

# **PROPUESTA DE CLASE MODELO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**FECHA DE ELABORACIÓN: JUNIO DE 2018**

# PROPUESTA DE CLASE MODELO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

## FORMATO DE MARCO TEÓRICO DE PRIMARIA

Profesor(a): DANIEL MAURICIO MARIN CABALLERO Coordinación:F033 Estado: MÉX.

---

La educación del hombre, ha sido a través de la historia, motivo permanente de la preocupación, pues a ella se derivan las propias concepciones y el avance o retraso de un pueblo o de la propia humanidad.

La educación considera una forma de vida correlacionada necesariamente con las actividades físicas y mentales que transferidas a la escuela, significan la atención de una educación física, recreativa (lúdica) de acción motriz, deportiva, implementando sugerencias de educar integralmente al sujeto en desarrollo.

Las bases científicas de la educación física nos señalan que la maduración orgánica es un proceso natural por el cual un órgano o sistema llega a la plenitud de sus funciones, esta genéticamente determinado y depende de la edad biológica, no de la cronológica. Está supeditada a la acción de factores internos, como es la producción hormonal y la de externos como son el medio geográfico y social.

Factor de gran importancia que influye en la maduración es también la actividad física, si bien el ejercicio no adelanta los procesos de mielinización ni las fases sensibles, pero se convierte en el medio más importante no solo para el desarrollo de las capacidades físicas del niño, ya que ellas se verán involucradas siempre que exista el movimiento.

Como tal, en las sesiones de educación física es natural hablar del ámbito de intervención educativa, de ludo y sociomotricidad, lo cual depende de la relación estrecha entre el sistema nervioso central (SNC), la musculatura y los neurotransmisores, durante las primeras etapas de la infancia no se es capaz de reaccionar a varios estímulos, por tal motivo la educación física brinda la oportunidad al niño de identificar diversos niveles de apropiación cognitiva y motriz, a entender su lógica, estructura interna y sus elementos, como el espacio, el tiempo, el compañero, el adversario, el implemento y las reglas, y sobre todo el juego motor como un generador de acontecimientos de naturaleza pedagógica, enseñanza y conocimiento permanente y significativo.

La educación física puede representar, aparte de sus tareas específicas como asignatura, una forma determinada de llevarse a cabo la formación y la educación, por lo que no debe ser entendida como una meta "parte" de la educación total, sino "como un principio necesario de la educación" (O. Gruppe, p.49)

Actores intelectuales, investigadores de la educación física, muestran algunos principios de la nueva pedagogía (R. Marín, 1982) ventilando la especial significación que alcanza la educación física.

- Actividad propia frente a actividad del profesor.
- Autonomía propia frente a dependencia.
- Autocontrol propio frente a control externo.
- Creatividad propia frente a rutina.

- Interés por la actividad frente a pasividad.
- Individualización frente a masificación.
- Socialización frente al aislamiento.
- Juego como actividad motivante frente a trabajo.

La propuesta identificada a continuación, refiere una serie de actividades motrices, con fundamento a la competencia motriz sin limitarse a los aspectos físicos o deportivos, también es necesario incluir los aspectos, afectivos, cognoscitivos, de expresión y comunicación.

Los propósitos de la educación física han sido establecidos según muchos niveles de complejidad: en conjunto puede decirse que sus metas son el desarrollo individual, la adaptación al ambiente y la interacción social. Los seres humanos de todas las edades tienen los mismos propósitos fundamentales para moverse.

Las experiencias que proporciona la práctica del ejercicio físico satisfacen los mismos principios y propósitos clave para todas las personas; ejemplo, el niño necesita aprendizaje respecto al movimiento, con el cual funcionará de manera significativa en su mundo real; el joven necesita desarrollar sus capacidades de movimiento lo que le ayudará a llegar a ser un adulto con plena capacidad funcional; el adulto necesita realizar actividades motrices que le permitan una continua auto-actualización y una integración individuo-ambiente más compleja.

Una persona puede aprender por sí misma, enseñarse a sí misma, en cuyo caso se le llama autodidacta; muchas cosas las aprendemos o hemos aprendido así. Entre esas muchas cosas, bastantes relacionadas con el movimiento corporal y el deporte. En muchas ocasiones, hemos aprendido cosas mediante indicadores que, de una manera informal, nos han proporcionado amigos, compañeros o simplemente, cualquier persona de una forma ocasional.

De tal manera y en definitiva, muchas cosas la hemos aprendido de los demás, lo cual no sería incorrecto decir que otros nos las han enseñado y que de una manera formal o informal nos han servido de profesores.

La educación física ha sufrido cambios arrolladores los cuales nos demuestran que, cuando tenemos o simplemente queremos, aprender algo complejo y aplicar un nivel alto en ese algo, nos resulta muy conveniente contar con alguien conocedor de la materia o la actividad objeto de nuestro aprendizaje, el cual pueda facilitarnos éste y abrirnos el camino hacia una progresión adecuada.

La enseñanza como tal, es buena cuando cumple su objetivo básico, de facilitar el aprendizaje y éste se produce de una manera efectiva. Las acciones de enseñanza, los procedimientos didácticos, tienen que estar estructurados de forma que resulten coherentes respecto al propósito que persiguen, esto nos induce a pensar que tienen que estar de acuerdo con planteamientos sistemáticos y no ser el producto de la improvisación o inspiración personal del momento.

El análisis resulta evidente, pues, que el alumno y el profesor son los elementos centrales del proceso de enseñanza – aprendizaje cuyo estudio nos ocupa. Para realizar su acción docente de facilitación del aprendizaje, el profesor deberá operar con unos elementos que básicamente, son:

- Los contenidos de enseñanza.
- Los planteamientos didácticos.
- Los medios materiales.

La propuesta que se emplea como “secuencia didáctica” para cuarto grado de primaria en el segundo bloque, donde se pretende desarrollar **la competencia “Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa”**, El propósito central de esta competencia es que el alumno sea capaz de controlar su cuerpo, con el fin de que produzca respuestas motrices adecuadas para las distintas situaciones que se le presentan, tanto en la vida escolarizada como en los diversos contextos donde convive. Controlar la motricidad, como competencia educativa, implica apropiarse de una serie de elementos relacionados con el esquema corporal, la imagen corporal y la conciencia corporal, que buscan un equilibrio permanente entre tensión y relajación, para que el tono muscular adquiera cada vez mayores niveles de relajación, que son la base para desarrollar actividades cinéticas y posturales. Es una estructura lógica, en la que es posible que el proceso de enseñanza – aprendizaje, las metas u objetivos, de enseñanza **propuestos “los aprendizajes esperados”**

- Identifica el sentido del juego para anticiparse a trayectorias, a partir de sus capacidades y habilidades motrices.
- Propone diversas alternativas de solución a los problemas que enfrenta en los juegos motores para determinar cuál es la mejor estrategia.
- Muestra seguridad al expresarse durante las actividades, generando alternativas que contribuyen a la resolución de los conflictos que se presentan.

**“Los contenidos”** que se pretenden llevar a cabo durante la sesión son los del bloque II. Considerados como la base del desarrollo de los retos, acciones lógicas, etc. Que se presentan a los alumnos durante la sesión de educación física.

- Reconocimiento de la importancia de diseñar estrategias de juego y aplicarlas en juegos modificados y cooperativos. Anticiparse en el juego, elaborar una estrategia.

¿Qué es una estrategia y para que se usa en los juegos?

- Manejo de las capacidades físico motrices en beneficio de la actuación estratégica durante los juegos, asociando el pensamiento y la acción. ¿Cómo incorporas tus capacidades físicomotrices al juego?
- Proposición de alternativas que favorezcan la solución de los conflictos durante las actividades. Solucionar conflictos tarea de todos.

¿Por qué hacemos las cosas siempre de un modo si las podemos hacer de muchas maneras?

Los medios de enseñanza utilizados para conseguirlos y los resultados alcanzados “competencias” se encuentren en plena consonancia, tomando muy en cuenta el **eje pedagógico “El papel de la motricidad y la acción motriz”**. La motricidad tiene un papel determinante en la formación del niño, porque le permite establecer contacto con la realidad

que se le presenta y, para apropiarse de ella, lleva a cabo acciones motrices con sentido e intencionalidad. Por esta razón, la acción motriz se concebirá ampliamente, ya que sus manifestaciones son diversas en los ámbitos de la expresión, la comunicación, lo afectivo, lo emotivo y lo cognitivo. La riqueza de la acción motriz se caracteriza por su estrecha relación con el saber, saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse; estos saberes interactúan en la realización de tareas que van de lo más sencillo a lo más complejo.

Solo de esta manera concluiremos con la idea de una enseñanza sistemática o sistematizada, está ampliamente extendida dentro del campo de la didáctica general. Y en la didáctica específica de la educación física reconocida bajo las contribuciones de autores de relieve; Singer (1980) y Sidentop (1972) quien han revestido especial importancia.

Para que una sesión de educación física se a funcional de acuerdo a la didáctica, establecida deberá de mostrarse acorde con las características de los niños con los que va a ser aplicada, esto significa que la edad, el interés, la estimulación, la atracción de las actividades sean propias al logro de los desempeños motrices del alumno; para esta propuesta pedagógica se sugiere utilizar **el estilo de enseñanza denominada como “descubrimiento guiado”**, de tal manera que el docente funge como un guía, proponiendo y apoyando a las sugerencias que los alumnos brindan a la clase.

Es de suma importancia tomar en consideración que en la sesión educación física se utilizan los distintos ámbitos de intervención educativa, como una forma de delimitar la actuación del docente y, al mismo tiempo, brindarle los elementos básicos requeridos para entender su quehacer, de tal manera que establezca un todo a favor de los aprendizajes y competencias del niño.

En el programa se destacan tres ámbitos, que se determinaron en función de las características de la educación física y del cuarto grado en el nivel de educación primaria:

- **LUDO Y SOCIOMOTRICIDAD:** (durante toda la sesión se estipula a los alumnos a participar, convivir, jugar, divertirse, jugar y ser feliz.)
- **PROMOCIÓN DE LA SALUD:** (durante la sesión existen mementos donde los alumnos, interpretan, comparan, analizan, cuidan, aprenden y prevén, temas sobre su salud y la de los demás).
- **COMPETENCIA MOTRIZ.** (durante toda la sesión el alumno desarrolla, fortalece, innova, crea, retroalimenta y potencializa su motricidad, con apoyo de juegos y actividades planteadas “patrones de movimiento” con el propósito de lograr ser, competente para la vida).

Por tal motivo es de notable relevancia hacer mención de las características genéricas de los alumnos con los que aplicará la propuesta del presente plan. Los alumnos de cuarto grado de primaria se encuentran entre los 9 y 10 años de edad, el niño presenta un particular desarrollo tanto cualitativo como cuantitativo: se muestra equilibrado y globalmente existe una armonía y una madurez notables en las diversas funciones del organismo.

Los índices de peso y crecimiento corporal registran un considerable y proporcionado aumento, se incrementa el tono muscular y la osificación de los huesos. Las capacidades motoras de flexibilidad, fuerza, resistencia, y velocidad, manifiestan sensible desarrollo, situación que genera una condición de vitalidad que se proyecta en el gran despliegue de energía e incansable actividad, que con frecuencia desborda las posibilidades del niño y lo acerca a los límites de la fatiga. Sobre todo los varones, les gusta competir y hacer gala de la habilidad motora: juegan mucho, disfrutan la lucha y el forcejeo, se golpean y pelean sin causarse daño, los movimientos con gran amplitud los disfrutan mucho al igual que los implementos – materiales vistosos y atractivos.

El comportamiento motor del niño en esta edad decididamente es más hábil; es una etapa en que alcanza un alto grado de maduración psicomotriz, se vuelve más competente en diversas áreas del conocimiento. El movimiento se efectúa con precisión, economía, fluidez y gracia, desplegando un elevado nivel de coordinación general y especial, condición que se explica por el alto porcentaje que se logra en el desarrollo del sistema nervioso central.

Los niños de esta edad y grado escolar adquieren la facultad para concentrarse y repetir cierta actividad, el nivel de desarrollo psicomotor y morfofuncional, así como el gusto por el movimiento, son elementos que enriquecen la capacidad de aprendizaje de las destrezas motoras.

Particularmente el incremento de las posibilidades sensomotrices es un hecho que coloca al niño con buenas expectativas ante el aprendizaje de destrezas abiertas, deportes futbol, basquetbol, etc., actividades de amplia aceptación en esta edad para las que es necesaria la consolidación de la noción espacio – temporal, con objeto de coordinar las acciones del juego que en un momento dado se desarrollan en función de la posición de la pelota (implementos) la situación y el desplazamiento de los adversarios y compañeros así como la propia posición.

En el plano social, el desarrollo del niño es particularmente favorable; sus posibilidades de interrelación se enriquecen sensiblemente, la madurez social que alcanza es propicia para que pueda desempeñarse con mucha mayor eficiencia en las actividades grupales, estando en capacidad de supeditar sus intereses a los del colectivo.

Mentalmente el niño que se halla en estas edades es más despierto y de observación atenta con mayor posibilidad de análisis y capacidad para un aprendizaje mas profundo. Es un niño más organizado y con mayor dominio de sí mismo; la automotivación como peculiaridad específica de la edad, en combinación con una sensible tenacidad, le permite mejorar notablemente en sus habilidades, lo que a su vez le facilita el mejor desarrollo de sus actividades cotidianas. Con todo lo anterior se pretende poner en práctica la sesión de educación física y lograr obtener los mejores resultados, formando niños felices y ciudadanos competentes para la vida.

**Ejes pedagógicos** Los ejes son nociones pedagógicas que sirven de sustento para dar sentido a la acción del docente durante la implementación del programa, y orientan el desarrollo de nuevas habilidades y concepciones entre conocimientos y aprendizajes; durante la sesión de educación física que se desarrolla como propuesta se puede analizar durante la práctica docente que se utilizan algunos de estos principios pedagógicos con el fin de proporcionar al alumno una clase teórica científica y como resultado de la praxis una educación de calidad.

Algunos de los principios pedagógicos que se consideran y que se manifiestan muy puntualmente en la sesión se alistan a continuación.

- La corporeidad como el centro de la acción educativa.
- El papel de la motricidad y la acción motriz.
- El tacto pedagógico y el profesional reflexivo.
- Valores, género e interculturalidad.

Como punto de partida tomaremos en cuenta las buenas relaciones sociales, el compañerismo, el respeto entre pares, como un total global

El tomar en cuenta **temas de relevancia social** en una clase de educación física, siempre será lo más apropiado ya que son temas en colectivo que permiten ampliar los panoramas, mirar, analizar y definir los criterios y conocimientos a uno solo la armonía grupal.

Durante la propuesta de educación física, se toma un tema de relevancia social que puede permitir involucrar otros temas alternos, los alumnos se enfocan en el tema del sudor corporal, donde se le expresan diversas incógnitas como:

- ¿Por qué una persona suda?
- ¿Cuáles son las razones del sudar?
- ¿Quién regula la temperatura corporal?
- ¿Qué beneficios tiene el sudar?
- ¿Qué sustancias se pierden por medio del sudor?
- ¿Cómo podemos recuperar las sustancias perdidas por el sudor?

Los alumnos con el análisis y reconocimiento de las probables respuestas correctas a los cuestionamientos que se le presentan son capaces de identificar, hábitos de alimentación adecuados, conocimiento y cuidado de sus salud, conocimientos científicos significativos y de calidad.

## PROPUESTA DE CLASE MODELO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

### SECUENCIA DIDÁCTICA PRIMARIA (cuatro sesiones)

|  |  |  |
|--|--|--|
| Nombre del(a) Profesor(a): <b>DANIEL MAURICIO MARIN CABALLERO</b>  |  | Estado: <b>MÉXICO</b>                              |
| Grado: <b>CUARTO</b>   | No. Bloque: <b>II</b>  | Título del Bloque: <b>Pensemos antes de actuar</b> |
| Competencia que se favorece: <b>CONTROL DE LA MOTRICIDAD PARA EL DESARROLLO DE LA ACCIÓN CREATIVA</b>  |  |  |
| <p>Aprendizajes esperados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica el sentido del juego para anticiparse a trayectorias, a partir de sus capacidades y habilidades motrices.</li> <li>Propone diversas alternativas de solución a los problemas que enfrenta en los juegos motores para determinar cuál es la mejor estrategia.</li> <li>Muestra seguridad al expresarse durante las actividades, generando alternativas que contribuyen a la resolución de los conflictos que se presentan.</li> </ul>  | <p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento de la importancia de diseñar estrategias de juego y aplicarlas en juegos modificados y cooperativos. Anticiparse en el juego, elaborar una estrategia.</li> </ul> <p>¿Qué es una estrategia y para que se usa en los juegos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Manejo de las capacidades físico motrices en beneficio de la actuación estratégica durante los juegos, asociando el pensamiento y la acción. ¿Cómo incorporas tus capacidades físicas motrices al juego?</li> <li>Proposición de alternativas que favorezcan la solución de los conflictos durante las actividades. Solucionar conflictos tarea de todos.</li> </ul> <p>¿Por qué hacemos las cosas siempre de un modo si las podemos hacer de muchas maneras?</p> |  |
| <p><b>Rasgos a evaluar en la Secuencia Didáctica:</b></p> <p>A) Los alumnos aplican correctamente sus capacidades físicas básicas: (.el alumno identifica las actividades cotidianas en las que se utiliza la habilidad de lanzar, es hábil al realizar actividad, muestra confianza en sí mismo durante las actividades, controla la fuerza en los lanzamientos, utiliza materiales de reúso en sus propuestas)</p> <p>B) Los alumnos logran poner en práctica sus capacidades físicas condicionales. (.el alumno controla su velocidad, logra combinar la fuerza y la velocidad durante los juegos.)</p> <p>C) Aporta con sentido estrategias individuales para lograr resolver los retos. (.propone estrategias para desarrollarlas en equipo, planea estrategias grupales)</p> |  |  |

### DESGLOSE DIDÁCTICO

|                   |                   |                   |  |                   |                   |
|-------------------|-------------------|-------------------|--|-------------------|-------------------|
| <b>Sesión 1</b>   |                   |                   | Intención pedagógica: <b>Ludo y sociomotricidad:</b> |                   |                   |
| Inicio            | Desarrollo        | Cierre            | Inicio   | Desarrollo        | Cierre            |
| <b>10 minutos</b> | <b>30 minutos</b> | <b>10 minutos</b> | <b>10 minutos</b>                                    | <b>30 minutos</b> | <b>10 minutos</b> |
| <b>Sesión 2</b>   |                   |                   | Intención pedagógica: <b>Ludo y sociomotricidad:</b> |                   |                   |
| Inicio            | Desarrollo        | Cierre            | Inicio   | Desarrollo        | Cierre            |
| <b>10 minutos</b> | <b>30 minutos</b> | <b>10 minutos</b> | <b>10 minutos</b>                                    | <b>30 minutos</b> | <b>10 minutos</b> |
| <b>Sesión 3</b>   |                   |                   | Intención pedagógica: <b>Competencia motriz.</b>     |                   |                   |
| Inicio            | Desarrollo        | Cierre            | Inicio   | Desarrollo        | Cierre            |
| <b>10 minutos</b> | <b>30 minutos</b> | <b>10 minutos</b> | <b>10 minutos</b>                                    | <b>30 minutos</b> | <b>10 minutos</b> |
| <b>Sesión 4</b>   |                   |                   | Intención pedagógica: <b>Competencia motriz.</b>     |                   |                   |
| Inicio            | Desarrollo        | Cierre            | Inicio   | Desarrollo        | Cierre            |
| <b>10 minutos</b> | <b>30 minutos</b> | <b>10 minutos</b> | <b>10 minutos</b>                                    | <b>30 minutos</b> | <b>10 minutos</b> |

L.E.D. DANIEL MAURICIO MARIN  
CABALLERO



Sello del CONDEBA

Entidad

Nombre y firma del  
participante**PROPUESTA DE CLASE MODELO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

PLAN DE SESIÓN PRIMARIA

|   |                      |  |                                 |
|---|----------------------|--|---------------------------------|
| Nombre del(a) Profesor(a): <b>DANIEL MAURICIO MARIN CABALLERO</b>   |                      | Estado: <b>MÉXICO</b>  |                                 |
| Categoría: <b>PRIMARIA</b>  | Grado: <b>CUARTO</b> | Fase: <b>BLOQUE II</b>   | Tiempo total: <b>50 MINUTOS</b> |
| Intención pedagógica:<br>Ludo y sociomotricidad: Una de las manifestaciones de la motricidad es el juego motor, considerado como un importante medio didáctico para estimular el desarrollo infantil, por el que se pueden identificar diversos niveles de apropiación cognitiva y motriz de los alumnos, al entender su lógica, estructura interna y sus elementos, como el espacio, el tiempo, el compañero, el adversario, el implemento y las reglas, y sobre todo el juego motor como un generador de acontecimientos de naturaleza pedagógica.            |                      |  |                                 |
| Eje Pedagógico:<br>El papel de la motricidad y la acción motriz   |                      | Aprendizajes Esperados:  |                                 |
| Ámbito de Intervención:<br>Ludo y sociomotricidad   |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica el sentido del juego para anticiparse a trayectorias, a partir de sus capacidades y habilidades motrices.</li> <li>• Propone diversas alternativas de solución a los problemas que enfrenta en los juegos motores para determinar cuál es la mejor estrategia.</li> <li>• <b>MATEMATICAS:</b> Identifica y representa la forma de las caras de un cuerpo geométrico. Uso del cálculo mental para resolver sumas, restas y multiplicaciones.</li> </ul> |                                 |
| Competencia que se favorece:<br>Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa.  |                      |  |                                 |
| Contenidos:<br>Reconocimiento de la importancia de diseñar estrategias de juego y aplicarlas en juegos modificados y cooperativos. Anticiparse en el juego, elaborar una estrategia.<br>¿Qué es una estrategia y para qué se usa en los juegos?<br><br>Manejo de las capacidades físcicomotrices en beneficio de la actuación estratégica durante los juegos, asociando el pensamiento y la acción.<br>¿Cómo incorporas tus capacidades físcicomotrices al juego?<br><b>MATEMATICAS:</b> Uso del cálculo mental para resolver sumas, restas y multiplicaciones. |                      | Evaluación:<br><br>Observar en las distintas propuestas la exteriorización de sentimientos y pensamientos. (Expresa corporalmente sus ideas con sus compañeros, se integra al trabajo colectivo con facilidad, es creativo y realiza actividades en grupo, muestra confianza en sí mismo y en sus compañeros )   |                                 |
| Estrategias Didácticas:   |                      |  |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- cantos y ritmos.</li> <li>- Juegos cooperativos</li> <li>- Juegos de interacción y socialización</li> </ul>  |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acción motriz para el descubrimiento y dominio de su cuerpo.</li> <li>- Resolución de problemas y pensamiento lógico matemático.</li> </ul>   |                                 |
| Estilos de Enseñanza:   |                      | Acciones con las que promoverá la participación de los alumnos:  |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento guiado.</li> <li>- Mando directo.</li> <li>- Conductismo.</li> <li>- Constructivismo.</li> </ul>  |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por medio de la una canciones.</li> <li>- Por medio de acciones motrices.</li> <li>- Por medio de retos.</li> <li>- Por medio del cálculo mental.</li> <li>- Por medio de juegos cooperativos.</li> <li>- Por medio de la ludo socialización.</li> </ul>  |                                 |
| Materiales Didácticos:  |                      | Observaciones:   |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- un parachute (paracaídas gigante)</li> <li>- una pelota de esponja</li> <li>- Naranjas - Dos mascararas.</li> </ul>  |                      |  |                                 |





- Los alumnos en posición de pie frente a su color tomarán el parachute a la altura de la cintura, a la señal del profesor realizarán una elevación de brazos a la altura de la cabeza, para experimentar como se infla el parachute.
- Cuando el parachute se infle el profesor dirá un color (verde), los alumnos que se encuentran en ese color correrán a colocarse lo más rápido posible en el lugar de sus compañeros que tengan el mismo color se dirán 1, 2, 3 o más colores a la vez quien quede debajo del parachute perderá un punto; las variante de esta actividad está relacionada con la asignatura de MATEMATICAS, donde cada color corresponde a una tabla de multiplicar o serie numérica, significa que: verde = 3 azul= 4 rojo =5 morado= 6 lila= 7 amarillo=8 naranja=9 donde los alumnos estarán muy atentos al centro del parachute donde el profesor lanzará dos cubos uno de ellos tiene los colores y un número, el otro, solo la numeración, los que tengan el número inicial de esta deberán realizar la multiplicación, (ejemplo amarillo=8, verde=3x3= blanco), tendrán que correr a la posición del compañero de enfrente lo más rápido posible, realizar la operación mental y al llegar gritaran el resultado de la multiplicación, ganarán un punto quien conteste correctamente.
- Los alumnos en posición de pie frente a su color tomarán el parachute a la altura de la cintura, a la señal del profesor realizarán una elevación de brazos a la altura de la cabeza, darán tres pasos al frente para darle vuelo al parachute e inflarlo lo más que se pueda (un hongo), la variante será: cuando el parachute este inflado a máxima intensidad los niños lo soltaran darán tres aplausos y lo sujetarán lo más rápidamente posible.
- Se desarrolla “el juego de la pulga saltarina” donde los alumnos con el parachute en las manos lo agitarán con gran velocidad, la pelota será lanzada por el profesor al centro del parachute, la cual no deberá de salir del parachute, si esta sale volando, entre dos compañeros ellos tendrán un reto a desarrollar (darse un abrazo, “convivencia escolar”). La variante será: cuando la pelota sale entre dos, el niño que se encuentra a la derecha correrá para salvarse toda una vuelta al parachute, el niño de la izquierda será su captor si logra tocarlo se intercambian los papeles de persecución, quien llegue a su zona (color) de salida será salvado y ganador.
- Se realizará “el juego del gato y el ratón” donde un niño es el gato (mascara) y el otro es el ratón (mascara), el gato se colocara sobre el parachute en cuadrúpeda ventral, el cual a la señal tratara de atrapar al ratón que se encuentra se encuentra por debajo del parachute moviéndose también en cuadrúpeda ventral, para no ser atrapado si lo atrapan termina el juego y toca el turno a otros compañeros.
- Los alumnos con el parachute en manos, el profesor pregunta ¿alguien conoce el polo norte? ¿Cómo se llaman las casas allá?, ¿de qué están hechas? (respuestas). A la indicación del profesor, realizan el siguiente patrón de movimiento elevarán brazos y caminarán al frente tres pasos, darán medio giro, se hincarán dentro del parachute colocarán manos al piso para evitar que se salga el aire y así formar un iglú, dentro de este gritarán somos felices, tan felices, tan felices, que podríamos quedarnos a vivir aquí.

C  
I  
E  
R  
R  
E

Para la fase de cierre de la sesión los alumnos se sientan en el parachute y se les pregunta y explica ¿por qué sudaron?, ¿cuál es la razón? ¿Quién regula la temperatura corporal? ¿Qué beneficios tiene el sudar? Y ¿Cómo debemos recuperar las substancias perdidas por el sudor?

Se les pide a los alumnos el apoyo para doblar el parachute en medios, cuartos, octavos y dieciseisavos, enrollándolo para guardarlo, se les da el agradecimiento por su excelente participación y apoyo, pasando por una naranja partida a la mitad para su hidratación y recuperación.

---

**L.E.D. DANIEL MAURICIO MARIN CABALLERO**

Nombre y firma del participante



C  
I  
E  
R  
R  
E

Para la fase de cierre de la sesión los alumnos en equipos de 15 integrantes construirán un edificio lo más alto posible y lo más rápidamente posible con todas sus tablitas ganara el equipo que logre mantener en equilibrio si construcción.

Se les pide a los alumnos, se sienten en su tabla para explicar, comentar sobre los alimentos de origen animal que contienen proteínas ¿qué son? ¿Para qué sirven? ¿Qué importancia tiene consumirlas?

Se les solicita el apoyo para recoger las tablitas y colocarlas en un lugar determinado, se les da el agradecimiento y la felicitación por su excelente participación.

SELLO  
CONDEBA

**L.E.D. DANIEL MAURICIO MARIN CABALLERO**

Nombre y firma del participante

### ACTIVIDADES SESIÓN 3

I  
N  
I  
C  
I  
O

#### La sesión da inicio entonando la canción de “Crema de iguana” que dice:

Hay... Esta cabeza no puede más.  
Crema de iguana le voy a untar.  
pa que se mueva de aquí pa ya.  
pa que se mueva de haya paca.

- Los alumnos entonan esta canción imitando los movimientos del profesor movilizándolo las diversas extremidades, cabeza, hombros, brazos, cintura, piernas, pompas, etc. Dándose una ligera caricia como si se untaran dicha crema.

#### Los alumnos experimentarán diversas formas de desplazarse por medio de actividades diversas como:

- Los alumnos se integran por parejas poniéndose de acuerdo quien es el número uno y quien es el número dos, a la indicación el niño número uno corre lentamente para que el niño número dos lo siga por toda el área de trabajo, a la señal auditiva del profesor realizarán diversas actividades formas, posiciones y topos de desplazamientos como:
  - El niño uno que corría enfrente hace alto total, separando las piernas y el número dos pasará asar por debajo del puente (piernas abiertas), cuando salga del puente inicia a correr y ahora es turno del número uno pasar por debajo del puente.
  - Después de algunas ocasiones, realizarán diversas actividades como:
    - El número uno tendido de cubito ventral y el otro lo saltará de derecha a izquierda en cuatro ocasiones, posteriormente le tocará correr al número dos y ser quien se coloque en la posición propuesta.
    - El número uno en cuadrúpeda ventral y el otro pasará por debajo sin derribarlo, posteriormente le tocará al número dos y ser quien se coloque en la posición propuesta.
    - El número uno en cuclillas, (hecho bolita) el otro pasará por arriba de él saltándolo con las piernas separadas y apoyándose de su espalda, posteriormente le tocará al número dos y ser quien se coloque en la posición propuesta.
    - El número uno se colocará en posición sedante con las piernas separadas y los brazos separados de manera lateral, el número dos pasará saltando piernas y posteriormente brazos en forma de círculo, posteriormente le tocará al número dos y ser quien se coloque en la posición propuesta.
- Con la ayuda de un resorte grueso de 5 centímetros los niños se integrarán en equipos de tres integrantes cada cual tendrá su numeración 1, 2, 3, a la indicación del profesor se perseguirá al número nombrado de tal manera que no se pierdan las **figuras** que se establezcan: **(triángulo. Cuadrado, hexágono, etc.)**

D  
E  
S  
A  
R  
R  
O  
L  
L  
O



C  
I  
E  
R  
R  
E

- Los alumnos se reúnen con su pareja inicial con el resorte uno al otro le venda los ojos de tal manera que no vea nada, lo colocará en un extremo de la cancha y se retirará al otro extremo, a la señal tendrá que gritarle por su nombre lo más fuertemente posible para que lo escuche y llegue a él sin ningún contratiempo, posteriormente le tocara al otro niño, ganara la pareja que lo logre lo más eficientemente.
- Para la fase de cierre de la sesión los alumnos se colocan en el área de trabajo tendidos de cubito ventral, en forma de troncos unidos, uno al lado del otro, formando una camita de hombres y otra de mujeres, por donde irán pasando todos sus compañeros por encima, rodando hasta llegar al final de la fila de troncos y colocarse para que pasen sobre de él.
- Se les solicita el apoyo para recoger los resortes y colocarlos en un lugar determinado, se les da el agradecimiento y la felicitación por su excelente participación.

SELLO  
CONDEBA

**L.E.D. DANIEL MAURICIO MARIN CABALLERO**

Nombre y firma del participante



## ACTIVIDADES SESIÓN 4

I  
N  
I  
C  
I  
O

**La sesión da inicio entonando la canción de “cuando el canguro sube la montaña” que dice:**

Cuando el canguro sube la montaña

Fíjate bien se pone a trabajar

No lo molestes se puede disgustar

Solo observando lo puedes igualar

Cuas, cuas, cuas , cuas cuas.

- Los alumnos entonan esta canción imitando los movimientos del profesor movilizand las diversas extremidades, cabeza, hombros, brazos, cintura, piernas, pompas, etc. Acompañados estos movimientos por palmadas, chasquidos, saltos, giros, etc.

**Los alumnos experimentaran diversas formas de lanzamientos por medio de actividades diversas como:**

- Los alumnos de manera individual con un tuper en las manos lo lanzarán y atraparán de manera que más se les acomode tratando de que este no caiga al suelo.

-

- Los alumnos lanzan el tuper lo más alto posible tratando de cacharlo embocando la mano en el tuper, esto de manera alternada una vez derecha y otra vez izquierda. Se darán variantes a la actividad, después de lanzar dar un giro, aplausos, tocar los pies, tocar la cabeza, etc.

- Los alumnos con tuper en una mano y en la otra una pelota de esponja, la cual será lanzada lo más alto posible, tratando de atraparla sin que esta toque el suelo. Se darán variantes a la actividad, después de lanzar dar un giro, aplausos, tocar los pies, tocar la cabeza, etc. Y después atrapar.

- Los alumnos de manera individual lanzaran su pelotita y sin dejarla botar tantas veces la tendrán que atrapar como si fuera un insecto, tapándolo con su tuper. Y en otra ocasión colocando el tuper en el suelo tratando de atinar donde va a caer la pelota.

- Los alumnos se integran por parejas, de frente a frente a una distancia aproximada a 5 metros, donde realizarán lanzamientos simultáneos, donde uno debe atrapar la pelota del otro, sin perder el control del implemento. Se darán variantes a la actividad, con lanzamientos por abajo (rodando), con uno o dos botes, antes de atrapar se realizarán: giros, desplazamientos, saltos, carrera, etc.

- Para la fase de cierre de la sesión los alumnos se reunirán en equipos de 5 integrantes los cuales construirán una pirámide con sus tupers, se alejaran de ellos 10 metros aproximadamente y tendrán que lanzar la pelota intentando derribar la pirámide, tendrán solo dos intentos cada quien, ganara el niño que logre derribar todos los tupers.

- Se les pide a los alumnos que se coloquen sentados en un lugar determinado, reunidos se les dará la explicación y se les cuestionará cual es la importancia de tener una buena coordinación motriz fina, (puntería)

- Se les solicita el apoyo para recoger los tupers y pelotas, colocarlos en un lugar determinado, se les da el agradecimiento y la felicitación por su excelente participación.

D  
E  
S  
A  
R  
R  
O  
L  
L  
O

C  
I  
E  
R  
R  
E

---

SELLO  
CONDEBA

**L.E.D. DANIEL MAURICIO MARIN CABALLERO**  
Nombre y firma del participante