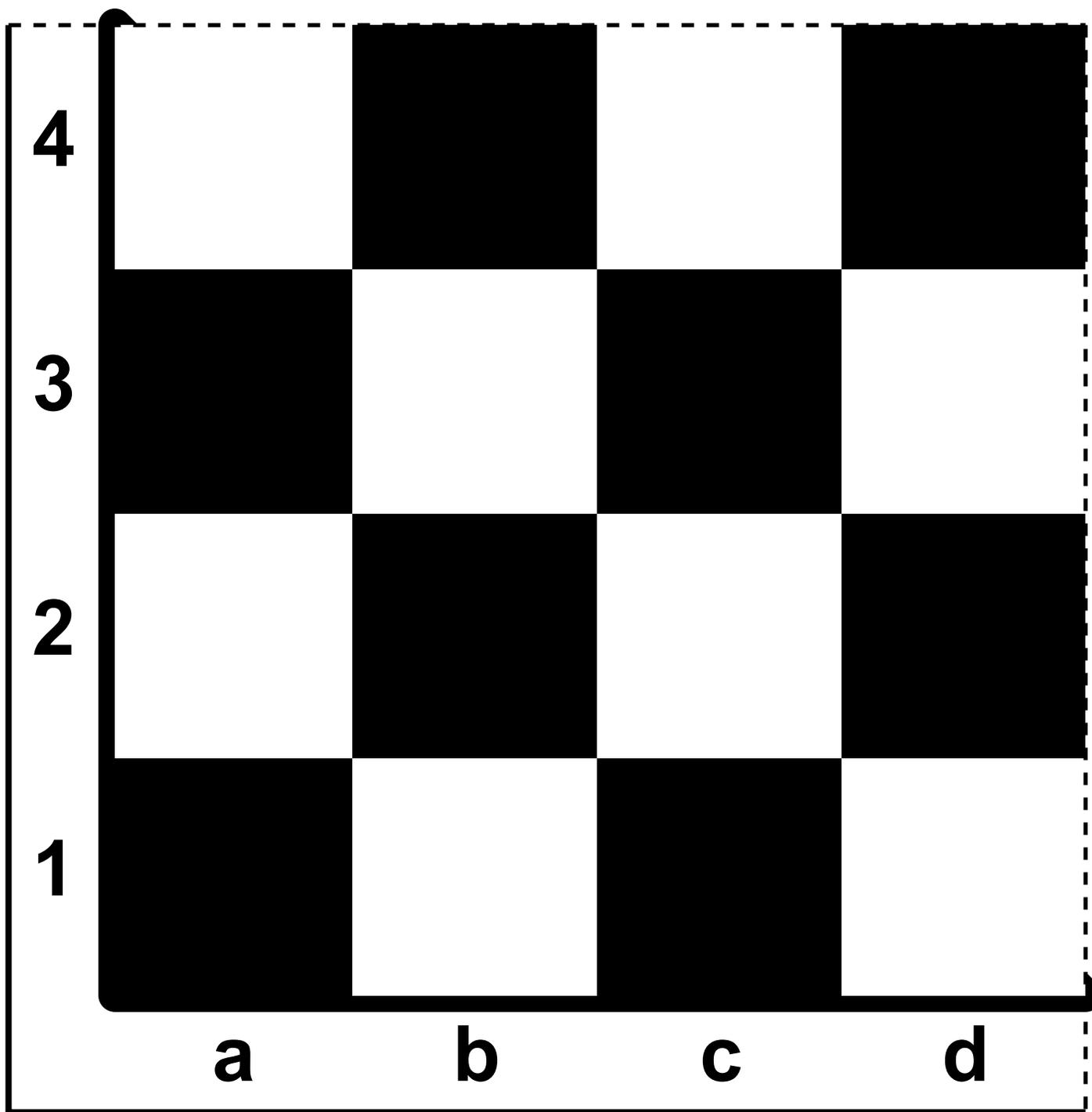
Pieza A



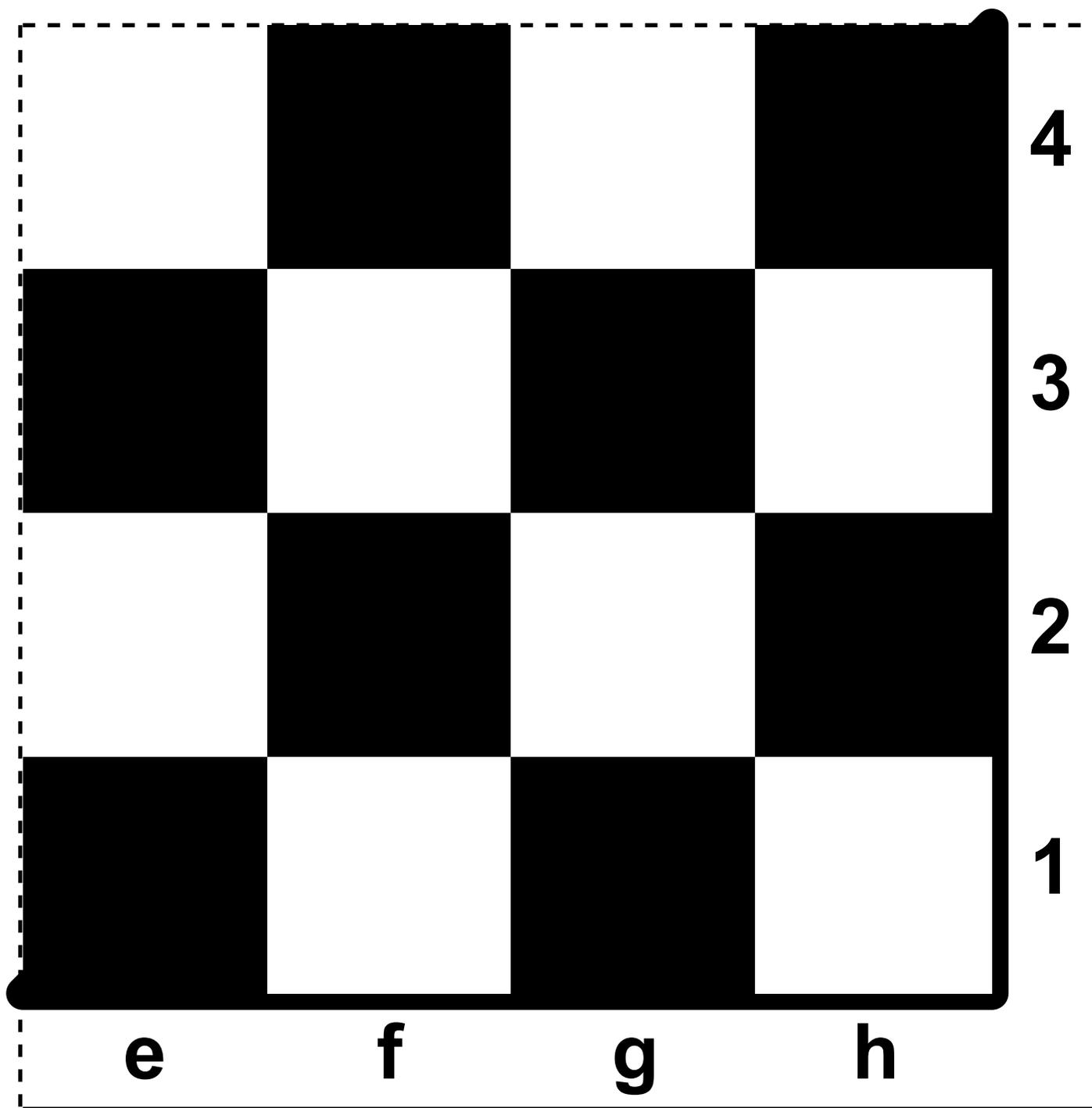
Pieza B

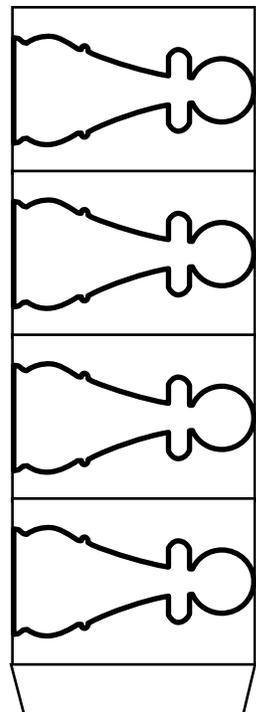
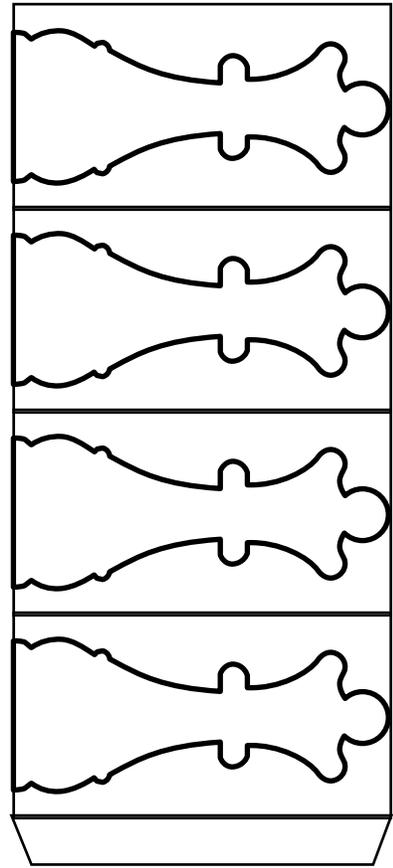
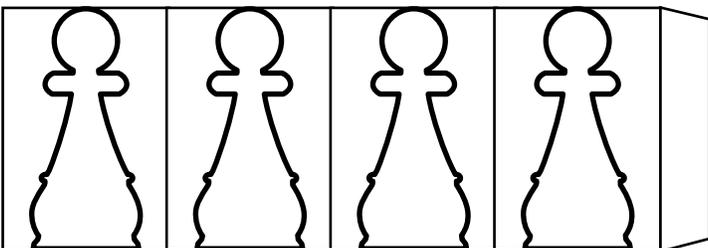
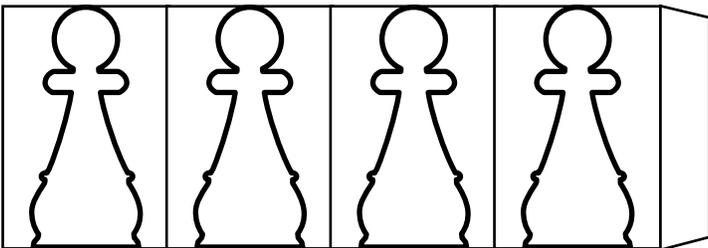
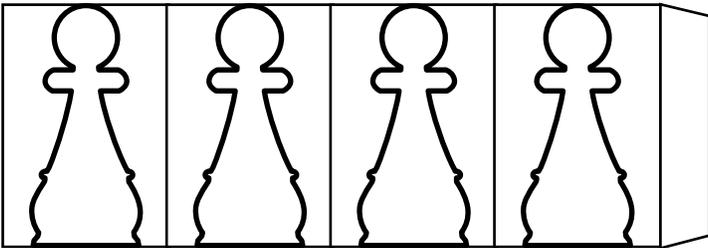
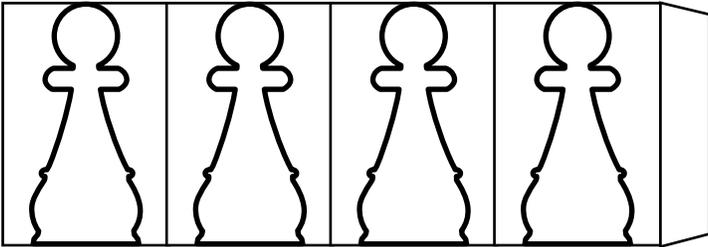
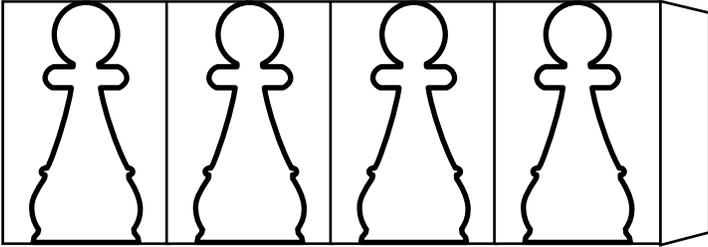
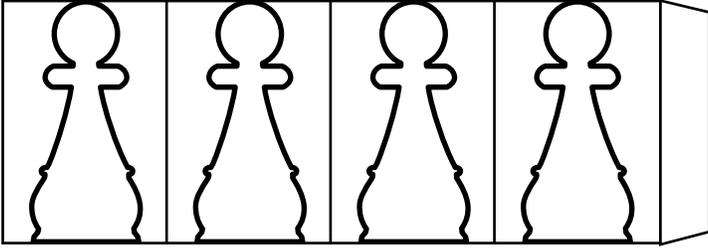
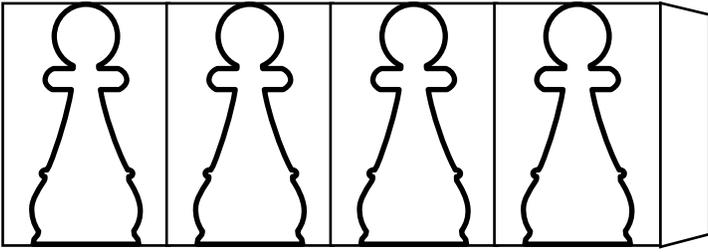


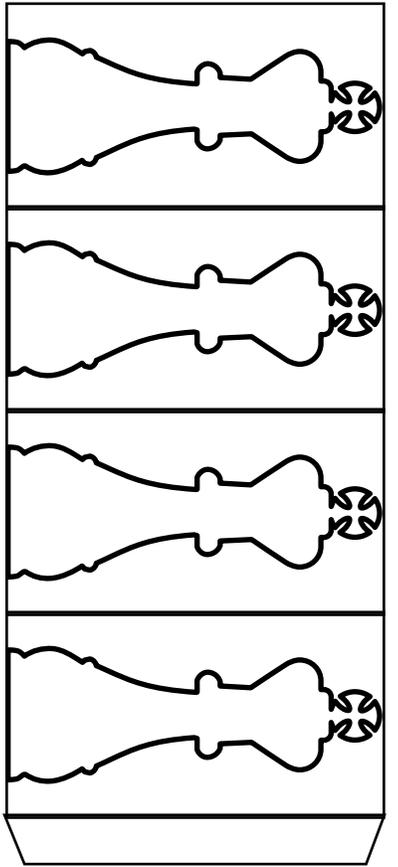
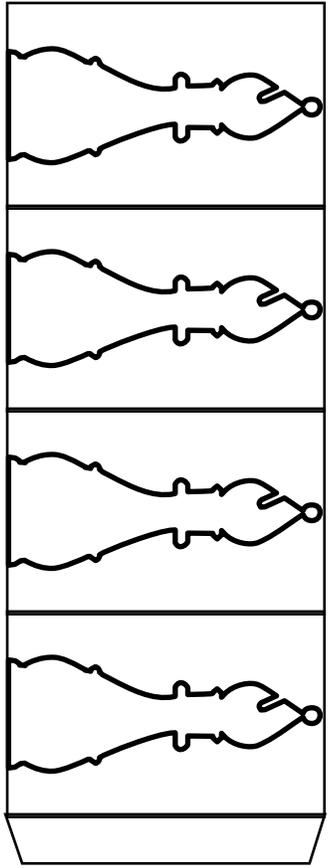
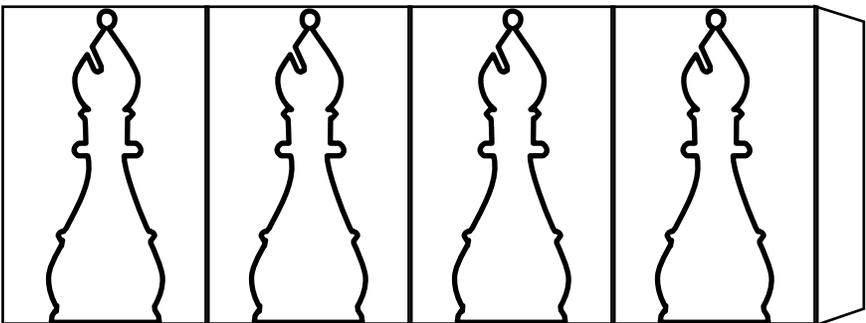
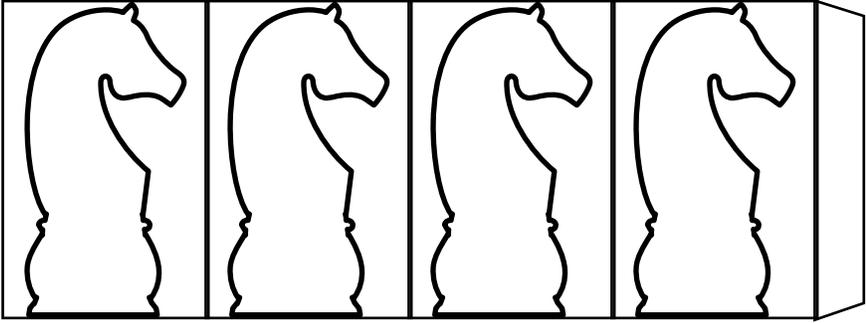
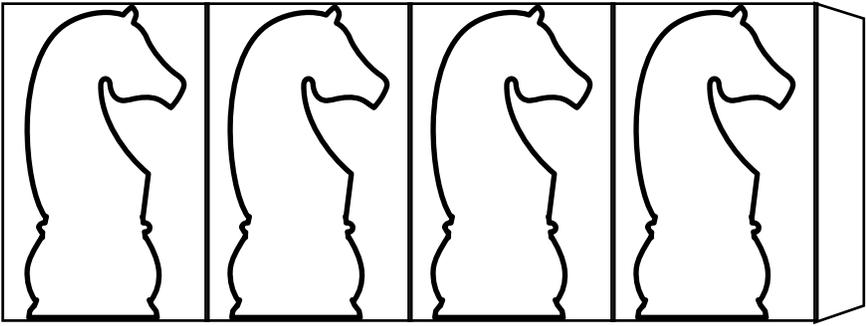
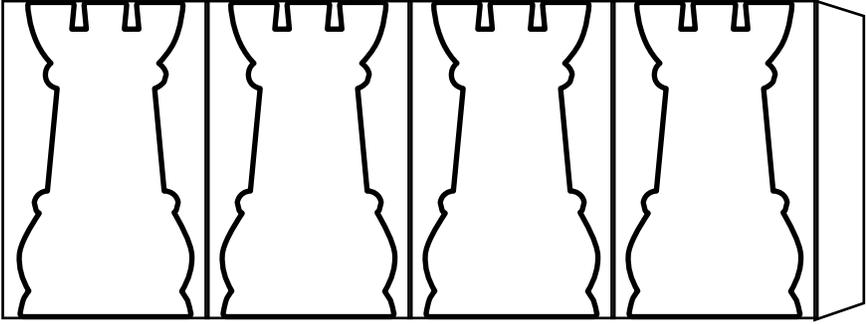
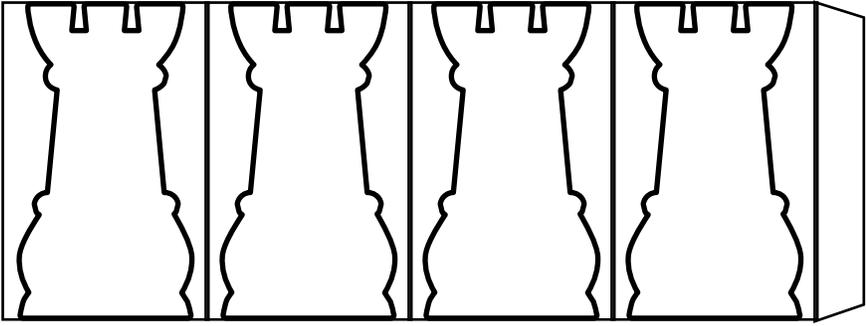
Pieza C

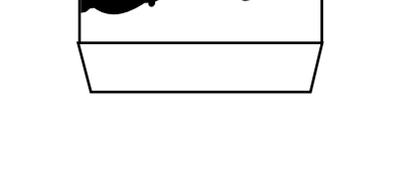
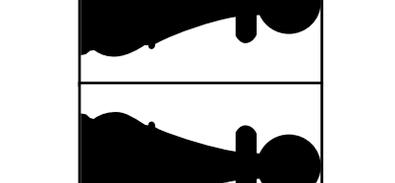
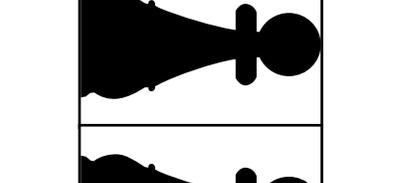
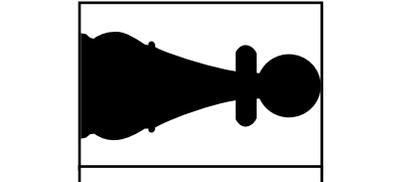
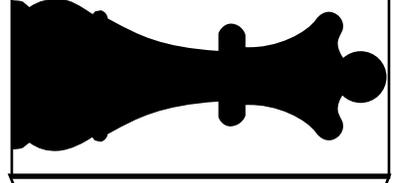
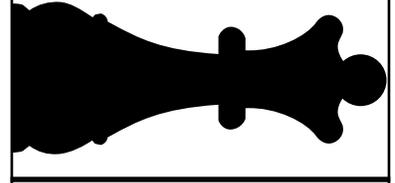
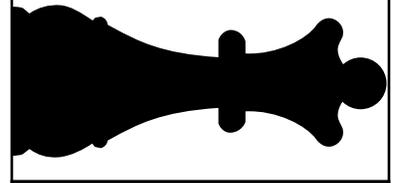
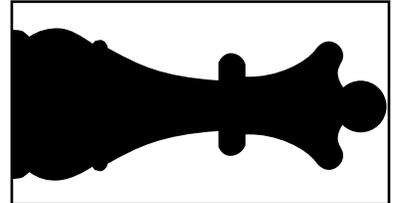
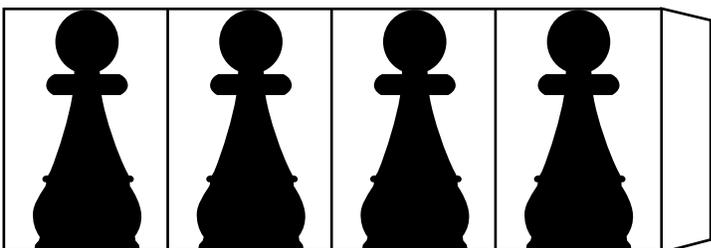
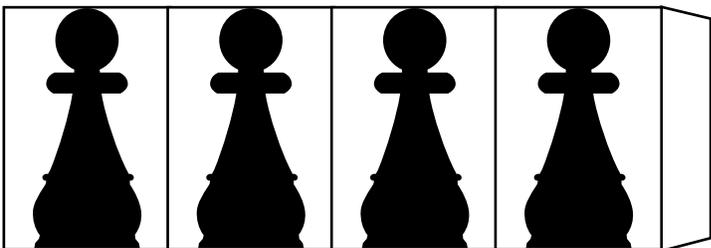
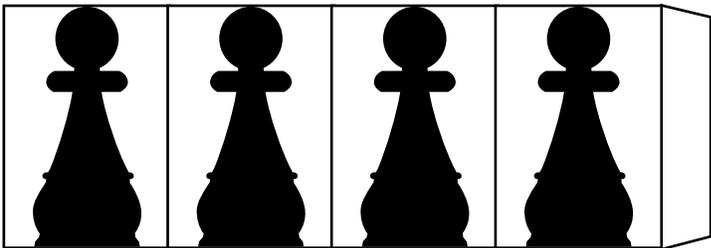
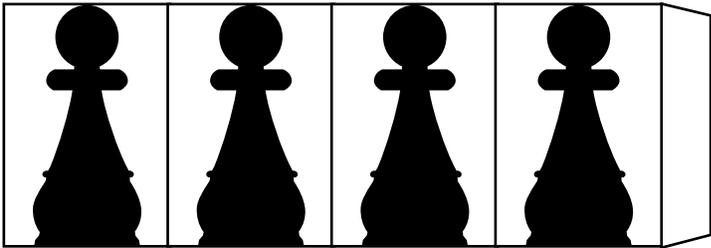
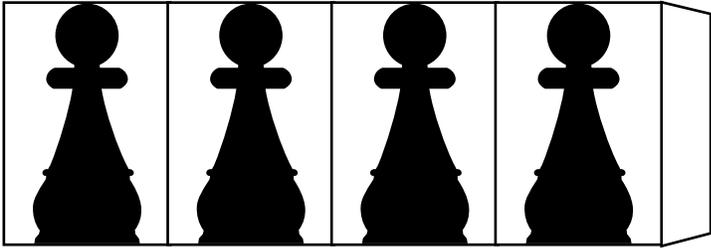
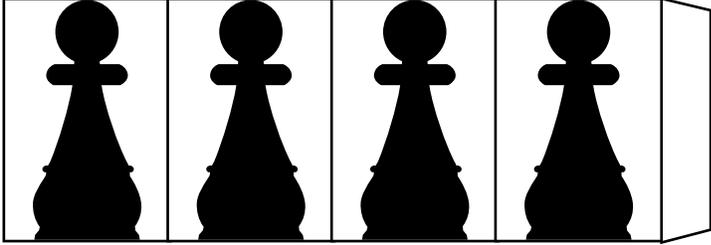
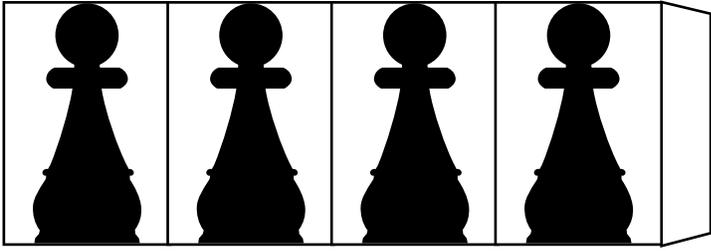


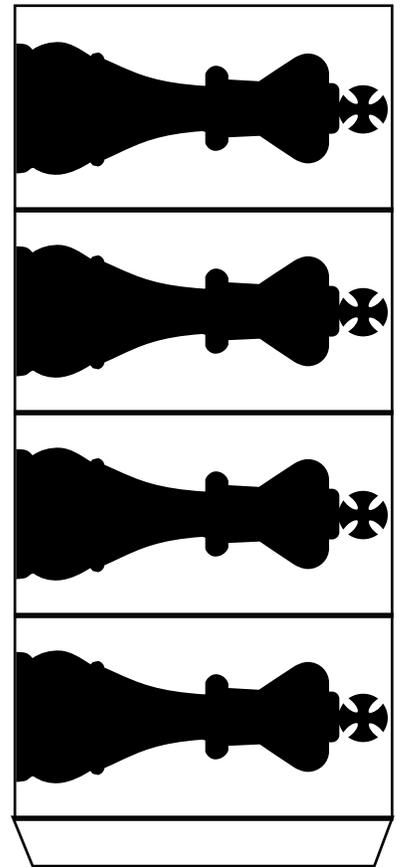
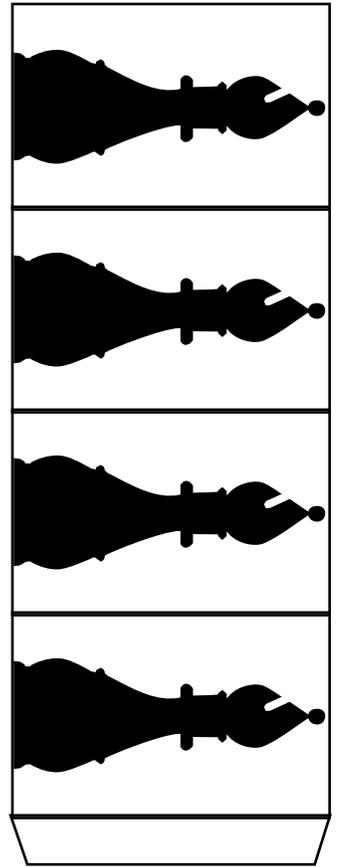
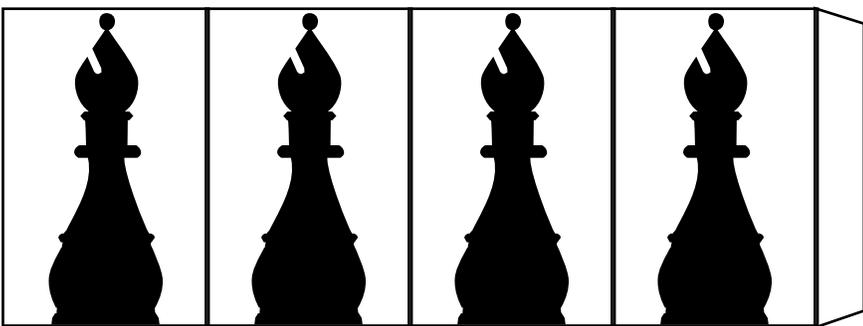
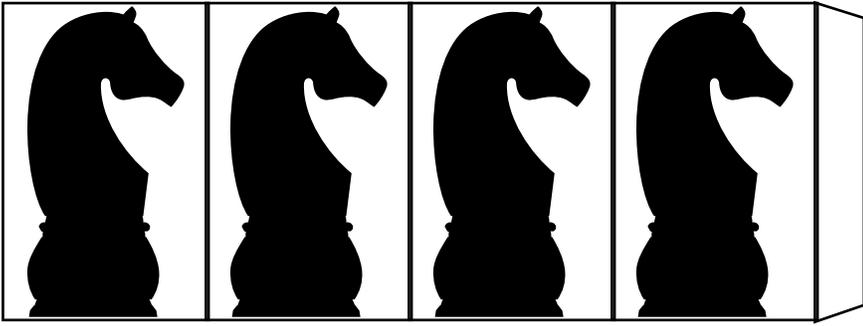
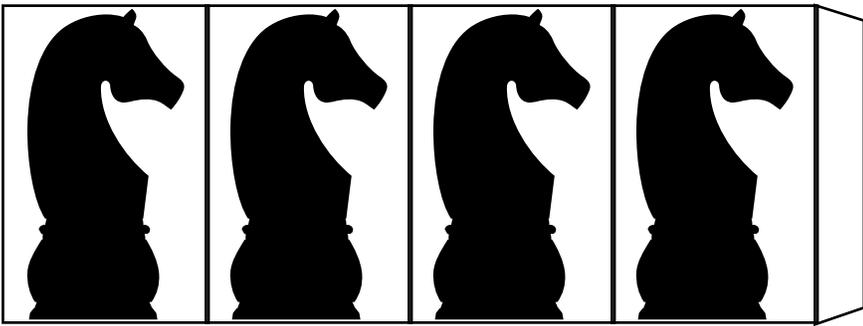
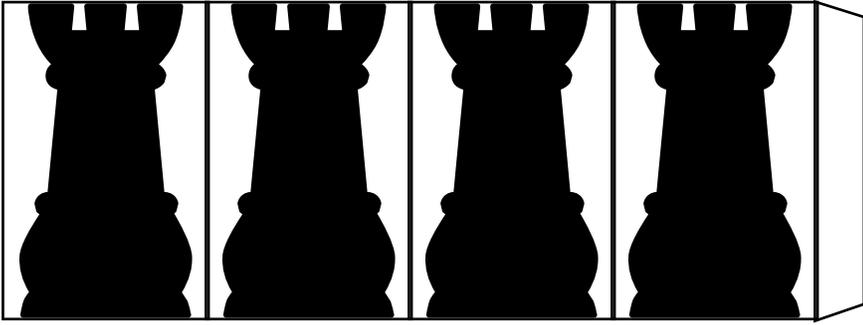
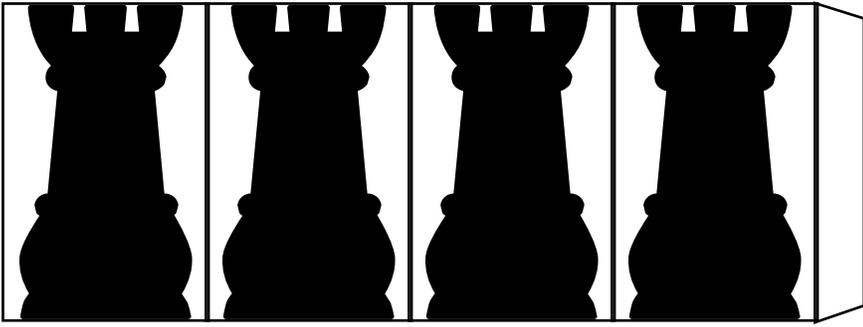
Pieza D











BIBLIOGRAFÍA

- Programa de Educación Física de Primero, Segundo y Tercer Grado
- Gobierno de Nicaragua, Ministerio de Educación. Año - 2009
- Manual Metodológico de Educación Física 1er Grado 2015.
- Manual Metodológico de Educación física 2do Grado 2016.

WEB RECURSOS TIC CONSULTADOS

- https://www.google.com.ni/?gws_rd=ssl#q=manual+de+educacion+fisica+de+cuba
- <http://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>
- <http://www.conafe.gob.mx/educacioncomunitaria/programainclusioneducativa/guia-edu-primaria.pdf>
- http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-89869_archivo_pdf3.pdf
- http://www.google.com.ni/?gws_rd=ssl#q=Como+colocar+correctamente+el+tablero+de+ajedrez
- <http://firstbwindorroyal.blogspot.com/p/sports.html>
- <http://es.slideshare.net/marcos-toro/manual-tecnico-metodologico-de-atletismo>
- http://www.anpebadajoz.es/autodidacta/autodidacta_archivos/numero_10_archivos/m_a_dominguez.pdf
- https://books.google.com.ni/books?id=XiNbRPj_TNwC&pg=PA273&lpg=PA273&dq=cuadrapedia+normal&source=bl&ots=E6ARHVvHgP&sig=MKWp_Nq_Nuj8F6_6-0-qZkOm2CE&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiAy-W5vrzNAhUo44MKHcFXDsUQ6AEIKDAD#v=onepage&q=cuadrapedia%20normal&f=false
- <http://www.juegostradicionalesaragoneses.com/juegos/panuelo.htm>
- <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/laresistencia.html>
- <http://www.albertohernanz.com/wp-content/uploads/2009/12/9-salto-de-longitud3.pdf>
- <http://vallevaldebernardoef.files.wordpress.com/2008/12/apuntes-1c2ba-eso-salto-longitud4.pdf>
- http://www.hand-ball.org/es/cursos/monitores_de_base/tema9.php
- <http://ethostraining.es/wp-content/uploads/2009/03/tecnicadecarrerai.pdf>
- <http://www.rena.edu.ve/TerceraEtapa/EducacionFisica/ficha0BC-general.htm>
- <http://motricidad-duay.blogspot.com/>
- <https://www.google.com.ni/search?q=ejercicios+de+agilidad+en+educacion+fisia>

