



# FICHERO DE JUEGOS

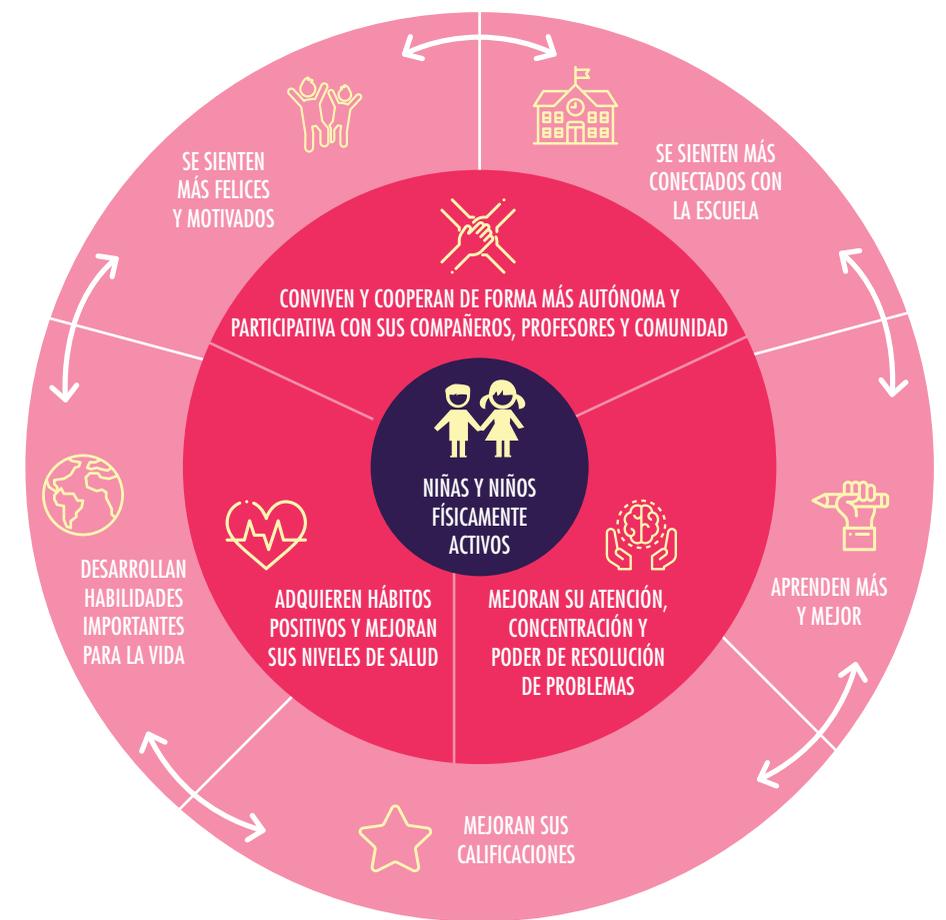
COMPLEMENTO PRÁCTICO PARA LA  
CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

**JUEGA MÁS**  
ESCUELAS ACTIVAS





es un Programa que promueve el juego, la actividad física y el deporte en primarias públicas de la Ciudad de México para inspirar a niñas y niños a tener una vida más activa, exitosa y saludable.



REALIZACIÓN:

Hecho para Jugar

yoquiero yopuedo  
Facilitamos el desarrollo humano, social y económico

# PRESENTACIÓN

Este *Fichero de Juegos* es un complemento práctico de **ORIENTACIONES DE LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA: La educación Física en la escuela**, que ofrece conceptos, variables, fundamentos y principios de intervención coherentes con la metodológica del Programa. Sabemos que existen numerosas clasificaciones sobre el juego pedagógico, sin embargo, y con el fin de establecer una propuesta basada en la Metodología de Juega Más – Escuelas Activas, este material ha sido estructurado y organizado por ciclos escolares con la intención de facilitar su incorporación en la planeación, ejecución y evaluación de contenidos de la asignatura de Educación Física.

Como toda propuesta, este fichero siempre se encuentra en construcción, de tal manera que esperamos que los docentes lo apliquen y enriquezcan con más posibilidades que favorezcan el aprendizaje de las niñas y niños en la escuela. Se sugiere que cuando los alumnos hayan logrado éxito en la versión inicial, éste se considere como el momento de estimular nuevos aprendizajes, desarrollando otras formas de juego o haciendo uso de variables pedagógicas como: personas, recursos, tiempo, espacio, gestos y funciones.

Para brindar una mayor posibilidad de planear aprendizajes esperados adecuados, este fichero se fundamenta en los 4 pilares de la educación con la orientación que describimos a continuación, como punto clave para desarrollar las actividades:

 <b>SER</b>	<p>Es la manifestación conjunta de la personalidad, experiencia y saberes de una persona que la identifica como ser humano único e integral. En cada desempeño se presentan valores y perspectivas que ponen de manifiesto sus virtudes, habilidad y cultura con un sentido de pertenencia, justicia, trascendencia y verdad.</p>
 <b>HACER</b>	<p>Se refiere a aprender y ejecutar movimientos, a desarrollar técnicas eficientes de desempeño en función del nivel de la destreza. Este pilar también se identifica por el sentido ético, práctico y el modo en que se puedan construir nuevas formas de solución a partir de la práctica.</p>
 <b>CONOCER</b>	<p>Significa usar el conocimiento para que se pueda seguir construyendo y aprendiendo toda la vida. En Educación Física se relaciona con la forma en que se estructura el movimiento y su respuesta integral, desde el pensamiento hasta moverse en consecuencia, poniendo de manifiesto el nivel de desempeño motriz para resolver tareas con base al conocimiento.</p>
 <b>CONVIVIR</b>	<p>Es el descubrimiento del otro, y desarrollar un sentido profundo de comunidad cooperativa, que suma de manera armónica la participación de todos con responsabilidad, empatía y sobre todo ética. Es relacionarse y enfrentar las dificultades que acontecen hoy en día, como la violencia, la discriminación, la desigualdad y la injusticia desde las relaciones que se dan en las comunidades escolares.</p>

# TABLA DE JUEGOS

MATERIAL	PRIMER CICLO (1º Y 2º)		SEGUNDO CICLO (3º Y 4º)		TERCER CICLO (5º Y 6º)	
	INDIVIDUALES	COLECTIVOS	INDIVIDUALES	COLECTIVOS	INDIVIDUALES	COLECTIVOS
SIN MATERIAL	- Estatuas - Los canguros	- El robot - Cambio de casa	- Representa la canción - Cacería	- z z z z callejones - Atrapados	- Cruz danesa - Ruleta	- Batallones móviles - Cuatro esquinas
CONOS	Pasarela divertida	Los transportistas	Conos cambiados	Derrumbar el cono	El balero	Pase vale más
CUERDAS	Viboritas	Aumenta aumenta	Molinas	Cuerda eléctrica	Sobre las olas	El escape
AROS	El pozo	Carritos chocadores	Ula ula	Cruce de río	Aro móvil	Laberinto
PELOTAS	Salto pelotero	Limpiando la casa	Sin dejar caer	Ataque al castillo	Dos pelotas	Rescate
COMPLEMENTARIOS	Telaraña de resorte	Globo dominado	Yo soy	Frisbee	Piensa bien	Peteca

Los componentes de las partes de las fichas de juegos han sido organizados con el siguiente formato para una mejor comprensión, el cual se describe continuación:

<b>MODALIDAD (INDIVIDUAL O COLECTIVO)</b>		
Identificador del ciclo escolar	Nombre del juego	
<b>DESCRIPCIÓN</b> Información básica y formas de organización para desarrollar el juego.		
<b>ESPACIOS SUGERIDOS</b> Características y dimensiones de la instalación	<b>RECURSOS MATERIALES</b> Cantidad y tipo de materiales requeridos para realizar el juego	<b>TIEMPO RECOMENDADO</b> Intervalo de minutos recomendados para la práctica
<b>¿QUÉ SE APRENDE?</b> Objetos y metas de desempeño de los alumnos sobre el proceso de desarrollo de patrones básico de movimiento y la incorporación de conocimientos que abonen a 4 pilares de la educación (ser, conocer, hacer y convivir)	<b>¿QUÉ OBSERVAR?</b> Elementos verificables sobre aprendizajes adquiridos y evidencias que permitan mejorar la planeación y práctica docente.	

# PRIMER CICLO

ACTIVIDADES PARA 1RO Y 2DO AÑO

**INDIVIDUAL****ESTATUAS****DESCRIPCIÓN**

Los alumnos se desplazan por todo el espacio disponible simulando estar en el bosque e imitando a un animal, cuando escuchan la indicación de "estatuas" asumirán una posición estática de la forma que estaban representando. Es importante observar a quién se mueva primero para declarar fin de la postura y se vuelve a comenzar el tiempo para continuar con otros desplazamientos, en cada nueva oportunidad se podrá cambiar de animal representado e incluso se puede incorporar variantes con temas de interés de los alumnos: superhéroes, oficios, elementos naturales, etc.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Un metro cuadrado por participante.

**RECURSOS MATERIALES**

Sin material.

**TIEMPO RECOMENDADO**

10 minutos

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Desarrollo del equilibrio, ajuste postural y coordinación dinámica general.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

Permanecer atentos a las variables de expresión corporal y desenvolvimiento natural de los alumnos.

**INDIVIDUAL****LOS CANGUROS****DESCRIPCIÓN**

El profesor dará palmadas rítmicas para que los alumnos se desplacen libremente siguiendo el ritmo por el espacio, al detenerse las palmadas deberán ir dando saltos de canguro hacia una marca del piso que puede tener color o forma previamente determinad, los canguros podrán saltar con los pies juntos o separados según se les facilite. Cuando todos los alumnos estén parados en una de las marcas se podrá reiniciar el juego con variantes en la velocidad del de ritmo en las palmadas, las condiciones en la forma de saltar o bien limitando las marcas.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Un cuadrante con marcas identificables.

**RECURSOS MATERIALES**

Sin material.

**TIEMPO RECOMENDADO**

10 a 15 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Ubicación espacial y acoplamiento del movimiento a diferentes ritmos.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La velocidad de reacción con la que los alumnos se orientan y ubican la marca más cercana para llegar a ella.

**COLECTIVO****EL ROBOT****DESCRIPCIÓN**

Formando parejas en forma aleatoria, se asignan roles donde una persona es el robot y la otra es su guía; cada pareja debe establecer su códigos o señales para el movimiento del robot, tales como: toque en la nariz el robot camina hacia adelante, toque en la nuca el robot camina hacia atrás, toque en el hombro derecho camina hacia la derecha y en el hombro izquierdo camina hacia la izquierda, palma en la espalda es alto, etc. Se determina un tiempo experimentar y ajustar el código y luego se propone un para el cambio de las funciones que complete la actividad.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Espacio amplio para hacer recorridos

**RECURSOS MATERIALES**

Sin material.

**TIEMPO RECOMENDADO**

10 a 15 minutos

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Desarrollo de frases y alfabetización corporal que favorecen la comunicación no verbal.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La forma en que los alumnos construyen códigos de comunicación entre ellos y la creatividad para establecer recorridos divertidos al asumir ambos roles.

**COLECTIVO****CAMBIO DE CASA****DESCRIPCIÓN**

Se organiza al grupo en tercias distribuidas por todo el espacio disponible. Dos de los integrantes se toman de las manos para tener el rol de "casa", que cuando se encuentren desocupadas tendrán los brazos en alto como señal de vacante y cuando se ocupen, los brazos se bajan en señal de ocupada. El juego inicia con las casas ocupadas por el tercer integrante de la tercia, que se encuentra protegido dentro de una casa, a la señal el profesor "cambio de casa" los alumnos que las forman sin soltarse de las manos levantan los brazos y los que estaban dentro deberán salir corriendo a buscar otra. Después de 5 minutos se indica que los que corren se vuelvan casa y las casas se instalen en el papel de corredores y así sucesivamente se van cambiando ya que es importante que todos los alumnos tengan la oportunidad de experimentar ambos roles.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Patio disponible o espacio amplio.

**RECURSOS MATERIALES**

Sin material.

**TIEMPO RECOMENDADO**

10 a 15 minutos

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Velocidad de reacción y ubicación espacial.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La resolución de problemas a través de forma en los alumnos con base al conocimiento de sí mismos.

**INDIVIDUAL****PASARELA DIVERTIDA****DESCRIPCIÓN**

Se organiza a los alumnos en filas de hasta de 5 personas -con el fin de evitar demasiado el tiempo de espera- y se colocan frente a cada una, hileras de 4 conos con 50 cm de separación entre cada uno. Se van dando diferentes tareas por turnos, así los alumnos pasarán poniendo a prueba sus habilidades: en zig-zag, pasado solo con un pie por arriba del cono en forma alternada, saltando pies juntos, rodeando cada cono si perder el mismo es decir de iba será con carrera frontal y de regreso de espalda a la fila, etc.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Cancha o patio escolar libre de obstáculos

**RECURSOS MATERIALES**

Conos

**TIEMPO RECOMENDADO**

10 a 15 minutos

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Ajuste postural, reafirmación de la lateralidad y coordinación motriz óculo-pédica

**¿QUÉ OBSERVAR?**

El desempeño de movimientos fluidos de los alumnos al asumir las diversas formas de resolver la tarea en cada pasarela, con base a su experiencia y habilidad

**INDIVIDUAL****VIBORITAS****DESCRIPCIÓN**

Cada alumno tendrá una cuerda que colocará en el piso y pasará sobre ella caminando y saltando de todas las formas que se le ocurra, después se indicará que cada cuerda se transforma imaginariamente en una víbora y los alumnos deberán darle forma para simularla, después a una señal determinada podrán pasar corriendo por todas cuerdas disponibles sin pisarlas, se puede incorporar de manera opcional un fondo musical para mayor motivación en la ejecución de la tarea y también a un tiempo determinado o cuando se encuentre de regreso con su cuerda original podrán cambiarle la formar y seguir jugando.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

2 metros cuadrados por alumno

**RECURSOS MATERIALES**

Cuerdas individuales

**TIEMPO RECOMENDADO**

10 minutos

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Ubicación espacial y ajuste del centro de masa para adecuar la postura en cada movimiento.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La fluidez del ajuste postural en cada desplazamiento así como la eficacia en librar las cuerdas.

**COLECTIVO****LOS TRANSPORTISTAS****DESCRIPCIÓN**

Se organiza al grupo en equipos de 4 integrantes y se define un área a la que tendrán que "transportar" 5 conos. Se pondrá la condición de que solo uno de ellos podrá utilizar las manos en cada viaje, solo podrán llevar un cono a la vez y si éste se cayera, deberán iniciar de nuevo el recorrido. En cada viaje podrán participar todos los integrantes para asegurar la llegada el cono al otro extremo de zona, hasta que un cono sea depositado en la zona de llegada podrán ir por el otro. La actividad finaliza cuando el equipo transporta todos los conos.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

15 metros de distancia entre la zona de salida y la de llegada para cada equipo.

**RECURSOS MATERIALES**

Conos.

**TIEMPO RECOMENDADO**

15 a 20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Imaginación creativa de movimientos coordinados entre pares, comunicación y trabajo colaborativo

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La forma en que los equipos se organizar para utilizar su habilidades y descubrir otras a partir de la ayuda de sus compañeros.

**COLECTIVO****AUMENTA AUMENTA****DESCRIPCIÓN**

Se organiza el grupo en tercias, dónde dos de ellos sujetan una cuerda estirada por cada extremo, el tercer alumno empieza saltando a nivel de piso y los sujetadores poco a poco le van subiendo altura hasta que el saltador se declare incapaz de librar la cuerda, en ese momento sustituye a uno de los que sujetan la cuerda para que realice el mismo proceso, así hasta que todos participen. El objetivo del juego es saltar sobre cuerda en su etapa más alta y cada equipo determinará los niveles de altura para aumentarse de manera convencional, por ejemplo: piso, tobillos, media pantorrilla, rodilla y muslo medio.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Suficiente para que cada equipo estire su cuerda sin chocar con otro.

**RECURSOS MATERIALES**

Cuerdas individuales.

**TIEMPO RECOMENDADO**

20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Estimulación del aparato vestibular a partir de la coordinación intermuscular para lograr cada salto y realizar al mismo tiempo un ajuste postural que lo haga más eficiente

**¿QUÉ OBSERVAR?**

El acoplamiento y la respuesta motora que se manifiesta en cada altura que representa un nuevo desafío

**INDIVIDUAL****TELARAÑA DE RESORTE****DESCRIPCIÓN**

Haciendo uso de postes fijos o estructuras como columnas, jardineras, porterías, etc. que permitan sujetar el resorte, el profesor con ayuda del grupo "tejerá" con un resorte muy largo una telaraña lo más abundante e irregular posible. Después, les pedirá a los alumnos que traten de pasarla en el menor tiempo posible, la experiencia puede resultar muy desafiante y especialmente divertida si los participantes se imaginan un escenario real. También se pueden ir incorporando otras condiciones como pasar en parejas, tercias o grupo completo, no tocar con alguna parte del cuerpo el resorte, entre otras.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Lugar de piso firme y regular con postes sujetadores

**RECURSOS MATERIALES**

Resorte.

**TIEMPO RECOMENDADO**

20 minutos

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Ajuste postural y estimulación del pensamiento lógico a través de la resolución de problemas motrices.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

El diseño de estrategias que cada alumno emplea al ajustar su cuerpo para pasar por la telaraña y la forma de relación en el trabajo colaborativo.

**INDIVIDUAL****SALTO PELOTERO****DESCRIPCIÓN**

Cada alumno tendrá una pelota y durante 5 minutos para hacer exploración del implemento, podrán lanzarla, rebotarla, rodarla, etc., después se pedirá que lancen lo más alto posible y ejecuten el mayor número de saltos mientras la pelota se encuentre en movimiento. Conforme se domine el ejercicio el profesor deberá aumentar la dificultad de la tareas por ejemplo incorporando giros, aplausos, agarres y desplazamientos antes de que la pelota deje de moverse.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Patio escolar

**RECURSOS MATERIALES**

Pelotas

**TIEMPO RECOMENDADO**

20 minutos

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Coordinación óculo-manual, lateralidad y ajuste postural en función del dominio.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La forma de acomodar el cuerpo para ejecutar la respuesta motora y el uso de habilidades en función de la dinámica dictada por cada pelota.

**COLECTIVO****CARRITOS CHOCADORES****DESCRIPCIÓN**

Cada alumno tendrá un aro y se desplazarán por el espacio con la única condición de que lo hagan girando el aro simulando que manejan un carro, y con base al dominio que tenga sobre el implemento podrá determinar su velocidad de avance. El juego consiste en que cuando "choquen" con otro aro y pierdan el control deberán intercambiar su aro con ese compañero -es importante vigilar que los choques sólo sean de aros para evitar lesiones-, y al término del tiempo de práctica el profesor podrá hacer preguntas para concientizar lo realizado, por ejemplo ¿Cuántas veces chocaron?, ¿Por qué chocaron? ¿Cómo hacemos para no chocar?

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Espacio amplio delimitado como un cuadrante

**RECURSOS MATERIALES**

Aros.

**TIEMPO RECOMENDADO**

15 a 20 minutos

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Manipulación de implementos en movimiento, diferenciación de velocidades y trayectos.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

El control ejercido al conducir los aros y las estrategias empleados por los alumnos para evitar los choques.

**COLECTIVO****LIMPIANDO LA CASA****DESCRIPCIÓN**

Organizar dos equipos con igual número de jugadores posicionándose en lados contrarios de una cancha dividida por una red o elástico. Dar una pelota a cada alumno y al oír la señal de inicio, los alumnos deberán pasar la pelota hacia el otro lado "limpiando la casa"; siempre que una pelota llegue a su espacio, rápidamente deberán regresarla al terreno contrario. El equipo que tenga menos pelotas en su espacio cuando se oiga la señal de término del juego gana. El juego puede repetirse cuantas veces sea necesario siempre y cuando se mantenga el entusiasmo y a tensión de los participantes.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Cancha o patio escolar.

**RECURSOS MATERIALES**

Pelotas.

**TIEMPO RECOMENDADO**

20 minutos

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Velocidad de reacción, ajuste postural al realizar lanzamientos múltiples, respeto a las reglas y trabajo en equipo

**¿QUÉ OBSERVAR?**

Las relaciones, estrategias y comunicación que logra cada equipo, además de la mejora del control corporal para realizar lanzamientos

**INDIVIDUAL****GLOBO DOMINADO****DESCRIPCIÓN**

Se organiza al grupo en equipos de 3 alumnos y se les da un globo. A la señal lo lanzarán al aire y tienen que mantenerlo en movimiento golpeándolo con cualquier parte del cuerpo, el reto consiste en no dejarlo caer, para ello será necesario que ajusten su participación para lograr la tarea. Una vez dominado, se hace un alto se juntan dos equipos, ahora serán 6 personas y tendrán el mismo reto con dos globos. Posteriormente, de acuerdo al nivel de dominio y organización logrados se pueden incluir más globos o más participantes, también es posible delimitar el espacio o especificar la parte del cuerpo válida para golpear el globo y de esa manera podemos desarrollar mayores habilidades.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

De 3 a 4 metros cuadrados por alumno.

**RECURSOS MATERIALES**

Globos.

**TIEMPO RECOMENDADO**

5 minutos por etapa.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Integración de habilidades motrices básicas en combinación para la resolución de la tarea y cálculo de tiempo.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La forma en que los alumnos ajustan la postura y ponen de manifiesto el dominio de sus habilidades y la mejora del conocimiento de su cuerpo.

**INDIVIDUAL****EL POZO****DESCRIPCIÓN**

Los alumnos tendrán un aro que podrán colocar en el espacio que ellos decidan para trabajar y, deberán explorar las posibilidades de rodearlo, saltar dentro-fuera y otras formas de relacionarse con el implemento. A la señal se pedirá que intenten hacerlo girar en el piso y cuando crean que es el momento preciso deberán saltar dentro antes de que el aro detenga su movimiento y gritar "dentro del pozo" para indicar que ha logrado la tarea. La dificultad se puede aumentar pidiendo a los alumnos que traten de calcular cada vez con mayor precisión su salto.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

2 a 3 metros por alumno.

**RECURSOS MATERIALES**

2 a 3 metros por alumno.

**TIEMPO RECOMENDADO**

10 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Se estimula el cálculo mental con las variables tiempo, velocidad y ritmo, así como la utilización de patrón motor para realizar un salto certero dentro.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La forma en la que el alumno ajusta su cuerpo en cada salto para lograr la tarea cada vez con mayor facilidad.

# SEGUNDO CICLO

ACTIVIDADES PARA 3RO Y 4TO AÑO

**INDIVIDUAL****REPRESENTA LA CANCIÓN****DESCRIPCIÓN**

Elegir frases de canciones que sean conocidas por los alumnos y hacer una grabación previamente editada. Para iniciar el juego se puede utilizar alguna dinámica de integración para introducir a los alumnos a la actividad. El juego empieza indicando que escucharán una pista musical y deberán interpretarla con mímica, se hace un alto y se les pregunta a los alumnos ¿cuál es la canción?, ¿de qué otra manera podemos llamarla? Se reanuda el juego utilizando otra pista y se pide a los alumnos el mismo reto, realizar gestos corporales, ahora, hasta que descubra cuál es la canción y lo verbalicen. Es importante buscar frases musicales que oriente algún mensaje positivo.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

2 metros cuadrados por alumno.

**RECURSOS MATERIALES**

Pista musical pregrabada.

**TIEMPO RECOMENDADO**

10 minutos

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Se fortalece la alfabetización corporal a través del estímulo musical.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

Se recomienda poner atención a la expresión corporal y las manifestaciones emocionales

**INDIVIDUAL****CONOS CAMBIADOS****DESCRIPCIÓN**

Organizar filas de hasta 5 integrantes y proporcionarles 6 conos, colocar 3 conos de frente a 0.5, 1 y 1.5 m de distancia y el resto dejarlos al frente de cada fila. La actividad consiste en salir corriendo con un cono en la mano y cambiarlo por alguno de los colocados a distancia, con la mayor velocidad posible. Al terminar, el alumno regresa con el cono final y se lo entrega a su compañero en forma de relevo para que éste realice la misma acción. La actividad termina cuando todos los integrantes de la fila hayan pasado a realizar la tarea. Es importante que se repita el ejercicio varias veces y paulatinamente se incorporen dificultades en el trazo del cambio de conos.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Media cancha de básquetbol.

**RECURSOS MATERIALES**

Conos.

**TIEMPO RECOMENDADO**

15 a 20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Disociación de segmentos corporales, pensamiento estratégico, manejo del centro de masa y coordinación óculo manual.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

El manejo de ajuste postural al realizar desplazamiento a velocidad, el dominio de la lateral y el manejo de la noción espacial.

**INDIVIDUAL****CACERÍA****DESCRIPCIÓN**

A cada alumno se le da un paliacate que deberá colgarse en la cintura y se le indica que habrá un espacio limitado en el que podrán desplazarse. Al oír la señal de inicio, los jugadores intentaran capturar los paliacates de los demás, evitando el contacto físico y cuidando el propio, y aclarando que no se permite amarrar o esconder el paliacate. Después de un tiempo determinado, la actividad concluye y cada alumno deberá contar los paliacates capturados de sus compañeros. Se puede repetir varias veces el juego para asegurar que la mayoría de los alumnos tengan la oportunidad de lograr capturas y formular nuevas estrategias.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Cuadrante de 20 a 30 por lado.

**RECURSOS MATERIALES**

Paliacates.

**TIEMPO RECOMENDADO**

15 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Ubicación espacial, velocidad de reacción y pensamiento estratégico.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La relación entre el uso de las habilidades y el diseño de estrategia que presentan los alumnos para resolver la tarea.

**COLECTIVO****DERRUMBAR EL CONO****DESCRIPCIÓN**

Organizar al grupo en dos equipos cuidando mantener la equidad en habilidades y número de participantes. Los equipos deben distribuir en su cancha de 10 a 15 conos delante de la zona reservada a los equipos; cada equipo empezará el juego con 3 pelotas y, a la señal de inicio, los alumnos deben lanzar y/o patear las pelotas con el objetivo de derrumbar los conos del equipo contrario y el equipo que derrumbe todos los conos contrarios primero será el ganador. Es posible repetir el juego para dar oportunidad de que los equipos puedan ganar de manera alterna. Dependiendo de la efectividad y velocidad con que se resuelva el juego se pueden aumentar la cantidad de pelotas y conos.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Dos cuadrantes delimitados.

**RECURSOS MATERIALES**

Conos y pelotas

**TIEMPO RECOMENDADO**

5 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Patrones básicos de movimiento, lanzar y patear en tiros de precisión y trabajo colaborativo.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

Respeto a las reglas, eficiencia de la utilización del patrón motor y la organización dentro de cada equipo.

**INDIVIDUAL****MOLINOS****DESCRIPCIÓN**

Se forman equipos de 5 a 8 integrantes y se les asigna una cuerda. Se les pide que formen círculos y que un alumno permanezca en el centro girando junto con su cuerpo la cuerda cercana al suelo, como si fuera el puntero de aspa de molino. Los demás integrantes tienen que saltar cuando la cuerda pase cerca de ellos, el alumno que sujeta la cuerda aumenta la velocidad hasta que alguien pise o interrumpa el giro de la cuerda, cuando ocurra eso, el alumno se cambia a hacer girar la cuerda para que siga el juego.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Amplio con base a largo de las cuerdas.

**RECURSOS MATERIALES**

Cuerdas.

**TIEMPO RECOMENDADO**

15 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Velocidad de reacción, cálculo de tiempo y espacio.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

Control de la postura de cuerpo en movimiento y el desarrollo del patrón del salto en función de velocidad de la cuerda.

**INDIVIDUAL****ULA ULA****DESCRIPCIÓN**

Se asigna a cada alumno un aro y se da tiempo para que exploren y manipulen de manera libre el implemento. Una vez familiarizados con él, se indica que lo hagan girar de forma rítmica y continua con diversas partes del cuerpo como las manos, los antebrazos, brazos, el cuello, las piernas, el pie y la cintura, siendo este último el mayor desafío para los alumnos ya que la idea es lograr dominio.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

4 metros cuadrados por participante.

**RECURSOS MATERIALES**

Aros.

**TIEMPO RECOMENDADO**

20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Coordinación intramuscular con base a movimientos rítmicos integrales al implemento

**¿QUÉ OBSERVAR?**

El ajuste postural de los segmentos corporales y el acoplamiento de las respuestas motoras que realizan los grupos muscular al control del ritmo.

**COLECTIVO****CUERDA ELÉCTRICA****DESCRIPCIÓN**

Se designa un espacio delimitado pero amplio y se proporciona una cuerda larga para todo el grupo. Se pide a dos alumnos que tomen la cuerda por los extremos y que vayan tocando al resto de sus compañeros con el implemento. Al ser tocados, los alumnos pasan a formar parte de la cuerda eléctrica y colaboran para tocar a los demás; el juego termina cuando sean tocados todos los integrantes del grupo. La actividad se puede repetir las veces que sea necesarias; es posible aumentar el o reducir espacio de desplazamiento para dificultar la tarea.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Cancha o cuadrante amplio.

**RECURSOS MATERIALES**

Cuerda Larga.

**TIEMPO RECOMENDADO**

15 a 20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Orientación, ubicación espacial y pensamiento estratégico.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

Estrategia y organización de equipo, desempeño motor en la utilización de habilidades para escapar de la cuerda.

**COLECTIVO****CRUCE DE RÍO****DESCRIPCIÓN**

Se organiza al grupo en 3 equipos con 10 aros cada uno y se acuerda con los alumnos cuáles serán los bordes del río. Los equipos se sitúan en un borde y colocan sus aros en un montón al frente. Para iniciar el juego, se explica que deben designar a una persona que será la que cruce de un lado al otro del "río" con la ayuda de sus compañeros, quienes irán poniendo aros en línea al frente para que simule piedras por los que se puede pisar. Es importante que cada equipo se organice para hacer la colocación con la mayor velocidad. Se puede repetir el juego para dar oportunidad a cambiar de persona que cruce y también es una oportunidad para que mejoren su estrategia como equipo.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

20 metros lineales por equipo entre la salida y la meta.

**RECURSOS MATERIALES**

Aros.

**TIEMPO RECOMENDADO**

20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Patrones básicos de movimiento en general, trabajo colaborativo y pensamiento estratégico.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

Las respuestas motrices para resolver la tarea en el rol que cada uno asume y la participación en el esfuerzo del equipo.

**INDIVIDUAL****SIN DEJAR CAER****DESCRIPCIÓN**

Se proporciona una pelota de vinil a cada alumno y se comienza con ejercicios de exploración del implemento (rebotes, agarres y lanzamientos simples a una y dos manos) con el fin de que los alumnos tengan nociones de peso y velocidad de su pelota. El juego consiste en mantener la pelota en el aire, se puede golpear con cualquier parte del cuerpo, al dominar en posición estática se van incorporando desplazamientos, giros, palmadas o movimientos combinados.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

4 metros cuadrados por alumno.

**RECURSOS MATERIALES**

Pelotas

**TIEMPO RECOMENDADO**

15 a 20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Percepción sensorial - motora, afinación de patrones combinados de habilidades para calcular el vuelo del implemento, y la forma de golpear para mantener controlada la pelota.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

El conocimiento y dominio de los segmentos corporales en movimiento con base las características del implemento.

**INDIVIDUAL****YO SOY****DESCRIPCIÓN**

Preparar previamente dibujos con diferentes posibilidades de formación de figuras acrobáticas, arquitectónicas o personajes conocidos de sencilla interpretación. Distribuir a manera de circuito las figuras con la cara al piso de manera que no puedan ser vistas por los alumnos y organizar al grupo en equipos de 3 a 5 integrantes. A la señal del profesor uno de los integrantes seleccionará un dibujo en forma aleatoria y deberá colocar otro en el piso. El alumno, tendrá que representar por 20 segundos la figura elegida y sus compañeros tratarán de adivinar. El equipo cambiará de persona que representa en cada estación hasta completar el circuito. Al final reunir al grupo y comentar la experiencia.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

5 metros entre cada dibujo.

**RECURSOS MATERIALES**

10 a 15 dibujos en cartulina.

**TIEMPO RECOMENDADO**

15 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Ajuste postural, imaginación, alfabetización y frases corporales para la conformación de la corporeidad.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

El uso de recursos que los alumnos utilizan para realizar sus representaciones.

**COLECTIVO****ATAQUE AL CASTILLO****DESCRIPCIÓN**

Formar dos equipos con igual número de jugadores y asignarle 5 conos y una pelota a cada uno. En cada extremo del patio o cancha se debe construir un "castillo" con los 5 conos apilados y trazar con gis un círculo alrededor que delimite el espacio. Cada equipo se encargará de defender su castillo y a la vez, atacar el del equipo contrario con la pelota. Al oír la señal de inicio, los jugadores intentarán avanzar para derrumbar el castillo adversario por medio de pases. No se podrá avanzar más de dos pasos cuando se tenga posesión de la pelota y los jugadores no pueden invadir el área delimitada alrededor de los castillos. Cada vez que el equipo derrumbe uno o más conos, se anota un punto a favor de su equipo.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Cancha de voleibol.

**RECURSOS MATERIALES**

2 pelotas y 10 conos.

**TIEMPO RECOMENDADO**

15 a 20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Al ser un juego con reglas se aprende la formalidad de respetarlas para poder intervenir, además de mayor destreza para realizar lanzamientos de precisión y trabajo de táctico en equipo.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La organización estratégica del equipo para alcanzar el objetivo de derrumbar el castillo y la habilidad individual de desplazamiento y velocidad de reacción.

**COLECTIVO****FRISBEE****DESCRIPCIÓN**

Se divide al grupo en dos equipos de igual número de participantes y se definen dos líneas de base o meta en los extremos opuestos del patio. El juego se inicia con un equipo en posesión del frisbee que se ubica como "atacante", y tiene como objetivo avanzar mediante sucesivos pases del disco entre sus jugadores hasta llegar a la zona de anotación. El equipo anota un tanto cuando un jugador del equipo atacante recibe dentro de la zona de gol del otro equipo, un pase de un compañero. Mientras tanto, el equipo "defensor" buscará interceptar un pase del otro equipo y cambiar de rol. Durante el desarrollo del juego se puede permitir a cada equipo hasta 2 pausas cortas para reorganizar su estrategia.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Cancha deportiva o cuadrante amplio.

**RECURSOS MATERIALES**

3 discos de plástico o frisbee.

**TIEMPO RECOMENDADO**

20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Desarrollo de habilidades combinadas de lanzamiento, mejora de visión periférica, respeto a las reglas y estrategias de táctica en equipo.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

El desempeño en la integración de la respuesta motora individual para el control y manejo de un implemento poco común y la forma de organización del equipo.

**COLECTIVO****CALLES CALLEJONES****DESCRIPCIÓN**

Se realiza en área marcada por cuadrantes, también se pueden pintar ya que solo se ocuparán las esquinas, en juego consiste en dividir al grupo en dos equipos donde uno de ellos será la ciudad y su vigilante y el otro las calles y callejones. A la señal el equipo que es la ciudad se para en una esquina con los brazos extendidos el otro equipo podrá transitar en ellos sin ningún problema la siguiente señal será de "cuidador de la ciudad" que gritará callejones y los alumnos giran a la derecha y tratarán de atrapar a los transeúntes, se cambiarán los roles en para que todos tenga la experiencia.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Patio con cuadros 20 por lado.

**RECURSOS MATERIALES**

Cuerdas.

**TIEMPO RECOMENDADO**

15 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Ubicación espacial, velocidad de reacción y trabajo en equipo.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

Las formas en los equipos se organizan para lograr y la forma que utilizan cada vez con mayor eficiencia su velocidad de reacción.

**COLECTIVO****ATRAPADOS****DESCRIPCIÓN**

Uno grupo reducido de alumnos (5 aprox.) persiguen al resto a condición de que los que sean atrapados sirvan de ayuda colocándose como estatuas móviles para atrapar al resto del grupo. Es recomendable darles un tema para representar las estatuas y cambiar de alumnos inicio en cada ocasión en que se reinicie el juego.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Patio escolar libre de obstáculo.

**RECURSOS MATERIALES**

Ninguno.

**TIEMPO RECOMENDADO**

20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Mejorar de patrones básico de movimiento para realizar posturas y control del centro de masa para cambiar el cuerpo de dirección a diferentes velocidades.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La habilidad de los alumnos para utilizar su corporeidad al resolver la tarea de acuerdo al rol que cada alumno están desarrollando.

# TERCER CICLO

ACTIVIDADES PARA 5TO Y 6TO AÑO

INDIVIDUAL		CRUZ DANESA	
<b>DESCRIPCIÓN</b>			
<p>Marcar una cruz en el piso por cada alumno y pedirles que elijan una e identifiquen los 4 cuadrantes. Se inicia colocando los pies de la siguiente forma: pie derecho en cuadrante 1 adelante y pie izquierdo en el cuadrante 2 adelante, posteriormente, se pedirá que realicen giros incrementando el nivel de dificultad con las siguientes consignas: 1/4 de giro, 2/4 de giro 3/4 de giro, giro completo y más de un giro hasta su mayor alcance sin pisar las líneas y manteniendo el equilibrio.</p>			
<b>ESPACIOS SUGERIDOS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>TIEMPO RECOMENDADO</b>	
Cruces marcadas o dibujadas en el piso con una separación de 2 metros entre cada una.	Gis o cinta adhesiva.	20 minutos.	
<b>¿QUÉ SE APRENDE?</b>		<b>¿QUÉ OBSERVAR?</b>	
Orientación, lateralidad cruzada, conciencia corporal.		El control y dominio del cuerpo en la destreza de combinar giros con base a la postura, pensamiento matemático y la ubicación espacial de los segmentos corporales	

INDIVIDUAL		RULETA	
<b>DESCRIPCIÓN</b>			
<p>Diseñar una "ruleta" con ayuda de los alumnos con una flecha en el medio y con varios movimientos básicos de gimnasia como posible resultado de su giro, estos deben ser adecuadas a las características y habilidades ejecución del grupo. Un alumno al azar debe girar la ruleta y la imagen en que pare la ruleta será la tarea a ejecutar por todo el grupo. Se puede establecer un número mínimo de repeticiones de cada ejercicio con el fin establecer estímulos importantes que mejore la forma física de los alumnos e involucrarlos en el desafío construir nuevos retos para la ruleta.</p>			
<b>ESPACIOS SUGERIDOS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>TIEMPO RECOMENDADO</b>	
2 a 3 metros cuadrados por alumno.	Sin material.	10 a 15 minutos.	
<b>¿QUÉ SE APRENDE?</b>		<b>¿QUÉ OBSERVAR?</b>	
Técnicas básicas de la gimnasia, además de habilidades físicas generales con conocimiento y práctica de ejercicios de fuerza y elasticidad.		La ejecución técnica correcta de los ejercicios con el fin de cuidar la postura y evitar lesiones musculares.	

INDIVIDUAL		EL BALERO	
<b>DESCRIPCIÓN</b>			
<p>Emulando al juego tradicional del balero, esta actividad consiste en lograr 10 "capiruchos" utilizando dos conos por alumno. Es importante que se dé tiempo suficiente para que se realicen ejercicios de familiarización y manejo del implemento en forma libre por parte de los alumnos, y después se asigna la tarea. Una vez dominado se puede ir subiendo el nivel de complejidad por ejemplo usar la mano menos hábil, subir el número de logros o bien, usar los conos en forma inversa que es un agarre más incómodo.</p>			
<b>ESPACIOS SUGERIDOS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>TIEMPO RECOMENDADO</b>	
De 2 a 3 metros cuadras por alumno.	Conos.	15 minutos.	
<b>¿QUÉ SE APRENDE?</b>		<b>¿QUÉ OBSERVAR?</b>	
Coordinación óculo-manual, precisión, ajuste postural y manipulación disociada de implementos.		El dominio y manipulación del implemento tanto con la mano hábil como con la contraria y el logro de la tarea con economía de esfuerzo.	

INDIVIDUAL		SOBRE LAS OLAS	
<b>DESCRIPCIÓN</b>			
<p>Emulando al juego tradicional del balero, esta actividad consiste en lograr 10 "capiruchos" utilizando dos conos por alumno. Es importante que se dé tiempo suficiente para que se realicen ejercicios de familiarización y manejo del implemento en forma libre por parte de los alumnos, y después se asigna la tarea. Una vez dominado se puede ir subiendo el nivel de complejidad por ejemplo usar la mano menos hábil, subir el número de logros o bien, usar los conos en forma inversa que es un agarre más incómodo.</p>			
<b>ESPACIOS SUGERIDOS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>TIEMPO RECOMENDADO</b>	
De 2 a 3 metros cuadras por alumno.	Conos.	15 minutos.	
<b>¿QUÉ SE APRENDE?</b>		<b>¿QUÉ OBSERVAR?</b>	
Coordinación óculo-manual, precisión, ajuste postural y manipulación disociada de implementos.		El dominio y manipulación del implemento tanto con la mano hábil como con la contraria y el logro de la tarea con economía de esfuerzo.	

**COLECTIVOS****BATALLONES MÓVILES****DESCRIPCIÓN**

Se organiza al grupo en equipos de 5 a 7 personas. El juego consiste en que cada equipo realice diferentes formaciones como cuadrantes, triángulos y flechas, y que se acomoden estáticamente en la forma elegida. Los alumnos deberán memorizar la distancia entre sus compañeros y su ubicación dentro de la formación. Después, uno de integrantes será nombrado líder y se colocará frente a su batallón, tendrá la misión de moverse de lugar de forma rápida y sorpresiva para ubicarse en otro espacio y lugar diferente. El resto del batallón deberá seguirlo hasta lograr colocarse de frente y con misma formación inicial. Durante el desarrollo del juego se debe cambiar de forma y líder constantemente para brindar la oportunidad que todos los participantes vivan la experiencia.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Espacio amplio de movimiento, puede ser una cancha deportiva.

**RECURSOS MATERIALES**

Sin material.

**TIEMPO RECOMENDADO**

15 a 20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Lateralidad, velocidad de reacción, pensamiento lógico, comunicación y ubicación espacial.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

Trabajo colaborativo y la habilidad de ubicarse rápido en función a un punto de referencia externo.

**COLECTIVOS****CUATRO ESQUINAS****DESCRIPCIÓN**

Se organiza al grupo en equipo de 5 personas, donde 4 de ellos formarán un cuadrante y el 5º se colocará al centro de este. El objetivo del juego es que los cuatro que ocupan las esquinas cambien aleatoriamente a la mayor velocidad posible de lugar y que la persona que ocupa el centro trate de llegar primero a una esquina desocupada; cuando eso sucede, el alumno que se queda sin esquina pasa a ocupar el lugar del centro y se reinicia la actividad. Es posible usar patios marcados para asegurar la referencia de esquinas de los cuadrantes y cuando no se tenga este recurso se pide que antes de iniciar el juego los alumnos tracen las marcas requeridas.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

20 a 30 metros cuadrados.

**RECURSOS MATERIALES**

Sin material.

**TIEMPO RECOMENDADO**

20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Velocidad de reacción, cambios de dirección, anticipación y visión periférica.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La estrategia que cada alumno emplea con base a sus habilidades intelectuales y motrices.

**INDIVIDUAL****ARO MÓVIL****DESCRIPCIÓN**

Cada alumno tendrá un aro para realizar diferentes formas de lanzamiento, rodamiento y manipulación del aro para reafirmar su control y manejo, a la señal los alumnos intentará pasar su cuerpo a través del aro que estará colocado en forma vertical y horizontal de manera alterna para verificar que son capaces de ajustar postura para el logro de la tarea, una vez dominado cada alumno lanzará el implemento haciendo que gire en el aire y el reto consiste en calcular el momento adecuado para meterse dentro del aro antes de éste caiga al piso.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Patio escolar.

**RECURSOS MATERIALES**

Aros.

**TIEMPO RECOMENDADO**

10 a 15 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Manifestación general de la corporeidad, pensamiento estratégico y adecuación postural con base a las características del implemento.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

Es importante poner atención a la forma en que cada alumno diseña su estrategia y ajusta una postura propia como forma de resolver la tarea.

**INDIVIDUAL****DOS PELOTAS****DESCRIPCIÓN**

Se reparte una pelota a cada alumno. La actividad inicia con la instrucción de que los alumnos realicen una serie de ejercicios de manipulación, golpeteo, lances, pateo, rebotes y formas variadas de atrapar el implemento. A la señal se pide que forme parejas para que puedan tener dos pelotas y puedan experimentar movimientos diferenciados (una pelota en cada mano) el uso y manipulación de dos pelotas donde se incorporen de forma progresiva el mayor número de dominadas, lanzamientos, rodamientos, rebotes, etc.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

4 a 5 metros por alumno.

**RECURSOS MATERIALES**

Pelotas

**TIEMPO RECOMENDADO**

20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Disociación de segmentos corporales y conformación de destreza motrices combinadas como lanzar-atrapar, soltar-atrapar, rebotar-desplazar.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

El nivel de control que se ejerce sobre las pelotas en cada tarea, da evidencia de afirmación lateral, coordinación óculo-manual, óculo-pedial y manejo del centro de masa para ajustar la posición del cuerpo.

<b>COLECTIVO</b>	<b>PASE VALE MÁS</b>
------------------	----------------------

**DESCRIPCIÓN**

En un espacio predeterminado se distribuyen pares de conos a una distancia de 2 a 4 metros uno del otro. Se organiza al grupo en dos equipos con número igual de participantes y se les asigna una pelota. Al recibir la señal de inicio, los alumnos deberán realizar el mayor número de pases con la pelota pasando entre los conos. Cada vez que la pelota pase entre los conos, se anotan dos puntos para el equipo. Los demás jugadores que no estén con la pelota deben intentar bloquear el pase entre los conos, recuperar la pelota e intentar pasarla a los miembros de su equipo. El objetivo es que obtengan el mayor número de puntos por equipo durante el tiempo determinado para la práctica.

<b>ESPACIOS SUGERIDOS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>TIEMPO RECOMENDADO</b>
Cancha de básquetbol o voleibol.	Conos y pelotas.	20 minutos.

<b>¿QUÉ SE APRENDE?</b>	<b>¿QUÉ OBSERVAR?</b>
Cálculo mental para el logro de la tarea a través del aumento de la velocidad y fuerza del pase; que paulatinamente se mejore la postura en movimiento.	Diversificación de gestos motores al generar pases certeros, verificar la mejora de la técnica de ejecución.

<b>COLECTIVO</b>	<b>EL ESCAPE</b>
------------------	------------------

**DESCRIPCIÓN**

Se divide el grupo en dos equipos, a su vez un equipo se organiza por parejas y se dota a cada una con cuerdas largas. Se pide a las parejas que se distribuyan de manera aleatoria por todo el espacio y comiencen a mover las cuerdas como grandes olas. El equipo contrario, se colocará en una zona de salida común e intentará pasar por todas las cuerdas en movimiento con las siguientes consignas: por debajo si tocar, saltando una vez, dos y hasta tres veces en cada cuerda, etcétera. Después de la mitad del tiempo designado se cambian los roles de los equipos. Es posible diseñar en conjunto con los alumnos diferentes rutas para el diseño e instalación de las cuerdas.

<b>ESPACIOS SUGERIDOS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>TIEMPO RECOMENDADO</b>
5 a 6 metro entre cada cuerda.	Cuerdas y pelotas.	20 minutos.

<b>¿QUÉ SE APRENDE?</b>	<b>¿QUÉ OBSERVAR?</b>
Ubicación espacial, medida de tiempo, ritmo, agilidad, coordinación de la postura en movimiento.	El uso del pensamiento estratégico y el conocimiento de las posibilidades de solución del problema con base a la imagen y conciencia corporal

<b>COLECTIVO</b>	<b>EL LABERINTO</b>
------------------	---------------------

**DESCRIPCIÓN**

El juego inicia dividiendo al grupo en equipos de 4 personas con dos aros cada uno; la instrucción inicial es que una persona coloque el aro en forma vertical y la otra en forma horizontal para que entre ambos formen una "L". Los otros dos participantes, deberán pasar entre los aros sin tocarlos, y si lo hacen deberán regresar a la posición inicial y empezar de nuevo su tránsito. Una vez logrado el reto, los alumnos que sostienen los aros podrán hacer más difícil el tránsito al acercar el aro horizontal cerca del piso y el vertical con un poco de inclinación; después de varias rondas, los roles se cambian para que todos participen. Posteriormente y con la experiencia anterior el grupo reorganiza por equipos de 8, luego 16 y después de la mitad del grupo sosteniendo aros y la otra pasando. Cuando ya son muchos aros los alumnos podrán diseñar un laberinto tipo video juego para hacer más divertida la actividad.

<b>ESPACIOS SUGERIDOS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>TIEMPO RECOMENDADO</b>
Cancha de voleibol.	Aros	20 minutos.

<b>¿QUÉ SE APRENDE?</b>	<b>¿QUÉ OBSERVAR?</b>
Ubicación espacial y ajuste postural con base al conocimiento de las dimensiones y habilidades de propio cuerpo	La forma en que cada alumnos reestructura su postura para librar los aros y su participación en la suma de habilidades para colaborar con el equipo.

<b>COLECTIVO</b>	<b>PETECA</b>
------------------	---------------

**DESCRIPCIÓN**

Organizar pequeñas canchas divididas con una red, elástico u otro material disponible y posicionar a cuatro jugadores en cada cancha junto con una peteca. A la señal, uno de los jugadores de la pareja que tiene la peteca deberá realizar el saque, es decir, golpearla con la palma de la mano abierta hacia el otro lado de la cancha y por encima de la red, el juego consiste en golpear alternadamente la peteca sin dejarla caer. Si la peteca toca el suelo, se anota un punto y se intenta un nuevo saque por el equipo que lo haya marcado. El juego termina cuando uno de los equipos tenga el número de puntos acordados previamente, en ese momento es posible rotar las parejas dentro de las canchas para llevar a cabo otro encuentro.

<b>ESPACIOS SUGERIDOS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	<b>TIEMPO RECOMENDADO</b>
Cancha de voleibol.	Petecas y redes	20 minutos.

<b>¿QUÉ SE APRENDE?</b>	<b>¿QUÉ OBSERVAR?</b>
El principio de un juego e implemento tradicional y las posibilidades de aplicar elementos técnicos deportivos en un juego con reglas donde se ponen de manifiesto las habilidades óculo-manual.	La forma en que alumnos se organizan como pareja para interactuar y sus respuestas ludomotrices en cada intervención dinámica dentro del juego.

**COLECTIVO****RESCATE****DESCRIPCIÓN**

Organizar dos equipos formados por el mismo número de jugadores y con niñas y niños posicionados equitativamente y situarlos en lados opuestos de la cancha de voleibol. Cada equipo elige un jugador que se posiciona en el extremo opuesto en la zona del saque, cada equipo recibe diez pelotas, al oír la señal de inicio del juego, sale la pelota para su equipo y el alumno que agarre la pelota sin que se caiga al suelo es rescatado y se dirige a la posición de saque, convirtiéndose en otro rescatador que ayuda a los demás compañeros de igual manera. Termina el juego cuando un equipo que rescate primero a todos los sus integrantes.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

Cancha de voleibol.

**RECURSOS MATERIALES**

Pelotas.

**TIEMPO RECOMENDADO**

20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Fundamentos básico de lanzamiento, trabajo colaborativo, ubicación espacial y efectividad de desplazamiento en una zona delimitada.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

La forma en que tanto rescatadores como rescatados hacen uso de sus habilidades para que su equipo logre el objetivo en forma conjunta.

**INDIVIDUAL****PIENSA BIEN****DESCRIPCIÓN**

Construir en grupo algunos desafíos de movimiento ilustrados en tarjetas que se elaborarán junto con ellos, es importante que las actividades no sean de alto riesgo y se puedan combinar en forma progresiva que obligue a generar diferentes formas y estrategias colectivas para realizarlos. Se puede establecer una serie de puntos que los alumnos en forma individual o colectiva pueden obtener en cada turno, algunas de actividades surgidas son: Tarjeta 1: Personas: Todos juntos, individual, parejas y tríos, Tarjeta 2: Recursos: Silla, mesa, árbol, muro, Tarjeta 3: Organizar Reglas: Vale adaptación, no vale adaptación, libre elección, Tarjeta 4: Tiempo: Segundos, minutos, Tarjeta 5: Espacio: Cualquier local, local específico, Tarjeta 6: Gesto: Por encima, por debajo, rodar, saltar. Al completar una tarea se recomienda que los alumnos reflexionen y lleguen a ponerse de acuerdo para hacer frente a la siguiente tarea de esa forma asegurar el éxito de todo el grupo.

**ESPACIOS SUGERIDOS**

3 metros cuadrados por alumno.

**RECURSOS MATERIALES**

Tarjetas previamente elaboradas.

**TIEMPO RECOMENDADO**

20 minutos.

**¿QUÉ SE APRENDE?**

Trabajo colaborativo, rescate de aprendizajes significativos de aprendizajes motores experimentados en sesiones anteriores y que pueden incorporar de forma natural a estas tareas.

**¿QUÉ OBSERVAR?**

El nivel de memoria notara para hacer uso de aprendizajes y movimientos integrados en la resolución de cada tarea.

**RETOS MOTORES**  
 APORTACIONES DE PROFESORES PARTICIPANTES  
 EN EL PROGRAMA

## AVES AL CIELO

PROFA. ROSAURA GONZÁLEZ NÚÑEZ

### DESCRIPCIÓN

Se toma una bolsa de plástico con una mano desde una esquina, esta deberá estar abiertas para que le entre aire, se lanza hacia arriba con la intención de atraparla con una sola mano y de la misma manera se hace con la otra mano, es preciso hacer lanzamientos cada vez altos y procurar que la bolsa para que no caiga al piso. Después se puede hacer con desplazamiento, giros y tomar el tiempo o hacer retas en familia.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Un cuadro mínimo  
2 por 2 metros.

### RECURSOS MATERIALES

Una bolsa de plástico mediana  
y limpias.

### TIEMPO RECOMENDADO

De 10 a 15 min.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Es una actividad óculo - manual, donde se fortalece la motricidad fina y la coordinación en brazos, con la intención pedagógica de poner a prueba su pensamiento estratégico, en situaciones de juego, con el fin de diversificar y ajustar sus desempeños.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

Es importante observar en esta actividad para empezar si el alumno logra coordinar el lanzamiento con la recepción de la bolsa para que no caiga al piso, al ser una actividad óculo - manual no deberá perder de vista las bolsas cuando las eleve para poder recibirlas y volverlas a lanzarlas.

## QUE NO CAIGA

PROFRA. SONIA LOYA NEYRA

### DESCRIPCIÓN

El alumno comenzará lanzando la tira de papel hacia arriba con la palma hacia abajo y la deberá cachar con la palma hacia abajo (preferentemente) evitando que ésta caiga, posteriormente se realizará lo mismo alternando manos, luego con dos tiras de papel (una en cada mano) y, por último, se irá haciendo cada vez más pequeña la tira de papel, quitando cuadritos por cada logro hasta tener solo un cuadrito en cada mano.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Cualquier espacio.

### RECURSOS MATERIALES

Dos tiras de papel de baño  
de 5 cuadritos cada una.

### TIEMPO RECOMENDADO

5 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Coordinación óculo manual, se mejora el control del ritmo y se afinan las habilidades de precisión al lanzar y atrapar.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

Facilidad o dificultad para realizar el reto motor, la forma de alternar adecuadamente ambas manos para lograr atrapar el papel.

## LABERINTO

PROFA. ELIZABETH VILLEGAS

### DESCRIPCIÓN

Trazar en el piso tres caminos entrelazados y seleccionar un camino para encontrar la salida, dirigiendo una pelota con los pies.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Un espacio de 3  
por 3 metros.

### RECURSOS MATERIALES

Cinta o gis y una  
pelota de vinil.

### TIEMPO RECOMENDADO

De 5 a 10 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Patrones básicos de movimiento, para la mejora de la coordinación al ejecutar desplazamientos controlados.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

Que al realizar los desplazamientos los alumnos logren control de sus habilidades básicas de orientación y locomoción.

## REBOTA REBOTA

PROFRA. BEATRIZ DE LA TRINIDAD VILLA

### DESCRIPCIÓN

Se coloca el contenedor en el piso y los 10 objetos pequeños alrededor de este, con el globo inflado se golpeará con la palma de la mano como si está fuera una raqueta sin dejarla caer, agacharnos y tomar uno de los objetos y depositarlo dentro del contenedor así hasta meter los 10 objetos, posterior cambiar de mano y repetir.

### ESPACIOS SUGERIDOS

1 metro cuadrado

### RECURSOS MATERIALES

10 objetos pequeños (calcetines, bolitas de papel, tapas, juguetitos), globo o bolsa de plástico, cubeta o caja.

### TIEMPO RECOMENDADO

5 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Coordinación óculo-manual, sincronización.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

Que el niño pueda coordinar golpear el globo o bolsa sin que caiga y poder sincronizar sus movimientos al agacharse y tomar los objetos y meterlos en el contenedor.

## FRUTAS NINJA

PROF. DAVID PLATA VILLASEÑOR

### DESCRIPCIÓN

En la pantalla se compartirán diferentes imágenes de frutas y los alumnos tratarán de cortar la fruta con un movimiento ninja. Pero al compartir la imagen de una bomba los alumnos no deben cortarla, de ser así se les pedirá que propongan otra manera divertida de cortar la fruta.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Área de 2 por 3 metros.

### RECURSOS MATERIALES

Imágenes de frutas.

### TIEMPO RECOMENDADO

10 a 15 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Habilidades motrices básicas al realizar movimientos con diferentes segmentos corporales que cada alumno irá describiendo para afianzar su conocimiento. Desarrollar las habilidades motrices.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

La forma en que cada alumno se expresa al resolver su tarea y el ajuste de la velocidad y coordinación ocular que se emplea al recibir el estímulo visual.

## LA OCA MOTRIZ

PROF. NOÉ VIVAS MORALES

### DESCRIPCIÓN

Sobre un tablero tipo Oca tradicional con la diferencia de que en cada casilla tendrá tareas motora propuestas por los alumnos, cada uno de los participantes elegirá una ficha de diferente color con la que avanzará a través del tablero, se respetará los turnos para lanzar el dado y avanzar el número de casillas que este marque y deberán realizar la acción marcada para permanecer en la casilla. Se determinará el orden de avance (número mayor avanza primero y así sucesivamente). Las casillas del tablero están numeradas, se debe respetar la acción que hay en cada una de ellas. Gana el que llegue primero a la meta.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Sala o comedor de la casa que esté libre de objetos que puedan causar un accidente.

### RECURSOS MATERIALES

Tablero de la oca, fichas de diferentes colores y un dado.

### TIEMPO RECOMENDADO

1 hora aproximadamente.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Acciones motrices que ligen el control del cuerpo al poner en práctica sus capacidades motrices en actividades que le implique un reto motriz que se marca en cada casilla del juego.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

Que la realización de los retos motores no implique un desgaste físico que pueda llegar al agotamiento y si la dosificación de la actividad es intensa se pueden modificar en bajar el número de repeticiones.

## CIRCUITO MOTOR CASERO

PROFRA. ANTONIETA VARELA

### DESCRIPCIÓN

El material se coloca en forma de círculo: una cuerda extendida, luego el aro, cuatro conos y tres botellas llenas de agua. El alumno caminará por la cuerda en equilibrio sin caerse tomando la pelota con el brazo derecho y al terminar la cuerda estará el aro donde botará la pelota con la mano derecha en el centro del aro agarrando la pelota con las dos manos, luego pasará entre las botellas en forma de zig-zag, en seguida botará una pelota con ambas manos y a lanzará en repetidas ocasiones. Cada vez que repita el recorrido deberá ajusta su postura y precisión y en la medida de lo posible hacer más difíciles las estaciones y generar tareas cada vez más complejas (cambiar de dirección y velocidad, también se puede hacer uso de la creatividad para pasar por los obstáculos de cangrejo cargando la pelota en su vientre, colocándose la en la espalda, de gatiito, de perrito, colocándose en las piernas y saltando etc.).

### ESPACIOS SUGERIDOS

Sala o comedor de la casa que esté libre de objetos que puedan causar un accidente.

### RECURSOS MATERIALES

Una cuerda, un aro, 4 conos chicos, tres botellas llenas de agua y una pelota de vinil.

### TIEMPO RECOMENDADO

15 a 20 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Lateralidad, equilibrio, ubicación espacio tiempo, ritmo, sincronización, orientación y combinación de habilidades motrices básicas, como es cachar, botar, desplazamientos en zig-zag y rodamientos.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

La forma en que cada alumno emplea su creatividad para diseñar un circuito que mejore sus habilidades motrices de forma eficiente.

## LAS PULGAS

PROF. ALBERTO SOTO ÁNIMAS

### DESCRIPCIÓN

Los participantes tendrán que moverse, ya sea brincando o agitando el cuerpo para que las pelotitas de papel salgan del recipiente que se encuentra atado en la cintura y colocado a la mitad de la espalda.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Cualquier espacio libre de obstáculos.

### RECURSOS MATERIALES

Caja de pañuelos desechables, cinturón o resorte y pelotitas de papel.

### TIEMPO RECOMENDADO

Tres lapsos de 2 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Respetar reglas, usar la creatividad para buscar alternativas de movimiento divertidos.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

La creatividad para elaborar el material didáctico en los movimientos para hacer que las pelotitas salgan del recipiente sin ocupar las manos.

## LAS PULGAS

PROF. ALBERTO SOTO ÁNIMAS

### DESCRIPCIÓN

Los participantes tendrán que moverse, ya sea brincando o agitando el cuerpo para que las pelotitas de papel salgan del recipiente que se encuentra atado en la cintura y colocado a la mitad de la espalda.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Cualquier espacio libre de obstáculos.

### RECURSOS MATERIALES

Caja de pañuelos desechables, cinturón o resorte y pelotitas de papel.

### TIEMPO RECOMENDADO

Tres lapsos de 2 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Respetar reglas, usar la creatividad para buscar alternativas de movimiento divertidos.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

La creatividad para elaborar el material didáctico en los movimientos para hacer que las pelotitas salgan del recipiente sin ocupar las manos.

## TIRO AL BLANCO

PROF. ALEJANDRO BECERRIL

### DESCRIPCIÓN

Delimita la zona en la que realizarás la actividad, infla un globo y déjalo en la zona de juego. Con una raqueta (implemento) golpea una pelota pequeña tratando de atinar al globo. Para realizar el tiro debes estar alejado al menos dos pasos de distancia del globo. Intenta atinar un número de veces determinado de prueba. Posteriormente trata de atinar 15 veces al globo en un minuto o el menor tiempo posible. El reto se puede hacer tan complejo como la etapa de desarrollo del estudiante lo permita implementar variantes.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Espacio disponible de acuerdo al contexto del estudiante. (2m x 2m mínimo sugerido).

### RECURSOS MATERIALES

1 pelota suave pequeña (de calcetín, papel o trapo), 1 raqueta (cartón, sartén pequeño, manopla, cuaderno, tapa), 1 globo (bolsa de plástico, pelota de vinil, vaso de plástico).

### TIEMPO RECOMENDADO

5 a 15 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Se emplean capacidades perceptivo-motrices al poner en práctica la coordinación (óculo – manual), la lateralidad y la ubicación espacial. Con la manipulación de materiales se favorece el desarrollo de la Habilidad Motriz Básica.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

Que el implemento (raqueta) no sea demasiado pesado para el estudiante. Que el estudiante coordine sus movimientos y el golpe (raqueta - pelota) y utilice libremente y de forma óptima su espacio.

## ADIVINA LA CANCIÓN

PROF. ISIDRO GARCILAZO MACHUCA

### DESCRIPCIÓN

Los alumnos mencionan 5 canciones en español que sean de su agrado y que consideren que todos las conocen. El reto inicia cuando alguien elige alguna de las canciones para representarla con movimientos y los demás la tratan de adivinar o de seleccionar a otro compañero para que adivine. Los puntos son para el que represente y para el que adivine.

### ESPACIOS SUGERIDOS

En casa un espacio para poder moverse, en la escuela en un salón de clase o el patio.

### RECURSOS MATERIALES

Hojas, lápices, pizarrón, gises o marcadores.

### TIEMPO RECOMENDADO

30 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Explorar y experimentar sus habilidades expresivas de manera creativa por medio de la música y el baile. Desarrollar patrones de movimiento creativo y utilización del lenguaje corporal.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

La creación de movimientos expresivos empleados de manera intencional en algunos elementos básicos del baile y la música.

## TENEMOS UNA EMERGENCIA

PROF. JORGE E. RIZO VALENTÍN

### DESCRIPCIÓN

El alumno se colocará en una línea de salida punto A, deberá correr hacia el punto B. Durante el trayecto un acompañante lanzará las pelotas o peluches intentando darle al alumno. Durante el trayecto el alumno tratará de que ningún peluche o pelota lo toque.

### ESPACIOS SUGERIDOS

2 m de la sala o cuarto amplio.

### RECURSOS MATERIALES

Peluches o pelotas de papel.

### TIEMPO RECOMENDADO

15 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Descubrimiento de reflejos, habilidades motrices básicas, velocidad de reacción y la mejora de la técnica de lanzamientos y ajuste de la ubicación espacio-temporal.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

Movilidad del alumno, capacidad de esquivar objetos, reflejos durante el trayecto del objeto. La participación del alumno, la coherencia de ejecución de la actividad, el desplazamiento de un punto a otro sin perder a trayectoria.

## GYMKANA PENTAGONAL

PROF. ULISES R. VALENCIA HERNÁNDEZ

### DESCRIPCIÓN

Serie de retos que involucran fundamentalmente habilidades motrices básicas; superando los 5 retos de cada estación:

- Salto con pie derecho
- Salto pie izquierdo
- Abrir y cerrar compás
- Desplazamiento tipo esquí
- Saltos con pies juntos

### ESPACIOS SUGERIDOS

Área libre mínima de 3 x 3 metros.

### RECURSOS MATERIALES

5 vasos numerados (1 al 5)

### TIEMPO RECOMENDADO

5 minutos por reto.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Desarrollo de la capacidad de resistencia empleando sus bagaje motriz en acciones motrices combinadas.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

Eficiencia en la ejecución de cada reto y el ajuste postural al dominar el movimiento.

## SIMÓN DICE

PROFESORAS: BERTHA MENDOZA, PAOLA HUERTA Y SONIA LOYA

### DESCRIPCIÓN

El docente da la indicación de realizar una acción comenzando por "El Rey pide..." (por ejemplo: una cuchara). El primer alumno que traiga el objeto solicitado o que realice la acción le pondrá un reto al resto de sus compañeros, como por ejemplo hacer sentadillas, bailar una canción, etc. (importante establecer un listado de retos para evitar situaciones no deseadas). El mismo alumno que fue el primero en traer el objeto pasará a ser "El Rey" y será ahora el encargado de pedir una acción u objeto.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Al interior de la casa.

### RECURSOS MATERIALES

Objetos caseros comunes que no causen daño: vasos de plástico, almohadas, prendas, pelotas, libros, envases.

### TIEMPO RECOMENDADO

15 a 20 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Distintos desplazamientos, velocidad de reacción al escuchar indicaciones.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

La habilidad de los alumnos para ocupar su pensamiento estratégico para resolver las tareas.

## EL GLOBO VOLADOR

PROFESORES: ESTEFANY ALAVEZ ARIZA, SERGIO ROMERO MONTES DE OCA, JOSÉ ALFREDO ESPÍNOLA BARAJAS Y EDUARDO GARCÍA CERDA.

### DESCRIPCIÓN

Se utiliza un globo y con este se realizan distintos movimientos cada vez más complejos, la única regla es mantener el globo en el aire golpeándolo con diferentes partes del cuerpo sin dejarlo caer.

### ESPACIOS SUGERIDOS

El que se tenga en casa evitando tener objetos alrededor para no causar un accidente.

### RECURSOS MATERIALES

1 globo inflado.

### TIEMPO RECOMENDADO

15 a 20 minutos por reto.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Desarrollo de habilidades motrices básicas al experimentar distintas posturas para resolver la tarea.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

La eficiencia del ajuste del esquema corporal.

## CAMINO COORDINATIVO

PROFESORES: MÓNICA RÍOS AGUILAR, REYNA ELIZABETH VILLEGAS JIMÉNEZ Y ALFREDO FIDEL MORENO HERNÁNDEZ

### DESCRIPCIÓN

En secuencias de tres, colocar huellas de pies y manos, distribuidos en forma aleatoria por toda la casa y pedir a los alumnos realizar los dibujos en hojas reciclables para evitar el gasto de papel y tinta. Se puede realizar en compañía de varios integrantes de la familia.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Pasillo o cuarto. Adaptable a espacios abiertos o dentro de casa.

### RECURSOS MATERIALES

Hojas, cinta y marcadores.

### TIEMPO RECOMENDADO

15 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Desarrollo de la corporeidad, la coordinación y el equilibrio para mayor conocimiento de su lateralidad y dominio de segmentos corporales.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

La complejidad de construcción de cada participante y la velocidad para librar las marcas.

## PINGÜINOS AL HIELO

PROFESORES: NORMA BARRERA DURÁN, KATHERINE CRUZ Y CHRISTIAN SÁNCHEZ

### DESCRIPCIÓN

Consiste en que haya tantas hojas de papel periódico como participantes. Se deben ir haciendo diferentes desplazamientos al ritmo de la música, dentro de un área designada y a la indicación "Pingüinos al hielo", todos deben estar sobre una hoja de periódico. Cada ronda se debe ir quitando una hoja, para mayor dificultad. También se puede realizar con música y al pararla, todos deben estar sobre una hoja de periódico.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Sala de estar o patio con espacio amplio disponible en casa.

### RECURSOS MATERIALES

Hojas de papel periódico y música de fondo.

### TIEMPO RECOMENDADO

Indefinido, dependiendo del número de participantes y rondas a definir.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Control de los desplazamientos, velocidad de reacción y formas diversas de realizar los recorridos.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

El ajuste postural que cada alumno lograr a empatar su cuerpo al ritmo de música.

## PELUCHE BASQUETBOLERO

MARÍA DEL CARMEN HERNÁNDEZ AGUILAR, HILDA LOZANO MEJÍA, JAVIER GARCÍA BALDERAS Y ENRIQUE FIGUEROA GARCÍA

### DESCRIPCIÓN

Se juega con todos los integrantes de la familia, se colocan dos cestos a los extremos del espacio disponible, se dividen a los integrantes en dos equipos, tratarán de anotar el mayor número de encestes posibles en el cesto del equipo contrario. Sólo se podrán desplazar lanzando hacia arriba y cachándolo sin que caiga al piso, de lo contrario pasará el peluche al equipo contrario. Gana quien anote los primeros diez puntos.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Sala de la casa o espacio amplio.

### RECURSOS MATERIALES

Peluches, dos cestos/cubetas.

### TIEMPO RECOMENDADO

5 a 10 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Desarrollar pensamiento estratégico, desarrollo de patrones básicos de movimiento para lanzar, pasar y cazar. Respeto a las reglas y mejorar de comunicación y sana convivencia.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

La eficiencia técnica y el trabajo en equipo para lograr el objetivo.

## EL BOTÓN DINÁMICO

PROFESORES: BERNARDO SANTIAGO GUTIÉRREZ Y JORGE EDUARDO RIZO VALENTÍN

### DESCRIPCIÓN

Con un vaso pequeño de plástico y dos botones amarrados por cada orilla en un hilo de 25 cm de largo tomará el vaso y un botón de tal manera que el botón que cuelga tratara de introducirlo al vaso, se repetirá de tal forma que ahora el botón que cuelga caerá en la base del vaso, y como variante se pondrá en el piso a diferentes distancias para dejar caer el botón dentro del vaso.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Área de 1.50 de diámetro.

### RECURSOS MATERIALES

Botón, vaso y 25 cm de hilo.

### TIEMPO RECOMENDADO

10 a 15 minutos.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Habilidad de coordinación óculo manual y manejo de la fuerza al controlar el implemento.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

Ajuste postural que en cada intento el alumno logra.

## ARMANDO MI SILUETA

PROF. DAVID ZÁRATE

### DESCRIPCIÓN

Armar una silueta con prendas diferentes, colocadas en una caja. En un pequeño recorrido toman una pieza de la caja y en un espacio colocan cada prenda, una por una hasta formar una silueta humana, que puede ser una persona conocida, un familiar o un personaje preferido.

### ESPACIOS SUGERIDOS

Patio escolar o casa.

### RECURSOS MATERIALES

Caja, prendas de diferentes tamaños.

### TIEMPO RECOMENDADO

5 minutos por silueta.

### ¿QUÉ SE APRENDE?

Desarrollo de la creatividad, afirmación de la imagen corporal y trabajo colaborativo familiar.

### ¿QUÉ OBSERVAR?

La originalidad para representar con objetos y la estrategia de comunicación que se emplea.

## ANEXO I. MALABARES

El malabarismo se entiende como un tipo de juego de habilidad o destreza en el que se manipulan, lanza y recepciona objetos, manteniendo control sobre ellos y sin dejarlos caer al piso. Es el arte de ejecutar movimientos rítmicos y sincronizados con ambos lados del cuerpo que a la vez mantiene equilibrio y bilateralidad de la respuesta postural. Mejora los reflejos y la coordinación óculo-manual con el beneficio de que cuando se plantea como una tarea de la asignatura de Educación Física representa una actividad lúdica, divertida y sobre todo desafiante a nivel físico, intelectual y emocional para los alumnos que a través de esta herramienta didáctica hacen consciente su propio proceso de aprendizaje.

### PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA PARA MALABARES CON TRES BOLAS O CASCADA

La cascada con tres bolas es el patrón más básico de los malabares, por lo tanto, se recomienda que sea el primero en aprender por su facilidad.

**PASO 1** Para empezar a aprender el patrón es importante adoptar una posición de pie para lanzar y atrapar cómodamente una pelota encima de la cabeza, lanzándola de la mano dominante a la no dominante y después en viceversa. Cuando se pueda lanzar más de 7 veces en cada sentido sin dejar caer la pelota, se puede decir que está dominado ese movimiento, y ese el momento ideal para avanzar al siguiente paso.

**PASO 2** Es el momento de añadir una segunda pelota. Para empezar, se sujeta una pelota en cada mano y lanza una de ellas con la misma trayectoria que en el paso 1. La segunda pelota tiene que iniciar a viajar por el aire cuando la primera pelota llegue al punto más alto, con una trayectoria similar a la de la primera, pasando por debajo de la primera y en dirección contraria. Al finalizar el trayecto cada pelota debe aterrizar en la mano contraria de la que salió, a este patrón motor se conoce como cascada de dos bolas.

**PASO 3** Una vez que se domina el malabar con dos pelotas sin demasiado problema, se considera el momento para incorporar la tercera pelota que debe ser lanzada entre la pausa que ocurre cuando has lanzado las dos primeras. La práctica en función de tiempo-espacio-precisión es la clave para ajustar la respuesta motora que marque la velocidad y el ritmo de lanzamientos con seguridad y sin demasiadas caídas, utilizando ambas manos con la misma habilidad.

**PASO 3** Para este paso hacia el dominio del malabar de cascada con tres pelotas es necesario combinar todas las habilidades desarrolladas en los ejercicios preparatorios antes mencionados, recordando que será importante no avanzar hasta haberlos dominado uno a uno en el orden establecido. Para demostrar el dominio del malabar completo se debe conseguir de 7 a 10 lanzamientos continuos; se recomienda empezar con dos pelotas en la mano dominante (lanzamiento 1 y 3) y mantener una postura cómoda del cuerpo con economía de esfuerzo y gestos motores cada vez más autónomos y precisos.

## ANEXO II. INICIACIÓN DEPORTIVA

### FÚTBOL

El fútbol soccer, es el deporte colectivo más practicado en el mundo. Se disputa en un campo rectangular por dos equipos, con once jugadores en cada lado, que tienen como objetivo conducir un balón con el tren inferior del cuerpo y ponerlo dentro de la portería del adversario, los principales fundamentos técnicos son pase, dominio del balón, conducción del balón, tiro y cabeceo. Niños, jóvenes y adultos consideran al fútbol como el deporte preferido para divertirse, aprender y aprovechar los beneficios de la actividad física.

### SUGERENCIAS DIDÁCTICAS PARA LA ENSEÑANZA

- Organizar juegos diversificados que sean capaces de incluir a todos en el proceso de aprendizaje.
- Las habilidades motrices presentes en el fútbol están orientadas de tres formas: habilidades dirigidas a la propia persona (conducción, control, finalización y cabeceo). Habilidades colectivas (pase, fútbol, finta y defensa); habilidades de actuación en el partido (tácticas y estrategias). Ofrezca la oportunidad de aprendizaje de esas habilidades por todos los alumnos.
- Recordar que el pase es uno de los fundamentos más importantes del fútbol y se divide en asistencia, lanzamiento, cruce y pase común. Ese es el fundamento que convierte al fútbol en un deporte colectivo; estimúlelo siempre.
- Construir colectivamente las reglas con los alumnos permitiendo modificaciones en función de los aprendizajes y niveles de habilidad;
- Mantener siempre el equilibrio entre los equipos cuando los alumnos jueguen, con el objetivo de garantizar disputas y desafíos justos.

## **VOLEIBOL**

El voleibol fue creado en 1895 por el estadounidense William G. Morgan, director de Educación Física de la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACM), en la ciudad de Holyoke, Massachusetts, Estados Unidos. En esa época, el deporte de moda era el basquetbol, una actividad muy agotadora para personas edad avanzada; · Por sugerencia del pastor Lawrence Rinder, Morgan idealizó un deporte menos agotador para los asociados mayores de ACM. Se colocó una red semejante a la de tenis a una altura de 1,98 metros, sobre la cual una cámara de pelota de basquetbol era rebatida por los jugadores, surgiendo así el voleibol; · Para jugar voleibol son necesarios 12 jugadores divididos en dos equipos de seis jugadores.

Los equipos están separados por una red ubicada en la mitad de la cancha. El partido empieza con el saque por parte de uno de los equipos. La pelota debe sobrepasar la red y seguir a la cancha del adversario donde los jugadores intentan evitar que la pelota toque el suelo tocándola. Los jugadores pueden utilizar tres toques para que la pelota siga hacia la cancha del adversario y para eso se utilizan tres fundamentos: voleo, toque y remate o caída. El equipo adversario puede intentar impedir el ataque utilizando el fundamento de bloqueo. El objetivo principal del juego es hacer que la pelota toque el piso del adversario. Cada vez que eso ocurre, se anota un punto; · El voleibol es el 2º deporte más reconocido en el mundo, después del fútbol; El partido más largo de la historia duró 4 horas y 36 minutos y fue la final de los Juegos Olímpicos de 1976 disputado entre Polonia y la Unión Soviética.

## **SUGERENCIAS DIDÁCTICAS PARA LA ENSEÑANZA**

- Iniciar la enseñanza del voleibol con actividades y juegos que no tengan exactamente las reglas y los fundamentos oficiales: canchas más pequeñas; equipos de dos, tres o cuatro; pelotas más livianas, red a menor altura para permitir el éxito, etc.
- Construir colectivamente las reglas con los alumnos permitiendo modificaciones en función de los aprendizajes y niveles de habilidad.
- Organizar diferentes partidos para estimular a que los alumnos jueguen en las diferentes posiciones del voleibol: zaguero, atacante, etc.
- Mantener siempre el equilibrio entre los equipos, con el objetivo de garantizar disputas y desafíos justos.
- Recordar que el voleibol es un deporte de rebatida y que todos los juegos creados para enseñar deben seguir esa lógica.

## **BÁSQUETBOL**

El profesor de Educación Física de la Asociación Cristiana de Jóvenes (ACM) de Estados Unidos, James Naismith, fue desafiado por su director a crear una modalidad deportiva que pudiera practicarse en el riguroso invierno de 1891, en espacios cerrados y también en locales abiertos, que estimulara a los alumnos y no fuera violenta. De esa forma nació el básquetbol, utilizando dos canastas de duraznos fijadas en dos pilastras. Inicialmente, cada vez que el jugador achuntaba el canasto, debería subir las escaleras para retirar la pelota, solucionado posteriormente con un agujero en la parte inferior de la canasta; · El basquetbol actualmente se practica por dos equipos con 5 jugadores de cada lado. Su objetivo principal es obtener el mayor número de puntos acertando la pelota en la canasta adversaria ubicada en las extremidades de la cancha. En esta modalidad, el manejo de la pelota se realiza solamente con las manos y los jugadores pueden utilizar el drible y el pase para progresar en dirección al objetivo. Cada canasta de campo vale 2 puntos. Cuando se realiza antes de la línea de los 3 puntos, vale 3 puntos. Finalmente, un tiro libre tiene el valor de 1 punto.

## **SUGERENCIAS DIDÁCTICAS PARA LA ENSEÑANZA**

- Iniciar la práctica del basquetbol con actividades que desarrollen el manejo de la pelota como pases y dribles
- Posicionar diversas canastas en diferentes alturas para estimular el éxito del tiro
- Prestar atención especial al tipo, peso y tamaño de la pelota para que sea adecuada al tamaño y edad de los jugadores
- Estimular la autonomía de los alumnos, elaborando y construyendo reglas diversificadas con el grupo
- Crear estrategias para que los alumnos jueguen en todas las posiciones del basquetbol: armador, alero y pivot, etc.
- Mantener siempre el equilibrio entre los equipos cuando los alumnos jueguen, con el objetivo de garantizar disputas y desafíos justos
- Integrar niños y niñas, creando equipos mixtos

## HANDBALL

El handball fue creado por Karl Schelenz en 1919 como una modalidad femenina del fútbol. Sin embargo, una vez difundida en Europa también pasó a ser practicada por hombres. Se jugaba en una cancha de fútbol con equipos formados por 11 jugadores. Un director de la Escuela de Educación Física de Alemania convirtió la modalidad en oficial en 1920. A causa del invierno europeo, con sus bajas temperaturas, los suecos propusieron la práctica de la modalidad en locales cerrados y, de esa forma, el hándbol pasó a practicarse con siete jugadores por lado, obteniendo popularidad después de la Segunda Guerra Mundial; Actualmente, el deporte se practica por dos equipos, seis jugadores y un arquero. El equipo que esté con la pelota debe avanzar hacia la portería mientras el equipo contrario intenta la recuperación de la pelota. Los jugadores no pueden dar más de tres pasos con la pelota en las manos y deben utilizar desplazamientos, pases y dribles para llegar rápido a la cancha de ataque y pasar por el equipo contrario y anotar un gol.

### SUGERENCIAS DIDÁCTICAS PARA LA ENSEÑANZA

- Iniciar la práctica de la modalidad con actividades que desarrollen el manejo de la pelota con los fundamentos de pase y drible
- Construir colectivamente las reglas con los alumnos, permitiendo modificaciones en función de los aprendizajes
- Permitir que los alumnos jueguen en todas las posiciones: central, arquero, pivot, etc.;
- Mantener siempre el equilibrio entre los equipos cuando los alumnos jueguen, con el objetivo de garantizar disputas y desafíos justos
- Enseñar el deporte con reglas diversificadas que estén de acuerdo con el nivel de habilidad de los jugadores

## ATLETISMO

El atletismo es la forma de competición más antigua organizada por el hombre. Las primeras reuniones organizadas de la historia fueron los juegos olímpicos, iniciados por los griegos el año 776 a.C. El atletismo surgió en los Juegos Antiguos de Grecia y desde esa fecha, el hombre ha intentado refinar y superar los límites de sus movimientos esenciales como caminar, correr, saltar y lanzar. En la definición moderna, el atletismo es un deporte con pruebas de pista (carreras planas, carreras con barreras o con obstáculos), saltos, tiro, lanzamientos, pruebas combinadas (decatlón y heptatlón), carreras de calle (en las más variadas distancias, como el maratón y carreras de montaña); pruebas de cross country (carreras con obstáculos naturales o artificiales) y marcha atlética. Considerado un deporte-base, por incluir todas las habilidades básicas necesarias para la supervivencia del hombre, el atletismo es el deporte que involucra múltiples posibilidades de realización sin la necesidad de muchas inversiones en materiales e infraestructura.

### SUGERENCIAS DIDÁCTICAS PARA LA ENSEÑANZA

- Planificar actividades que permitan situaciones exitosas para los alumnos de diferentes niveles de habilidades: distancias más largas y más cortas, alturas más bajas y más altas, etc.
- Diversificar la enseñanza de las modalidades del atletismo para que los alumnos puedan conocer y practicar todas: carreras, saltos, tiros, lanzamientos, combinaciones de pruebas, etc.

## GIMNASIA

En la Grecia antigua la gimnasia ascendió a un lugar de destaque en la sociedad, convirtiéndose en una actividad de fundamental importancia en el desarrollo cultural del individuo; - Ejercicios físicos eran motivo de competencia entre los griegos, práctica que se olvidó con el dominio de los romanos, a los que les gustaban más los espectáculos mortales entre hombres y fieras; - Durante la sangrienta Edad Media, hubo el desinterés total por la gimnasia como competición, y su provecho deportivo resurgió en Europa a principios del siglo XVIII. Se crearon la escuela alemana, caracterizada por movimientos lentos y rítmicos y la sueca, con uso de aparatos. Ellas influyeron en el desarrollo del deporte, en especial el sistema de ejercicios físicos elaborado por Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), el Turnkunst, matriz esencial de la gimnasia olímpica practicada actualmente.

- Organizar una secuencia pedagógica para la enseñanza de movimientos partiendo de los más simples y naturales a los más complejos
- Iniciar la enseñanza de la gimnasia por rodamiento hacia adelante y hacia atrás y saltos con ayuda del profesor y de los compañeros
- Realizar con los alumnos un conjunto de movimientos que incluya diferentes tipos de gimnasias
- Ayudar siempre a los alumnos en los movimientos más complejos

**Hecho para Jugar**  


yoquiero  yopuedo  
*Facilitamos el desarrollo humano, social y económico*