

TARJETAS

PEDAGÓGICAS:

INTERVENCIÓN Y PRÁCTICAS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

**JUEGA MÁS**  
ESCUELAS ACTIVAS



*REALIZACIÓN:*



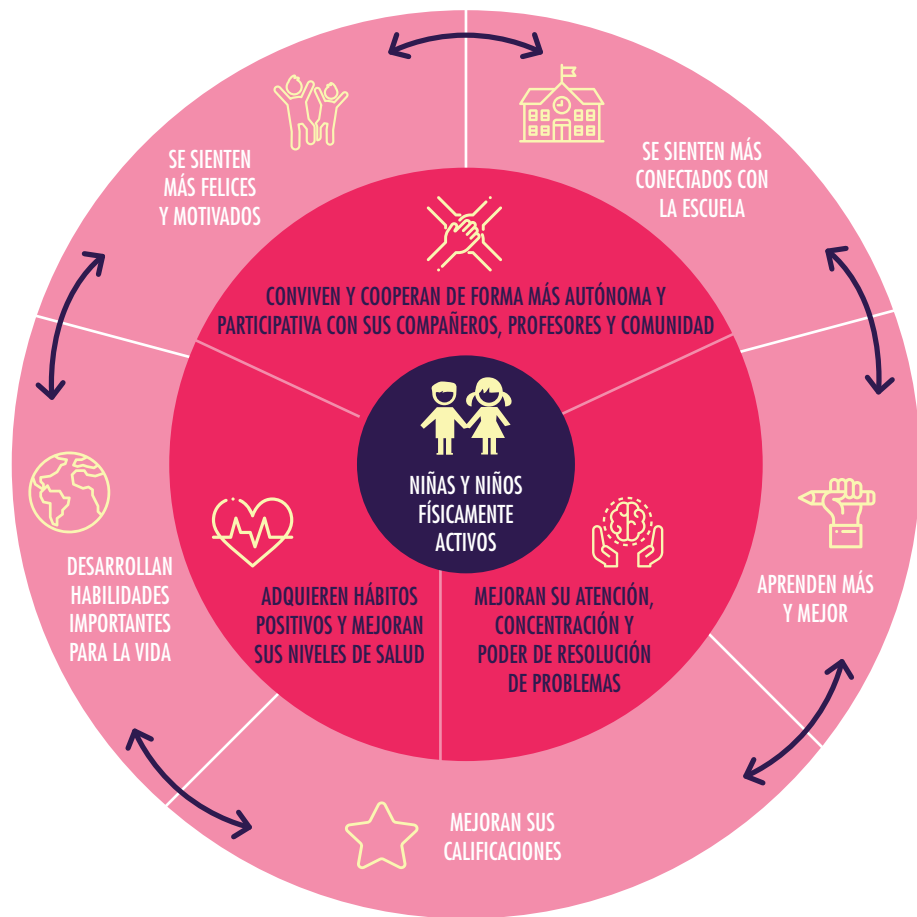
**Hecho para Jugar**  


*ALIADOS:*





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



Las tarjetas pedagógicas son parte integral del **Manual de la Práctica Pedagógica: La Educación Física en la Escuela**. Las actividades propuestas ofrecen posibilidades de intervención y prácticas pedagógicas coherentes con los conceptos y fundamentos presentados en el manual para aplicarse en las clases de Educación Física en los diferentes grados escolares.

Pero, recuerde que las actividades nunca están listas y terminadas. Como cualquier manifestación cultural, los juegos están siempre en construcción. Las tarjetas constituyen, de esa forma, una estrategia de una pedagogía de la Educación Física que valora la construcción colectiva y el aprender constante con los alumnos y las alumnas.

Las 20 actividades de este material están divididas en cuatro categorías:

<b>COLECTIVOS</b>	<b>INDIVIDUALES</b>	<b>ALTERNATIVOS</b>	<b>JUEGOS TRADICIONALES</b>
Fútbol	Tenis	Parkour	Cuerdas
Voleibol	Atletismo	Orientación	Atrapadas
Basquetbol	Luchas	Actividades de Circo	Lanzamientos y manipulaciones
Hándbol	Gimnasia	Ritmo y Expresión	Juegos infantiles
Flagball			Salto
Tchoukball			
Frisbee			

Para la mejor enseñanza de las actividades y utilización de las tarjetas, se sugiere que cuando los alumnos hayan logrado éxito en la práctica de la versión inicial de la actividad, es el momento de estimular nuevos aprendizajes, utilizando las variables pedagógicas ya presentadas en el manual:



# FÚTBOL

## PRESENTACIÓN

- El fútbol, en inglés association football o 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 poner la pelota dentro del arco adversario;
- Los principales fundamentos de la modalidad son pase, dominio de la pelota, conducción de la pelota, tiro y cabeceo;
- Muy practicado en las diferentes comunidades del mundo, el fútbol mueve miles de millones de dólares en las más variadas frentes de actuación, ya sea con la venta de materiales deportivos, con la presencia de un público gigantesco en los estadios o por la transmisión de miles de partidos todos los años;
- Niños, jóvenes y adultos consideran al fútbol como el deporte preferido para divertirse, aprender y aprovechar los beneficios de la actividad física.

## SUGERENCIAS

- Organizar juegos diversificados que sean capaces de incluir a todos en el proceso de aprendizaje;
- Las habilidades matrices 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 mas 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.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Inicie la enseñanza del fútbol, diversificando al máximo los espacios y materiales utilizados: pelotas pequeñas, grandes, livianas y más pesadas, etc.;
- Adaptar espacios existentes en la escuela para crear pequeñas canchas y/o pequeños campos de fútbol para estimular partidos y juegos con los alumnos;
- Diversificar los espacios para práctica observando que campos muy grandes para niños pequeños no son buenas estrategias. Organice los espacios en función de la edad de los practicantes;
- Utilizar pelotas de diferentes tamaños y pesos, considerando siempre el rango de edad y el nivel de habilidad de los alumnos;
- Construir arcos con maderas u otro material disponible en la escuela o en la comunidad;
- Construir pelotas con calcetines, trapos y sobras de tejido.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Ser cooperativo con los compañeros.
- Respetar las reglas y los acuerdos.
- Ser ético y jugar con Fair Play.



**HACER**

- Jugar fútbol de diferentes formas y en diferentes espacios: en el campo, en la cancha, en la calle, etc.
- Variar las formas de ejecutar los fundamentos.
- Realizar bien los fundamentos del deporte: jugar bien.



**SABER**

- Conocer las reglas, fundamentos y las diferentes formas como se practica el fútbol en el mundo.
- Aprender sobre diferentes tácticas para jugar fútbol.
- Conocer nuevos juegos que enseñen a jugar fútbol y desarrollar los fundamentos del deporte.



**CONVIVIR**

- Construir colectivamente las reglas con los compañeros considerando la participación de todos.
- Trabajar en equipo para solucionar situaciones de conflicto y problemas.
- Convivir y respetar las diferencias entre los compañeros resultantes de la práctica de las actividades.

# FÚTBOL

## ACTIVIDAD #1: DERRUMBAR EL CONO

- Organizar dos equipos con el mismo número de participantes, cada uno equipo en su cancha;
- Distribuir conos u otro material semejante delante de la zona reservada a los jugadores;
- Cada equipo empezará el juego con 3 pelotas y, al señalizar el inicio, los jugadores deben patear la pelota con el objetivo de derrumbar los conos del equipo contrario;
- El equipo que derrumbe todos los conos primero será el ganador.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Aumentar o reducir la cantidad de jugadores, manteniendo siempre la equidad entre los equipos.



Aumentar la cantidad de pelotas en uso; aumentar la cantidad de conos.



Decidir con los alumnos las reglas para el juego.



Definir un tiempo para el juego.



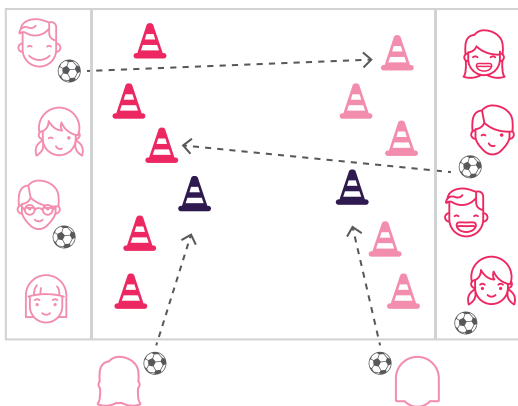
Aumentar o reducir el espacio entre las marcas. Es posible crear más canchas.



Patear la pelota solamente con el pie derecho, después solamente con el pie izquierdo.



Organizar dentro del equipo, defensores para defender los conos, y atacantes, para patear la pelota contra los conos adversarios.



## ACTIVIDAD #2: PASE VALE MÁS

- En un espacio predeterminado, organice dos equipos con número igual de participantes y distribuya por todo el campo o cancha pares de conos a una distancia de 2 a 4 metros uno del otro;
- Cada equipo recibirá una pelota y, 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;
- Gana el equipo que obtenga el mayor número de puntos durante el tiempo determinado.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Aumentar o reducir el número de participantes. Jugar en tríos o cuartetos.



Aumentar gradualmente el número de pelotas en juego.



Permitir solamente dos toques en la pelota para realizar el pase.



Variar el tiempo de juego.



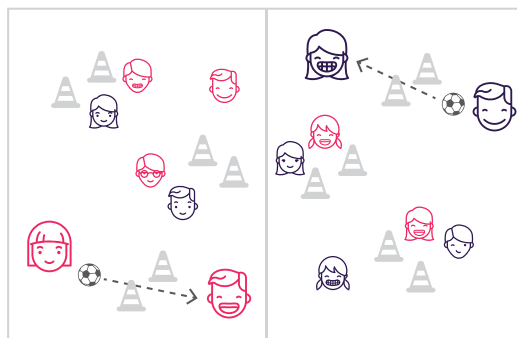
Organizar canchas menores y mayores y todos juegan en todas las canchas.



Diversificar los gestos de pase: pasar con la pierna dominante, con la otra pierna, etc.



Organizar parejas de atacantes y defensores.



# VOLEIBOL

## PRESENTACIÓN

- 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

- 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.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Adaptar espacios existentes en la escuela para crear canchas de voleibol de diferentes tamaños y con redes de diferentes alturas para estimular actividades y juegos con los alumnos;
- Construir redes con los alumnos utilizando materiales disponibles en la escuela y comunidad como elástico, red pesca, etc.;
- Utilizar pelotas de diferentes pesos y tamaños considerando siempre la edad y el nivel de habilidad de los jugadores.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Desarrollar actitudes solidarias y cooperativas.
- Superar las limitaciones y dificultades de aprendizaje.
- Respetar los diferentes tiempos de aprendizaje de los compañeros.



**HACER**

- Realizar los fundamentos básicos del voleibol: saque, recepción-voleo, voleo-toque, ataque-remate-caída, bloqueo y defensa.
- Practicar diferentes actividades y juegos incluyendo los fundamentos del deporte.
- Jugar utilizando sistemas tácticos básicos: 6x0, 5x1 y 4x2.



**SABER**

- Conocer la historia del deporte, sus características, particularidades y posibilidades.
- Aprender sobre las tácticas y estrategias para jugar.
- Comprender la utilización de los fundamentos del deporte: saque, recepción, ataque, bloqueo y defensa durante un partido de voleibol.



**CONVIVIR**

- Actuar en equipo en la solución de situación - problema.
- Cooperar para el aprendizaje de los compañeros de equipo.
- Mediar conflictos de manera pacífica y colaborativa.

# VOLEIBOL

## ACTIVIDAD #1: LIMPIA CASA

- Organizar dos equipos con igual número de jugadores y posicionarlos en lados opuestos de una cancha dividida por una red o elástico y distribuir una pelota a cada alumno;
- Al oír la señal de inicio, los alumnos deberán pasar la pelota hacia el otro lado "limpiando su casa". Siempre que una pelota llegue a su espacio, rápidamente deberán rebatirla hacia el otro lado y por encima de la red;
- El juego se realiza dentro de un tiempo determinado y el equipo ganador será el que tenga menos pelotas en su espacio cuando se oiga la señal de término del juego.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Aumentar o reducir el número de participantes.



Aumentar o reducir el número de pelotas. Agregar pelotas de tamaños y pesos diferentes.



Construir junto con los alumnos algunas reglas de conducta importantes, por ejemplo, no tirar la pelota hacia el otro lado cuando haya terminado el tiempo.



Aumentar o reducir el tiempo de juego.



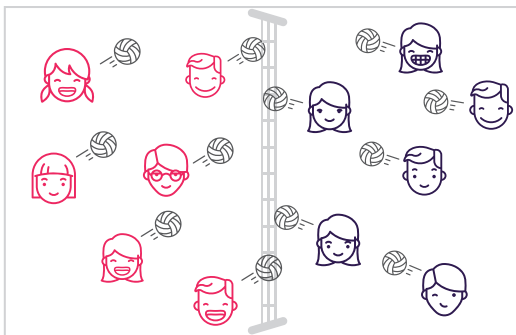
Aumentar o reducir la cancha.



Alternar los brazos, utilizar los movimientos de toque, saque, voleo para rebatir la pelota hacia el otro lado.



Definir junto con los alumnos los jugadores que serán zagueros, atacantes y árbitros. Alternar las funciones.



## ACTIVIDAD #2: RESCATE

- Organizar dos equipos formados por el mismo número de jugadores, con niños y niñas posicionados en canchas opuestas;
- Cada equipo elige un jugador que se posiciona en el saque, como si fuera el "enterrador" en el juego que popularmente conocemos como "pelota muerta". Ese jugador recibe diez pelotas;
- Al oír la señal de inicio del juego, saca para su equipo y el jugador que agarre la pelota sin que se caiga al suelo es rescatado y se dirige a la posición de saque, convirtiéndose en el sacador y ayudando al compañero a rescatar a los demás;
- Gana el juego el equipo que rescate a todos los jugadores primero.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Aumentar la cantidad de sacadores que inician el partido.



Aumentar o reducir la cantidad de pelotas.



Definir junto con los alumnos la manera de recibir o sujetar la pelota. Iniciar sujetando y pasar al fundamento de voleo.



Limitar un tiempo para el rescate de los alumnos.



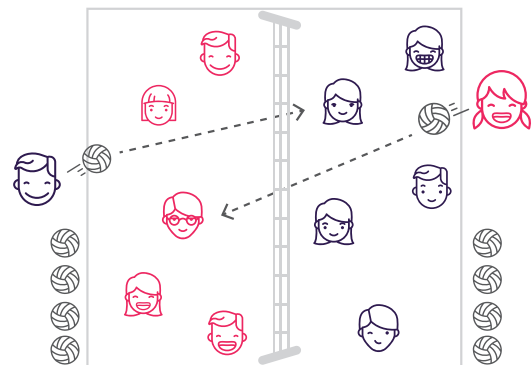
Aumentar o reducir la cancha.  
Acercar el área de saque para aquellos con más dificultad.



Alternar los brazos, utilizar los movimientos de toque, saque, voleo para rebatir la pelota hacia el otro lado.



Permitir diferentes posiciones dentro del juego (sacadores, receptores, zagueros, atacantes, etc.).





# BASQUETBOL

## PRESENTACIÓN

- 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 basketbol, 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 basketbol 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

- Iniciar la práctica del basketbol 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 basketbol: 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.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Adaptar espacios existentes en la escuela para crear pequeñas canchas de basketbol y “colgar” canastas en diferentes lugares para estimular a los alumnos a jugar;
- Construir canastas de basketbol con aros de bicicleta o moto u otros materiales disponibles en la escuela y comunidad;
- Construir las “redes” de las canastas con los alumnos utilizando cadenas, cuerdas y otros materiales existentes.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Ser crítico, responsable y correr riesgos inherentes a la práctica del basketbol.
- Persistir frente a los desafíos propuestos por compañeros y profesor.
- Ser cooperativo en la organización y práctica de las actividades, ayudando a los compañeros a superar sus desafíos.



**HACER**

- Desarrollar las habilidades o fundamentos del basketbol: tirar, pasar y recibir, driblar y fintar.
- Organizarse para jugar colectivamente.
- Jugar de diferentes formas, con diferentes reglas y canastas en diferentes alturas.



**SABER**

- Conocer las reglas y la historia del deporte.
- Crear tácticas para jugar con los compañeros.
- Conocer nuevas formas de jugar basketbol con diferentes reglas creadas con los compañeros.



**CONVIVIR**

- Respetar las diferencias de habilidades y competencias de los compañeros durante la práctica de las actividades.
- Solucionar conflictos y situaciones - problema de forma amigable y con poca interferencia del profesor.
- Organizar tácticas y buscar soluciones en grupo para los desafíos propuestos.

# BASQUETBOL

## ACTIVIDAD #1: BASQUETBOL POR ZONAS

- Formar dos equipos con igual cantidad de jugadores. Cada equipo divide el equipo en defensores y atacantes;
- Los defensores se posicionan en la línea de voleibol y los atacantes en la línea central del espacio, adelante del equipo adversario. Cada atacante tiene una pelota en las manos;
- Al oír la señal, los atacantes intentan cruzar la línea formada por los defensores para conseguir realizar el tiro y se suma el número de tiros exitosos;
- En la ronda siguiente, las funciones se invierten, siendo que los alumnos que atacaron pasan a defender y los que defendieron pasan a atacar;
- Se realizan varias rondas y, al final, el equipo que totalice más puntos en cada ronda será el ganador.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Poner más alumnos en el ataque o en la defensa.



Poner más canastas en el fondo de la cancha de diferentes tamaños.



Definir puntaje diferente para tiros exitosos en distancias distintas.



Definir un tiempo para cada ronda.



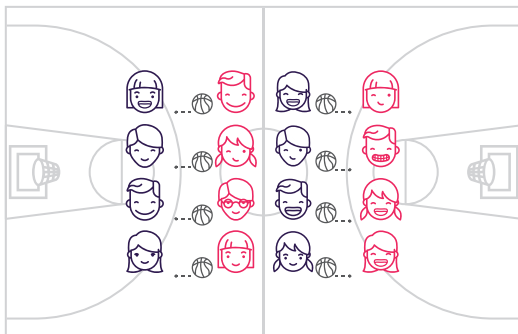
Reducir o aumentar el espacio de la defensa.



Alterar forma de tiro: jump, bandeja, libre.



Definir alumnos de defensa y ataque.



## ACTIVIDAD #2: INVASIÓN

- Formar dos equipos con igual cantidad de jugadores;
- Posicionar los jugadores del lado A, equipo naranja, y del lado B, equipo azul;
- Cada equipo debe posicionar 3 alumnos del lado opuesto del espacio, fuera de la línea demarcatoria, cada quien sujetando un arco que será la canasta móvil. Los alumnos que están sujetando los arcos (canastas) pueden desplazarse libremente por las laterales y fondo del su cancha. Las canastas son móviles;
- Cada equipo empieza el juego con una pelota y tiene la misión de utilizando pases y dribles, invadir la cancha contraria para anotar puntos. Todos pueden atacar y defender libremente, respetando su equipo;
- El objetivo es que el equipo realice el mayor número de puntos o canastas. Cada canasta vale 2 puntos;
- El juego termina de acuerdo a las reglas pactadas.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Poner más o menos alumnos como canastas.



Aumentar o reducir número de pelotas dependiendo del rango de edad (más fácil o más difícil).



Definir con los alumnos los criterios de falta y de conducta de juego.



Definir el tiempo de juego.



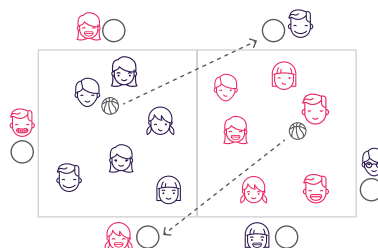
Aumentar o reducir el tamaño del área de juego. Determinar un área donde el tiro valga 3 puntos.



Realizar pase solamente de pecho y/o por arriba de la cabeza o pase picado. Pasar solamente con la mano derecha o izquierda. Driblar solamente con la mano derecha o izquierda.



Alternar los jugadores de ataque y defensa con los que son canastas móviles.



# HÁNDVOL

## PRESENTACIÓN

- El handbol 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

- 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 – ni muy fácil, ni muy difícil.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Adaptar espacios existentes en la escuela para crear canchas, espacios con un arco, para estimular actividades y juegos con los alumnos;
- Construir con los alumnos los arcos del espacio para jugar hándbol utilizando maderas y otros materiales disponibles en la escuela y comunidad;
- Construir pelotas de diferentes tamaños utilizando tejido para hacer el “formato”, y plástico u otro material disponible para relleno;
- Utilizar pequeñas tiras de materiales coloridos para ayudar en la identificación de los jugadores de cada equipo.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Superar los desafíos de aprendizaje del juego.
- Asumir responsabilidad, ejerciendo diferentes funciones durante los partidos.
- Cooperar con los compañeros de equipo para que aprendan juntos diferentes fundamentos y habilidades.



**HACER**

- Practicar los diferentes fundamentos y habilidades del deporte: tirar, driblar, pasar y recibir pelota, fintar.
- Posicionarse utilizando diferentes estrategias de ataque y defensa.
- Jugar el hándbol de diferentes maneras, para aprender los diferentes fundamentos por medio de juegos.



**SABER**

- Conocer las reglas de las modalidades, cómo se juega el partido oficial y cómo es posible diversificar para que todos jueguen.
- Conocer nuevas posibilidades de jugar hándbol, adaptando su estructura y funcionamiento al nivel de habilidad de los alumnos.
- Reconocer semejanzas y diferencias entre el deporte profesional y el deporte posible para todos.



**CONVIVIR**

- Respetar las diferencias de habilidades entre los compañeros.
- Solucionar conflictos de manera amigable.
- Actuar en grupo solucionando desafíos propuestos de manera colectiva.

# HÁND BOL

## ACTIVIDAD #1: ATAQUE AL CASTILLO

- Formar dos equipos con igual número de jugadores y distribuidos en un espacio delimitado;
- Posicionar en el fondo del espacio un cono u objeto semejante y alrededor trazar un círculo con tiza u otro material que determine el espacio;
- Cada cono demarcado se denominará castillo, y cada equipo tendrá su castillo;
- Cada equipo tendrá en sus manos una pelota y al oír la señal de inicio los jugadores intentarán derrumbar el castillo adversario por medio de pases, pero al mismo tiempo deberán defender su castillo;
- Los jugadores no pueden invadir el área delimitada alrededor del cono para defender el castillo;
- Cada vez que el equipo derrumbe el cono, se anota un punto.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Realizar el juego variando la cantidad de jugadores en cada equipo: cinco contra cinco (5 vs 5), seis contra seis, y así en adelante. No deje a nadie afuera, esperando. Cree más canchas o aumente su tamaño.



Aumentar el número de castillos y/o pelotas.



Es posible usar el drible (rebotar la pelota) para desplazarse.



Definir un tiempo de ataque.



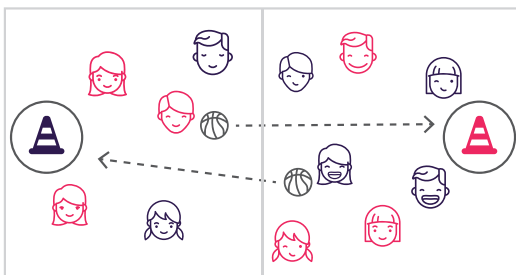
Organizar las actividades en una, dos, tres canchas de diferentes tamaños.



Realizar los pases con la mano no dominante.



Definir jugadores para solo atacar o defender.



## ACTIVIDAD #2: VELOCES

- Formar parejas de defensores y que cada uno defienda en un equipo;
- Un alumno de la pareja se sienta en un lado y el otro al lado opuesto de la cancha, un de frente para el otro;
- Las pelotas se ponen en la línea central de la cancha y cada pareja tiene su respectiva pelota;
- Al dar la señal, los alumnos corren en dirección al centro de la cancha; el que agarre la pelota debe driblar al adversario y tirar hacia el arco;
- Cada gol se le anota al equipo correspondiente. El equipo que anote primero 20 goles gana el partido.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Realizar la misma actividad en parejas; en cuartetos: dos contra dos (2 vs 2).



Distribuir conos por la cancha para dificultar el movimiento.



Cada alumno anota su punto en el marcador.



Definir un tiempo para conclusión de la jugada.



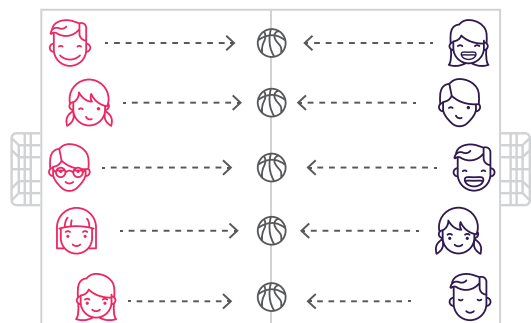
Variar el tamaño de las canchas, aumentando o reduciendo las distancias de desplazamiento.



Realizar los desplazamientos con la pelota corriendo de espaldas, lateralmente, etc.



En cada ronda un equipo ataca mientras el otro defiende.



# FLAGBALL

## PRESENTACIÓN

- El flagball empezó a desarrollarse como modalidad deportiva a principios de los años 40, en bases militares estadounidenses, de manera recreativa. Durante los años 50, ya existían ligas recreativas en varias regiones de EE.UU. A fines de los años 90, se fundó la Federación Internacional de Flag Football (IFFF), que organiza como principal competición internacional, la Copa del Mundo de Flag Football. Su primera edición se realizó el 2000 en la ciudad de Cancún – México;
- Nacido a partir de una variación más suave del fútbol americano, el flagball tiene como objetivo avanzar territorialmente hacia el área de puntaje del campo adversario, buscando realizar el touchdown (puntaje máximo). Cada jugador utiliza dos cintas, en cada lado de la cintura, atadas a un cinturón. El equipo de defensa debe impedir el avance del equipo adversario retirando por lo menos una cinta del atacante que tiene la pelota o interceptando un lanzamiento;
- Las modalidades de flagball más practicadas en diferentes países son:
  - = Masculino: 4 vs 4 y 5 vs 5 (sin contacto físico) y :7 vs 7, 8 vs 8 y 9 vs 9 (con bloqueos);
  - = Femenino: 4 vs 4, 5 vs 5 y 7 vs 7 (sin contacto físico);
  - = Mixto: 4 vs 4 (sin contacto físico);
- Dimensiones del flagball: 5x5 (60x30 yardas).

## SUGERENCIAS

- Iniciar los partidos siempre acordando los temas de seguridad y respeto entre los participantes;
- Avanzar paso a paso para que los propios alumnos creen las reglas del juego;
- Iniciar los partidos con un profesor mediando las reglas, y de a poco, dejar que los alumnos solucionen los posibles conflictos y sugieran alteraciones de las reglas;
- Cuando se aplique a grupos grandes, organizar varios campos de juegos pequeños para estimular que todos participen;
- Estimular a los jugadores a crear estrategias de ataque y defensa.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Utilizar los espacios disponibles para organizar el espacio de la actividad. Patio, campo, cancha o cualquier otro local que pueda adaptarse para jugar;
- Utilizar materiales alternativos y diversificados para la práctica del juego, tales como cintas y pelotas.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Concientizarse de la importancia de la actuación individual y colectiva en el partido de flagball.
- Tener valentía para superar los enfrentamientos provocados por el contacto físico.
- Ser persistente en el aprendizaje de un deporte desafiador y estratégico.



**HACER**

- Construir materiales alternativos para la práctica de la modalidad.
- Ejecutar los fundamentos y habilidades motrices importantes para la práctica de flagball.
- Practicar el deporte con diferentes posibilidades: reglas, tamaño de cancha, número de jugadores, etc.



**SABER**

- Conocer la historia del deporte, sus reglas, posiciones de los jugadores, fundamentos, etc.
- Comprender las posibilidades de diversificación de la actividad para que todos puedan participar.
- Aprender sobre los diferentes materiales deportivos utilizados para jugar y como construir materiales alternativos con recursos disponibles en la comunidad.



**CONVIVIR**

- Valorar las opiniones de los compañeros en la elaboración de nuevas estrategias para aplicarse en el partido
- Respetar las decisiones tomadas por la mayoría de los alumnos en las situaciones de juego.
- Promover la valoración de los espacios para la práctica de flagball.

# FLAGBALL

## ACTIVIDAD #1: PILLAR LA CINTA

- Cada jugador empieza el juego con una cinta colgada en la cintura. Al oír la señal de inicio, los jugadores intentan retirar las cintas de los demás, evitando el contacto físico;
- No se permite amarrar la cinta en la cintura o sujetarla;
- Después de un determinado tiempo, la actividad termina y cada jugador cuenta el número de cintas que logró retirar de los compañeros;
- Gana el juego el que logre retirar el mayor número de cintas.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Jugar individualmente o en parejas y tríos.



Aumentar el número de cintas colgadas en la cintura.



Jugadores discuten el espacio para jugar y las formas de retirar y fijar las cintas.



Incluir un tiempo para el juego, aumentar o reducir el tiempo en función del número de jugadores y cantidad de cintas.



Ampliar o reducir el tamaño del espacio para permitir más movilidad. Tener un punto neutro en el cual no se puede retirar la cinta.



Puede utilizarse una mano, dos manos o mono no dominante para retirar la cinta.



Cada jugador tiene que anotar sus puntos en cada ronda. Los jugadores administran las reglas del juego.



## ACTIVIDAD #2: FUTBOL AMERICANO CON CINTA

- Ese juego es como el pillar la cinta, pero con aumento de complejidad;
- Organizar dos equipos con igual número de jugadores y distribuirlos en sus canchas, siendo que uno de los equipos debe tener la pelota del juego;
- Al oír la señal de inicio del juego, el equipo que tiene la pelota debe realizar pases hasta cruzar, con la pelota en las manos, la línea final de la cancha adversaria;
- El equipo defensor, a su vez, deberá recuperar la pelota. Para ello, debe retirarse la cinta del jugador que está con la pelota. En caso logre, la pelota pasa a ser de su equipo;
- Gana el juego el que cruce la línea final de la cancha el mayor número de veces en un determinado tiempo.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Cambiar dos jugadores de cada equipo a cada punto.



Aumentar el número y formato de las pelotas.



Jugadores discuten las reglas y formas de jugar sin modificar las características del juego.



El jugador tiene un tiempo determinado para pasar la pelota.



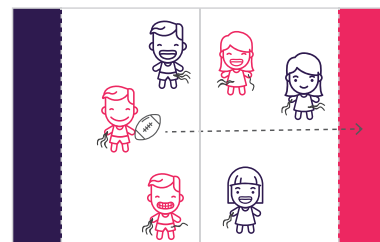
Además de utilizar la línea final para anotar un punto, también podrá utilizar las laterales de la cancha adversaria para anotar puntos. Construir más canchas en el mismo espacio.



Diversificar las formas de pasar la pelota o establecer una forma diferente a cada punto.



Definir los jugadores de ataque y defensa. Realizar cambios de funciones en el transcurso del juego. Ejemplo: a cada punto; después de un determinado tiempo; a cada nueva posesión de pelota; al comando de un jugador del equipo.



# TCHOUKBALL

## PRESENTACIÓN

- El Tchoukball fue creado por el médico Hermann Brandt durante los años sesenta al darse cuenta que los atletas se lesionaban durante la práctica deportiva. Su intención fue crear un deporte que permitiera que el individuo adquiriera y mantuviera un duradero equilibrio físico, mental y social;
- El Tchoukball es un deporte colectivo, jugado entre dos equipos con 7 jugadores cada uno, en una cancha con las dimensiones de la cancha de basquetbol, con una pelota y dos cuadros de remisión — semejantes a trampolines inclinados a 55° — cada uno posicionado en cada lado de la cancha;
- La regla principal es tirar la pelota en el cuadro de manera con que los jugadores adversarios no logren agarrarla;
- Para tirar al cuadro se permiten hasta tres pases entre los jugadores de cada equipo, siendo que el jugador que esté con la pelota solo puede dar hasta tres pasos antes de pasarla. Durante el ataque, el equipo adversario no puede interceptar la pelota o bloquear a los atacantes. Todo acto de obstrucción de juego está prohibido.

## SUGERENCIAS

- Iniciar la enseñanza del Tchoukball utilizando juegos con grupos menores — 3 o 4 personas — para dejar la actividad más dinámica y permitir que todos los alumnos tengan participación efectiva;
- Construir colectivamente las reglas con los alumnos, permitiendo modificaciones en función de los aprendizajes;
- 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 — ni muy fácil, ni muy difícil.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Utilizar los espacios disponibles para organizar el espacio de la actividad. Patio, campo, cancha o cualquier otro local que pueda adaptarse para jugar;
- Diversificar los materiales utilizados a partir de las posibilidades de la escuela: utilice una mesa escolar o mesa disponible como cuadro de remisión;
- Utilizar pelotas disponibles que pueden variar de tamaño y peso.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Ser paciente y tolerante con sus dificultades y dificultades de los compañeros.
- Ser reflexivo para buscar soluciones para las situaciones-problema presentes en la disputa de los partidos.
- Tener persistencia para aprender un nuevo juego y encontrar soluciones para jugar en otros espacios más allá de la escuela.



**HACER**

- Combinar habilidades motrices de correr, saltar, pasar, tirar.
- Organizar y aplicar estrategias grupales para superar al equipo oponente.
- Desarrollar la agilidad, cambio de dirección, diferentes formas de correr, ritmo, etc.



**SABER**

- Conocer sobre la modalidad de Tchoukball, su historia, técnicas y tácticas.
- Comprender las reglas del deporte y como modificarlas para que todos puedan jugar.
- Conocer otras posibilidades para jugar Tchoukball en otros espacios que no sea solamente el ambiente de la escuela.



**CONVIVIR**

- Respetar sus limitaciones y de los demás buscando soluciones colectivas.
- Actuar en equipo para superar los desafíos y situaciones-problema que ocurren durante los partidos.
- Actuar de manera colaborativa y cooperativa con los compañeros.

# TCHOUKBALL

## ACTIVIDAD #1: PINGOBALL

- Iniciar el juego formando cuartetos. Delimite un área de juego y distribuya a los jugadores en toda el área. Determine un tiempo para cada partido;
- Al oír la señal de inicio, cada jugador debe pasar la pelota a su compañero haciéndola rebotar en el suelo. Se permite que cada jugador de tres pasos con la pelota bajo su dominio;
- Si el compañero sujeta la pelota pasada, el equipo anota un punto. El equipo adversario no podrá apoderarse de la pelota, pero debe intentar interceptarla. Si se intercepta el pase, debe devolverse la pelota;
- Al término del tiempo, se anotan los puntos del equipo y el equipo adversario pasa a tener el dominio de la pelota y se reinicia el partido;
- Al final, se comparan los puntos del equipo A con los puntos del equipo B y se verifica el ganador.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Reducir el número de jugadores para aumentar la cantidad de toques en la pelota.



Colocar un cono y siempre que el rebote de la pelota derrumbe el cono, se suma un punto más para el equipo.



Marcar un círculo central en el espacio y el rebote utilizando el círculo duplica el puntaje actual.



Determinar un tiempo para juego, realizar el mayor puntaje posible dentro de determinados minutos.



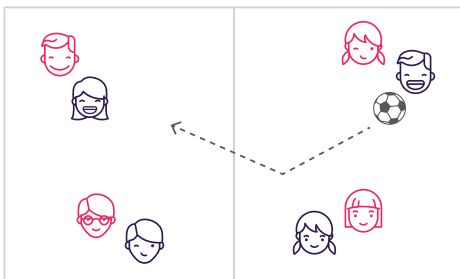
Ampliar o reducir el tamaño de la cancha para permitir más movilidad.



Es posible utilizar una mano, dos manos o mano no dominante en el pase.



Utilizar un jugador "comodín" que puede recibir el pase sin ser bloqueado para anotar el punto.



## ACTIVIDAD #2: PAREDÓN

- Organizar varias pequeñas canchas en frente a una pared. Cada cancha debe tener dos parejas;
- Un jugador de una de las parejas tiene el dominio de la pelota y la lanzará para que toque el piso y rebote en la pared;
- Un jugador del equipo adversario deberá agarrar la pelota sin que se caiga, evitando el punto. A continuación, realiza el mismo procedimiento;
- La pareja que logre que el adversario no agarre la pelota antes que toque el suelo anota un punto;
- Gana el partido la pareja que anote primero cinco puntos.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Jugar dos contra dos, tres contra tres, etc.



Incluir un cono en el piso y establecer un puntaje extra para cada vez que se derrumbe.



Establecer espacios en el área de juego con puntajes diferentes en caso de caída de la pelota.



Establecer un tiempo de juego para obtener el puntaje.



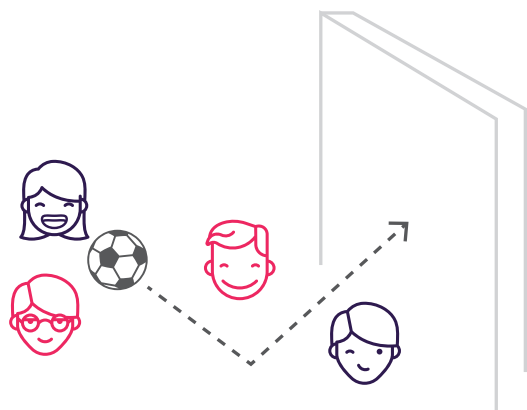
Aumentar o reducir el espacio de juego. Delimitar o dejar libre.



Es posible determinar uno o dos pases para lanzar la pelota contra el paredón.



Establecer en la pareja quien realizará la función de defensor y quien será el atacante.





# FRISBEE

## PRESENTACIÓN

- El frisbee surgió alrededor de 1940, cuando algunos universitarios jugaban tirando platos de tortas en una tienda llamada Frisbie's. El creador del frisbee fue Walter Frederick Morrison. En esa época, el deporte se convirtió en manía entre los jóvenes y luego se fabricaron los primeros discos de plástico, que pesaban 175 gramos;
- El frisbee es el único deporte en el cual no existe exigencia de un árbitro y se disputa por dos equipos con 7 jugadores cada uno. El equipo que posee el frisbee es el que ataca, mientras que el otro se defiende. El equipo que esté atacando deberá pasar el frisbee de jugador a jugador hasta llegar al área del gol, y cuando éste llegue a las manos de otro atacante en el área del gol, se anota un punto;
- El equipo de defensa debe intentar impedir que los atacantes reciban el frisbee en el área del gol, tratando de obtener su posesión para atacar. El equipo que anote el mayor número de goles será el ganador. El frisbee debe pasarse de jugador a jugador, en un tiempo máximo de 10 segundos;
- El frisbee combina las habilidades de destreza del fútbol americano con las habilidades de finta y marcaciones del basquetbol.

## SUGERENCIAS

- Iniciar la práctica de la modalidad con actividades que desarrollen el manejo del frisbee;
- Avanzar paso a paso para que los propios alumnos creen las reglas del juego;
- Iniciar los partidos con un profesor mediando las reglas, y de a poco, dejar que los alumnos solucionen los posibles conflictos y sugieran alteraciones de las reglas;
- Cuando se aplique a grupos grandes, organizar varios campos de juegos pequeños para estimular que todos participen;
- Separar claramente los equipos con chalecos u otro material que los identifiquen.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Utilizar los espacios existentes en la escuela para enseñar el frisbee;
- Construir frisbees con los materiales disponibles en la escuela y comunidad, tales como cartón y platos plásticos, platos de cartón;
- Invitar a los alumnos a colorear los materiales contruidos con temas que valoren la cultura local, por ejemplo.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Tener autonomía para dialogar con los compañeros para solucionar posibles conflictos.
- Ser persistente para aprender las diferentes formas de lanzar el disco, de jugar, etc.
- Ser solidario para jugar, lanzar y recibir el disco, respetando las diferencias de los compañeros.



**HACER**

- Desarrollar habilidades para lanzar y recibir el frisbee de diferentes maneras: parado, en movimiento, en suspensión, etc.
- Jugar frisbee diversificando materiales, adaptando reglas, espacios: 1 vs 1 (uno contra uno), 2 vs 2 (dos contra dos), 3 vs 3 (tres contra tres), en grupos, en canchas pequeñas, en canchas grandes, etc.
- Construir colectivamente juegos para que todos puedan participar.



**SABER**

- Conocer las reglas básicas del frisbee, su historia y curiosidades.
- Crear tácticas y estrategias para tener éxito en el juego.
- Crear nuevas actividades y juegos asociados al frisbee.



**CONVIVIR**

- Respetar a los compañeros en la toma de todas las decisiones respecto al juego.
- Ayudar al compañero durante la práctica para que tenga éxito.
- Solucionar conflictos de manera rápida y justa.

# FRISBEE

## ACTIVIDAD #1: TUNEL DEL FRISBEE

- Formar dos filas (alumnos por un lado y por el otro), una de frente a la otra. Los alumnos deberán formar parejas con el alumno que está adelante y cada pareja formada tendrá un frisbee;
- Un alumno permanecerá en el centro del túnel y deberá intentar agarrar o bloquear el lanzamiento entre las parejas. La pareja que deje que el disco se caiga al suelo o el agarrador agarre el frisbee en el aire deberá elegir a alguien de la pareja para que se quede en el lugar del agarrador, y así en adelante.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Aumentar el número de jugadores.



Aumentar o reducir la cantidad de discos por pareja.



Definir en grupo la cantidad de agarradores, discos y reglas del juego.



Definir un tiempo para que los alumnos lancen el disco.



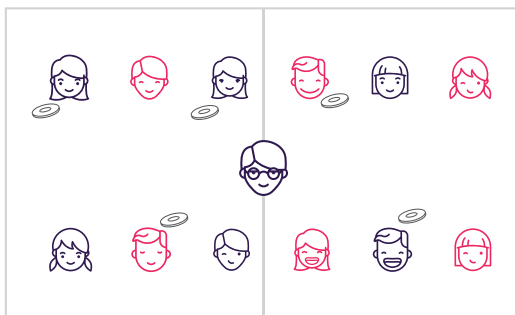
Aumentar o reducir el espacio entre las hileras.



Alternar los brazos para el lanzamiento del disco.



Definir un equipo para agarrar los frisbees y el otro solamente realizando los poses.



## ACTIVIDAD #2: FRISBEE TORRE

- Formar dos equipos. Cada equipo deberá definir un jugador que será la torre (jugador que tiene la función de agarrar el disco para anotar un punto). La torre quedará posicionada al final de la cancha adversaria y no podrá salir de dentro del área determinada. El equipo deberá pasar el disco hasta lograr pasarlo a la torre, anotando 10 puntos. Cuando la torre agarra el disco deberá cambiar de lugar con otro jugador de su equipo.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Aumentar o reducir el número de jugadores. Tres o cuatro equipos al mismo tiempo.



Aumentar el número de discos en uso; utilizar discos reciclados como, por ejemplo, la tapa de botes redondos.



Variar las reglas: se pueden dar hasta tres pasos antes de pasar el disco, se puede correr y lanzar a la vez, o solo se puede lanzar detenido.



Aumentar o reducir el tiempo de posesión del disco por el jugador y/o equipo durante la actividad.



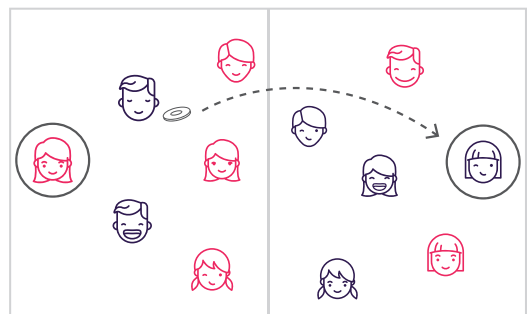
Organizar varias canchas: menores, mayores, más anchas, más largas.



Alternar las formas de lanzar el disco: con la mano dominante, con la otra mano; en la altura del pecho, debajo del pecho, etc.



A cada determinado tiempo, sustituir los alumnos que están como torre.



# TENIS

## PRESENTACIÓN

- Antes de practicarse con raquetas, en la antigüedad, el tenis se jugaba con las palmas de las manos. El implemento de la raqueta surgió alrededor del siglo XIV, cuando pasaron a utilizar un útil de madera en forma de pala;
- Actualmente, el tenis se practica en canchas abiertas o cerradas, por hombres y mujeres, generalmente divididos en categorías de rango de edad. Los equipos pueden constituirse por un jugador o por una pareja de jugadores, pudiendo la pareja ser mixta. La cancha se divide en la mitad por una red y cada una de las mitades se denomina media cancha. Los instrumentos usados para la práctica de ese deporte son dos raquetas y una pelota y el objetivo principal del juego consiste en anotar puntos, haciendo que la pelota sobrepase la línea base de la media cancha adversaria o que ella toque el piso más de una vez antes de botar.

## SUGERENCIAS

- Iniciar las clases de tenis con el manejo de los materiales, raquetas y pelotas de forma libre;
- Realizar actividades con progresión pedagógica: de lo más fácil a lo más difícil;
- Recuerde: el tenis es un deporte practicado con un implemento, la raqueta, que requiere un tiempo mayor de práctica hasta que los alumnos se adapten a ese nuevo material.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Adaptar espacios existentes en la escuela para crear pequeñas canchas de tenis para estimular actividades y juegos con los alumnos;
- Utilizar una red tradicional u otro tipo de material para dividir la cancha como elástico, cuerda elástica, cuerda simple, redes de pesca, elástico, cordón y otros materiales disponibles;
- Confeccionar raquetas con material reciclable como cartón, plástico u otro material disponible en la escuela y comunidad;
- Utilizar bolas de diferentes pesos y presión de aire permitiendo que la actividad sea más lenta y más fácil para los principiantes.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Decidir y actuar con autonomía en las situaciones de juego.
- Actuar con ética frente a las situaciones problema.
- Ser persistente para aprender una actividad con implemento y desafío.



**HACER**

- Aprender a realizar movimientos de golpeo y desplazamiento de diferentes maneras.
- Utilizar los fundamentos del tenis en juegos con los compañeros.
- Jugar juegos de tenis diversificados y organizados respetando el nivel de habilidad de cada jugador.



**SABER**

- Conocer las reglas, curiosidades, variaciones y modificaciones de inclusión del tenis.
- Comprender las diferentes formas y posibilidades de jugar.
- Valorar el tenis como una modalidad deportiva posible para todos y no solamente para las clases con mayor poder adquisitivo.



**CONVIVIR**








- Respetar reglas y limitaciones de los compañeros.
- Administrar conflictos durante los partidos.
- Contribuir positivamente para el desarrollo de las clases y aprendizaje de los compañeros.

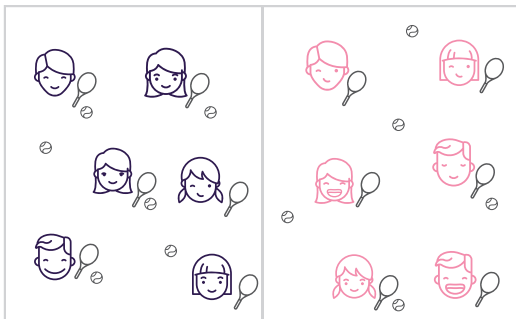
# TENIS

## ACTIVIDAD #1: LIMPIANDO EL TERRITORIO

- Formar dos equipos con igual cantidad de jugadores. Cada equipo permanece a un lado del espacio con los alumnos distribuidos aleatoriamente;
- Distribuir una raqueta a cada jugador y 10 pelotas a cada equipo. Al oír la señal de inicio del juego, los alumnos de los equipos deben botar las pelotas hacia el espacio adversario lo más rápido posible, evitando que las pelotas permanezcan en su cancha;
- Al terminar el partido, se cuenta el número de pelotas restantes en cada cancha. Gana el partido el equipo que deje menos pelotas en su cancha.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS






-  Jugar 10 contra 10 (10 vs 10) o más jugadores. Crear canchas menores o mayores en la medida que aumenta o reduce el número de jugadores.
-  Aumentar o reducir el número de pelotas.
-  A cada término de partido forme nuevos equipos.
-  Aumentar o reducir el tiempo de juego.
-  Modificar el tamaño del espacio.
-  Rebatir con backhand y/o forehand.
-  Organizar jugadores que permanecen adelante de la red, al medio y al fondo de la cancha.

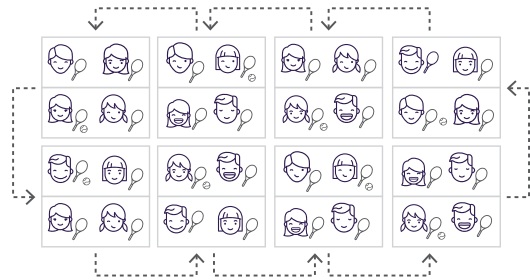


## ACTIVIDAD #2: TORNEO EXPRESS

- Los alumnos se dividen en parejas. Las parejas se distribuyen por 8 mini-canchas construidas. Cada alumno deberá tener una raqueta y en cada cancha debe haber una pelota;
- Durante 3 minutos los jugadores disputan un mini partido de tenis con reglas predeterminadas. Al término del tiempo la pareja ganadora cambia a la cancha al lado y la pareja perdedora permanece en su cancha;
- El torneo termina cuando la primera pareja complete el recorrido.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS

-  Variar el número de jugadores por cancha: tríos o cuartetos.
-  Retirar las raquetas para que los jugadores rebatan con la palma de las manos.
-  Definir criterios de desempate con los alumnos.
-  Aumentar o reducir el tiempo de juego de cada cancha.
-  Aumentar o reducir el tamaño de las mini canchas.
-  Rebatir con backhand y/o forehand. Variar los estilos de rebatida.
-  Variar el posicionamiento de los integrantes de la pareja: más cerca o más lejos de la red.



# ATLETISMO

## PRESENTACIÓN

- 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 tirar;
- 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

- 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.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Adaptar espacios de la escuela para enseñar atletismo: una cancha, un espacio del patio, cualquier local que permita desarrollar las actividades con seguridad;
- Construir materiales diversificados con los alumnos para enseñar atletismo utilizando materiales reciclables y disponibles en la escuela y comunidad, tales como botellas PET y cordel para hacer "martillos", cartón y pesos para hacer "discos", arena y calcetines usados para hacer "pesas", etc.;
- Utilizar cuerda, arcos y aros para estimular y desafiar a los alumnos en las actividades y juegos, y artículos (reportajes) de periódicos o revistas de atletismo para dialogar en las rondas de conversación sobre modalidades, pruebas, recordistas, etc.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Superarse, realizando saltos y carreras a partir de sus habilidades y limitaciones.
- Concientizarse de su propio ritmo para realizar las diferentes modalidades de carrera.
- Persistir frente a los desafíos de resistencia y fuerza.



**HACER**

- Ampliar y refinar las habilidades de correr, saltar, tirar.
- Percibir la relación entre la velocidad de desplazamiento y aproximación y realización de los diferentes saltos.



**SABER**

- Conocer y comprender las diferentes modalidades de saltos, carreras, lanzamientos y combinaciones.
- Identificar los principios técnicos básicos relacionados a pruebas de salto, carrera y lanzamiento.
- Comprender como se desarrolló el atletismo a partir del refinamiento y superación de las habilidades básicas del día a día de la vida del ser humano.



**CONVIVIR**

- Comprender y respetar las diferencias entre compañeros.
- Valorar y apoyar las decisiones de los compañeros durante las actividades en grupo.
- Valorar las conquistas y superaciones individuales y colectivas.

# ATLETISMO

## ACTIVIDAD #1: AUMENTA-AUMENTA

- Dos niños deben sujetar la punta de una cuerda en determinada altura del piso (empiece bien bajo para que todos tengan éxito). Los demás niños deben saltar sobre la cuerda;
- En cada intento de todo el grupo, debe aumentarse la altura de la cuerda. Gana el juego el que logre saltar sobre cuerda en su etapa más alta.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Crear solamente un grupo o diferentes grupos de niños.



Aumentar el número de cuerdas.



Saltar con un pie y aterrizar con el otro pie; saltar con un pie y aterrizar con los dos pies juntos, saltar con los dos pies y aterrizar con los dos pies.



Establecer un tiempo para realizar el salto. Por ejemplo: "ustedes tendrán hasta 10 segundos para saltar; el próximo salto será con el tiempo de 5 segundos".



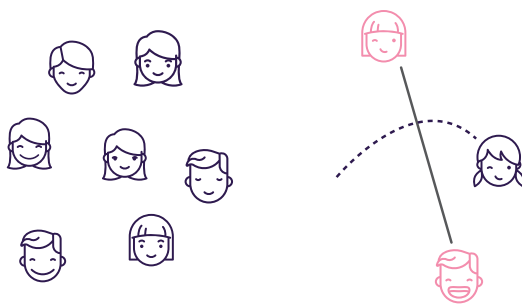
Aumentar o reducir la distancia entre los alumnos y la cuerda, dando más o menos espacio para correr y obtener velocidad.



Saltar con el pie izquierdo, saltar con el pie derecho, saltar con los dos pies juntos. Alternar los pies durante el aterrizaje.



Alternar los niños que sujetan la cuerda y los niños que realizan los saltos, para que todos ejecuten las dos funciones.



## ACTIVIDAD #2: AGARRA LA COLITA

- Formar parejas y posicionar a los alumnos de la siguiente manera: un alumno delante al otro a una distancia de más o menos un metro, y cada alumno de la pareja que está posicionado adelante debe tener una "cola" fijada a la altura de la cintura;
- Al comando del profesor, los alumnos corren en línea recta, y el alumno que está detrás corre para agarrar la "cola" del alumno que está adelante;
- Si el alumno que está detrás logra agarrar la "cola" del alumno que está adelante antes del final de la línea de llegada, este anota un punto y, si ocurre lo inverso, el otro alumno anota el punto. Al final de la carrera, se cambia la "cola" y se invierten las funciones.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Realizar la carrera en tríos (uno arranca y los otros dos agarran o viceversa) en cuartetos, en grupos.



Variar el tamaño de las "colas".



Cada alumno anota su punto al agarrar la "cola".



Realizar carreras con distancias mayores que requieran más tiempo para ejecución del recorrido.



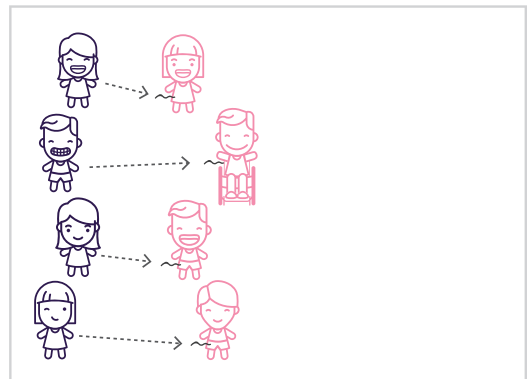
Distancias pequeñas, medianas y grandes.



Agarrar la cola con la mano derecha y mano izquierda, etc.



En cada ronda, un niño agarra y el otro huye. Al término, se invierten las funciones.



# LUCHAS

## PRESENTACIÓN

- Luchar es una de las actividades deportivas más antiguas. Mucho antes de considerarse un deporte, la lucha tenía el concepto básico de defensa y de ataque, en el sentido de demostrar superioridad en un enfrentamiento. Hay registros de luchas en prácticamente todas las eras de la humanidad, pasando por babilonios, egipcios, japoneses, chinos, griegos y romanos, desde miles de años antes de Cristo hasta hoy;
- Luchas son actividades en las cuales se utilizan técnicas de desequilibrio, contusión, inmovilización o exclusión, combinando movimientos de ataque y defensa. La oposición en los juegos de lucha produce en enfrentamiento directo, el contacto físico con el otro y todo que eso representa emocionalmente. Para combatir, es necesario tocar al compañero, agarrarlo, dominarlo con su peso, aceptar la caída y permanecer bajo el cuerpo del otro. Es necesario controlar las emociones de la inmovilización, de la derrota y de la victoria. Luchar es, principalmente, un encuentro físico con el otro.

## SUGERENCIAS

- Elaborar una planificación que contextualice la utilización de las luchas involucrando gestores, padres y alumnos en la organización de todas las actividades. Recuerde: lucha no es pelea;
- Iniciar utilizando actividades controladas como una pareja jugando mientras los demás alumnos miran;
- Avanzar en la realización de las actividades organizando luchas en pequeños grupos, parejas, tríos, cuartetos;
- Pensar en diferentes actividades para que todos los alumnos puedan tener la misma oportunidad de ganar y que haya un equilibrio entre los participantes;
- Tomar algunos cuidados con seguridad antes de cualquier actividad: retirar relojes, anteojos, accesorios, utilizar ropas adecuadas.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Utilizar los diferentes espacios disponibles en la escuela para realizar las actividades de luchas: salas, patio, espacios sombreados, etc.;
- En caso de disponibilidad, utilizar ropas especiales como kimonos;
- La ausencia de ropas especiales como kimonos no debe ser un impedimento. Acordar con los alumnos la utilización de otras ropas adecuadas que puedan ofrecer seguridad y protección.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Reconocerse corporalmente, entendiendo limitaciones y posibilidades.
- Aprender a ganar y a superar la derrota conociéndose mejor a sí mismo.
- Ser respetuoso y cortés con el compañero en las situaciones de disputa.



**HACER**

- Practicar diferentes modalidades de luchas.
- Desarrollar habilidades motrices y gestos específicos de las luchas.
- Aprender a realizar diferentes golpes de diferentes luchas.



**SABER**

- Conocer el origen de las luchas, su historia y posibilidades.
- Reconocer los juegos de luchas como práctica posible en las actividades escolares.
- Aprender diferentes golpes de diferentes luchas.



**CONVIVIR**

- Respetar a los demás participantes durante las luchas.
- Respetar el espacio de las luchas: cuidar el entorno, mantener actitudes de respeto con los alumnos y profesor, etc.
- Saludar y valorar al adversario antes y después de las luchas.

# LUCHAS

## ACTIVIDAD #1: ESTALLAR EL GLOBO

- Distribuir un globo a cada alumno y solicitar que lo llenen y se lo amarren en el cordón de la zapatilla. A continuación, formar parejas aleatoriamente;
- Al comando de inicio y con los brazos simultáneamente entrelazados, un alumno deberá intentar romper el globo del otro. El alumno que estalle primero el globo del otro gana el juego.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Parejas, tríos, cuartetos.



Utilizar dos globos por participante.



Con o sin contacto físico.



Definir un tiempo para que un equipo estalle el globo mientras el otro se defiende.



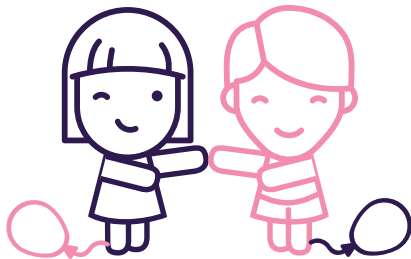
Aumentar o reducir el espacio del juego.



Cambiar el pie que está estallando el globo: dominante y no dominante.



Un alumno solo estalla el globo mientras el otro solo lo protege.



## ACTIVIDAD #2: ESGRIMA

- Construir espadas utilizando material disponible: periódicos usados enrollados de manera consistentes, aros abiertos con pincel fijado en la punta, etc.;
- Determinar el área para cada que cada pareja juegue, formar parejas, distribuir una espada a cada integrante y disponer a los alumnos uno de frente al otro. Gana el juego el que toque con la punta de la espada el hombro del otro primero.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Parejas, tríos y cuartetos.



Realizar la actividad estallando o retirando un globo. Utilizar una espada con pincel en la punta.



No puede defender, solamente esquivarse.



Aumentar o reducir el tiempo de juego.



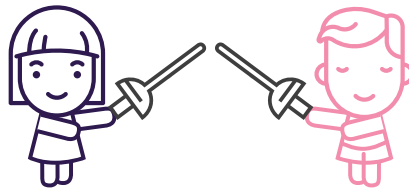
Aumentar o reducir el espacio. Realizar la actividad en un área redonda.



Alternar las manos que realizan el golpe. Realizar una ronda pisando el pie.



Organizar un campeonato, definir las funciones: arbitraje, jugadores y técnicos.





# GIMNASIA

## PRESENTACIÓN

- 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.

## SUGERENCIAS

- Organizar una secuencia pedagógica para la enseñanza de movimientos partiendo de los más simples a los más complejos como, por ejemplo, la realización del movimiento "mortal";
- 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.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Utilizar los diferentes espacios disponibles en la escuela para las clases de gimnasia, tales como patios, salas, espacios sombreados, etc.;
- Utilizar arcos, cuerdas, aros y otros materiales disponibles;
- Construir materiales con los alumnos para las clases, tales como cintas y pañuelos con tejido disponible, mazas con botella PET, pelotas con calcetines y plástico para rellenar, etc.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Ser autónomo y realizar elecciones seguras durante las actividades.
- Perseverar frente a las dificultades.
- Superar sus temores de las acrobacias.



**HACER**

- Ejecutar los movimientos de la gimnasia.
- Equilibrarse en las acrobacias.
- Realizar movimientos en grupo.



**SABER**

- Comprender los principales movimientos y gestos de la gimnasia, su historia y posibilidades de práctica.
- Conocer los movimientos de la gimnasia y su relación con las actividades del día a día.
- Memorizar los gestos de la gimnasia durante una secuencia de movimientos.



**CONVIVIR**

- Actuar en equipo para organizar y realizar las actividades propuestas.
- Socializar los movimientos aprendidos y ayudar a los compañeros en los juegos y en las clases.
- Divertirse durante las prácticas de los juegos incentivando a los compañeros a realizar las actividades.

# GIMNASIA

## ACTIVIDAD #1: JUEGO DE RULETA

- Organizar una "ruleta" con una flecha en el medio y con varios movimientos de gimnasia de posible ejecución;
- Construya la ruleta con ayuda de los alumnos. Es una excelente oportunidad para involucrarlos en el desafío;
- Un alumno sorteado o elegido aleatoriamente debe girar la ruleta. La imagen en que pare la ruleta deberá ejecutarse por todo el grupo.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Formar un, dos, tres o más grupos jugando al mismo tiempo.



Aumentar el número de figuras y diferentes ruletas.



Definir junto con el grupo reglas de tiempo, movimientos y puntaje.



Aumentar o reducir el tiempo para realizar los movimientos acrobáticos.



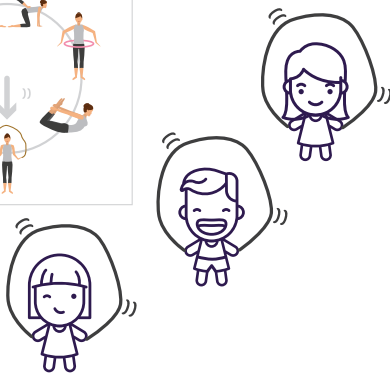
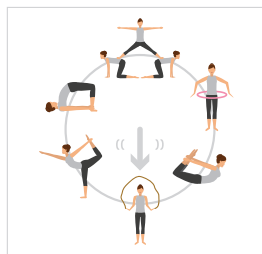
Realizar los movimientos sobre un banco sueco o barra de equilibrio.



Construir movimientos diferentes de los presentados en la ruleta, después de la figura formada; realizar algunos movimientos para finalización de la presentación, tales como mortal, elevación de los brazos y saludo.



Cambiar las personas que en algunos momentos son base y/o volante.



## ACTIVIDAD #2: JUEGO DE LA MEMORIA DE LA GIMNASIA

- Organizar con los alumnos diferentes tarjetas con figuras de gimnasia formando un "juego de la memoria de la gimnasia";
- En parejas, y con un juego de cartas para cada pareja, solicitar que todas las tarjetas estén distribuidas con la figura hacia abajo. Los alumnos deberán tomar dos cartas por vez y realizar el movimiento pedido, para lograr tomar las tarjetas. Gana el juego el que logre el mayor número de tarjetas.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Parejas, tríos, pequeños y grandes grupos.



Aumentar el número de tarjetas.



Definir la cantidad de intentos por alumno. El que se equivoca puede ejecutar el movimiento mostrado en la tarjeta.



Aumentar y reducir el tiempo para encontrar las cartas iguales.



Jugar en diferentes espacios.



Cambiar los gestos de las tarjetas.



Solicitar ayuda de otros compañeros para realizar la tarea.



# ACTIVIDADES DE CIRCO

## PRESENTACIÓN

- La historia nos revela indicios de manifestación del arte del circo, en diferentes contextos, en todas las civilizaciones antiguas. En China, las acrobacias aparecen en el contorcionismo, en la formación de los guerreros, etc. En Grecia — 2.400 a.C. —, los jóvenes realizaban ejercicios sobre un toro y las Pirámides de Egipto presentan dibujos de acróbatas y malabaristas;
- El circo como lo conocemos actualmente solo empezó a tomar forma durante el imperio romano, y algunas de sus prácticas como malabarismos, ejercicios acrobáticos y de equilibrio y dramaturgia pasaron a formar parte de muchas clases y actividades de Educación Física en las escuelas.

## SUGERENCIAS

- Inicie la enseñanza de los ejercicios acrobáticos por los más sencillos y, en la medida que los alumnos se vayan desarrollando y adquiriendo seguridad, presente los más complejos;
- En los ejercicios acrobáticos realice actividades de rodamiento, saltos con giros, inversiones y combinaciones de variables, movimientos individuales, movimientos en parejas, tríos, con puño, base, soporte, etc.;
- En la dramaturgia use juegos de expresiones corporales, mímicas, gestualidad del payaso, etc.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Utilice todos los espacios disponibles en la escuela para desarrollar las actividades circenses, tales como salas, patio, espacios sombreados, etc.;
- En las actividades de manejo utilice velos, pañuelos, pelotas, mazas, etc. Para las actividades de equilibrio use cuerda floja, rollo, pata de palo, etc.;
- Construya con los alumnos implementos de la gimnasia utilizando materiales disponibles en la escuela y comunidad, tales como sobras de tejido para construir pañuelos, botellas PET para construir mazas, etc.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Experimentar las acrobacias.
- Tener autonomía para elegir los ejercicios de acuerdo con sus habilidades.
- Persistir en el aprendizaje de habilidades que involucran muchos desafíos y valentía.



**HACER**

- Realizar actividades que involucren el aprendizaje de coordinación, concentración, propiocepción, percepción del espacio temporal, equilibrio, fuerza, tiempo de reacción, ritmo, etc.
- Realizar movimientos básicos de acrobacia, equilibrio.
- Organizar secuencias de movimientos con la combinación de diferentes elementos del circo.



**SABER**

- Conocer la historia del circo y las principales actividades que pueden desarrollarse con propósito educativo.
- Reconocer algunas actividades circenses como posibles de aprender y practicar en la escuela y en otros ambientes.
- Valorar las actividades circenses y conocer las diferentes formas de practicarlas.



**CONVIVIR**

- Cooperar con los compañeros para que todos logren realizar las actividades propuestas.
- Apoyar a los compañeros con más dificultad, ayudándolos a superar los límites y desafíos.
- Actuar en grupo para solucionar las situaciones problema de forma amigable y cooperativa.

# ACTIVIDADES DE CIRCO

## ACTIVIDAD #1: DRAMATURGIA: JUGANDO A LA MÍMICA Y ¿CUAL ES LA CANCIÓN?

- Elegir frases de músicas conocidas y distribuir una frase a cada pareja. Las parejas se forman previamente utilizando alguna dinámica de integración entre los alumnos;
- El juego empieza con un alumno de la pareja interpretando la canción, presentándola en forma de mímica y el otro alumno intentando descubrir "cuál es la canción". No se puede verbalizar durante el juego, solamente realizar gestos corporales hasta que el otro descubra cuál es la canción escenificada;
- Al final se cambian las parejas y sigue el juego.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Variar las mímicas en parejas, tríos, cuartetos, quintetos.



Utilizar diferentes objetos en la escenificación.



Variar los elementos corporales que pueden utilizarse para realizar la mímica.



Reducir o aumentar el tiempo para la interpretación de la mímica.



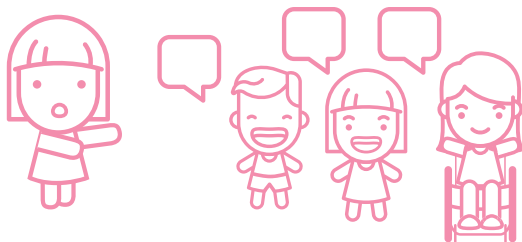
Realizar los movimientos de la mímica en los planos mediano, bajo y alto. Como ejemplo del plano bajo, los alumnos realizan los movimientos cercanos al suelo; en el plano mediano, los alumnos realizan los movimientos en flexión de piernas, etc.



Limitar o ampliar gestos corporales: utilizar brazos y piernas, hacerlo bailando, etc.



Intercalar las funciones de imitador y descubridor.



## ACTIVIDAD #2: ACROBACIA DE SUELO

- Preparar previamente dibujos con diferentes posibilidades de formación de figuras acrobáticas sencillas;
- Distribuir las figuras en el piso de manera que no puedan ver las figuras y solicitar que algunos alumnos las seleccionen;
- De ahí, ellos deben organizarse para la tarea propuesta: representar la figura seleccionada;
- Los desafíos pueden proponerse en parejas, tríos y cuartetos;
- Fundamental destacar que existen dos funciones importantes en las acrobacias: los volantes y la base;
- Los volantes son los elementos más livianos y con mayor relevancia, pues ejecutan los movimientos principales y las bases son los elementos que exigen fuerza y son fundamentales para ayudar al volante en la ejecución del movimiento;
- Determine un tiempo para que cada equipo organice la figura.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Realizar acrobacias en parejas, tríos, cuartetos, quintetos.



Aumentar el desafío incluyendo pelotas, cintas, aros en la estructura de la pirámide.



Establecer acuerdos para la seguridad y respeto en el contacto físico.



Dar diferentes tiempos para la ejecución de la acrobacia: rápido y lento.



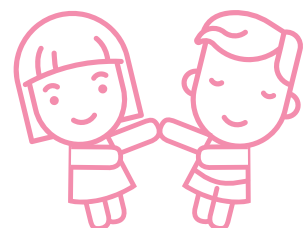
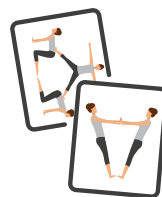
Establecer límite de espacio para realización de diferentes pirámides.



Diversificar los gestos de finalización del movimiento: cabeza, mano, base, etc.



Intercalar las posiciones: base, apoyo y superior.



# PARKOUR

## PRESENTACIÓN

- La modalidad hace justicia a su nombre, pues la palabra parkour tiene origen en el término francés *parcour* (se lee “par-cur”), que en español se traduce como recorrido, y la sustitución de la letra “c” por “k” fue instituida para facilitar la pronunciación en algunos países;
- Parkour es una actividad contemporánea creada a fines del siglo XX, en Francia. Su precursor, David Belle, un practicante de gimnasia desde niño, inspirado por los videos de su padre que sirvió en el ejército de salvamento, verificó las destrezas y habilidades de desplazarse rápidamente, transponer obstáculos y aterrizar, eficientemente;
- Belle adaptó las formas de locomoción para los destinos que quería seguir en el día a día. Todo empezó como una diversión y manera de ejercitar sus habilidades, pero él se sorprendió cuando varias personas pasaron a imitar los movimientos;
- El parkour es una práctica que involucra las habilidades básicas, como correr, saltar, rodar y escalar. Sin embargo, la idea es ser cada vez más eficiente y realizar las habilidades con rapidez y seguridad, evitando grandes impactos.

## SUGERENCIAS

- Dialogar inicialmente con los alumnos sobre la absoluta necesidad de concentración y conciencia que el parkour requiere para lograr superar obstáculos. Evaluación de distancia, posibilidades y riesgo son competencias que deben destacarse;
- Empezar explorando los espacios de la escuela para enseñar el parkour. Partir de desafíos sencillos y después seguir hacia aquellos que requieren más habilidad;
- Construir colectivamente con los alumnos las reglas y normas de seguridad para practicar la actividad;
- Estimular los alumnos a practicar parkour en la comunidad en la medida que ellos vayan dominando las técnicas y estrategias;
- Siempre prestar atención a la seguridad para practicarlo.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Utilizar todos los ambientes de la escuela como posibles espacios para la realización del parkour;
- Utilizar los materiales del ambiente escolar para crear obstáculos, como ejemplo: sillas, mesas, escaleras, etc.

## QUÉ SE APRENDE



### SER

- Potencializar la toma de decisión para realizar movimientos y recorridos.
- Ayudar en la solución de problemas motrices y superación de límites.
- Enfrentar situaciones de desafío y analizar el riesgo frente a las situaciones en los recorridos.



### HACER

- Fortalecer el cuerpo, desarrollar agilidad para desplazamientos en los obstáculos y recorridos.
- Probar y mejorar los movimientos esenciales para desplazamientos, saltos y aterrizajes.



### SABER

- Conocer las diferentes modalidades, lenguajes y movimientos del parkour.
- Reconocer los diferentes espacios en la escuela y comunidad, para la organización de los recorridos.
- Identificar oportunidades de práctica del parkour solo y/o con un grupo de compañeros.



### CONVIVIR

- Ayudar al compañero en situaciones de desafío motriz o cognitivo en los recorridos.
- Estimular el trabajo colectivo y espíritu de equipo.

# PARKOUR

## ACTIVIDAD #1: ATRAPADOS CON PARKOUR

- Crear o construir un ambiente con algunos objetos distribuidos utilizando materiales existentes en el local, como, por ejemplo, mesas, sillas, árboles, cajas, etc. El desafío es huir por el espacio predeterminado y cada alumno atrapado se convertirá en un obstáculo y los demás, para salvarlo, deberán interactuar con un movimiento de parkour, pasando por el obstáculo-alumno;
- Los cambios entre cazador y fugitivo pueden discutirse entre los alumnos — a cada dos personas atrapadas, se cambia el que atrapa, por ejemplo — y en la medida que avanza el juego, el profesor puede determinar algunos movimientos para que realicen los alumnos;
- Para salvar al compañero, los alumnos pueden saltar por encima con un rodamiento, rastrear por debajo de las piernas, saltar con medio giro, etc.;
- Puede colocarse descansos propositivos - subir o colgarse en algo, por ejemplo;
- Promueva un momento para que el grupo cree un tipo de juego de atrapar diferente, que contenga elementos del parkour.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Varíe los tipos de posibilidades de atrapar: individual; jugar a atraparse en colectivo, atraparse por ayuda o atraparse en cadena.



Utilice silla, mesa, árbol, muro, etc.



Organice con los alumnos cómo, cuándo y dónde atraparse.



Organice un tiempo de juego o para atraparse.



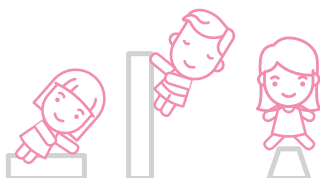
Media cancha, toda la cancha, toda la escuela, etc.



Por encima o por debajo del obstáculo (el que fue atrapado), rodar, saltar, salvar con movimientos específicos del parkour - salto del gato, tic-tac, monkey, etc.



Elegir alumnos administradores para verificar quien ya ha sido atrapado o no, áreas de descanso y cambios de cazadores a cada determinado tiempo.



## ACTIVIDAD #2: PIENSE BIEN

- Construir colectivamente algunos movimientos desafiantes para el grupo y, para eso, utilizar los conocimientos previos de los alumnos respecto a los movimientos que conocen. Elaborar con ellos diferentes formas y estrategias para realizar un movimiento: utilizando o no un movimiento de transposición, con o sin ayuda de otra persona, o pensando qué adaptaciones se pueden realizar;
- Listar algunas ideas usando las variables pedagógicas por separado en folletos pequeños (pueden elaborarse previamente por el profesor o construirse en conjunto con el grupo). Para cada variable y sus respectivos ítems, crear tarjetas — media hoja de papel.
  - = **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, movimientos específicos del parkour - salto del gato, tic-tac;
  - = **Tarjeta 7:** Estructurar funciones: Un alumno ejecuta y otro anota puntos, uno realiza el otro imita, equipo anota la realización y variaciones otro equipo ayuda a los demás;
- Alternar las retiradas de las tarjetas, variando las personas que retiran la tarjeta y las que realizan. Realice acuerdos crecientes con el sistema — empiece con dos tarjetas y avance según el éxito del grupo.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Todos juntos, individual, parejas, tríos.



Silla, mesa, árbol, muro.



Vale adaptación, no vale adaptación, libre elección.



Segundos, minutos.



Cualquier local, local específico.



Por encima, por debajo, rodar, saltar, movimientos específicos del parkour, salto del gato, tic-tac, monkey.



Un alumno ejecuta y otro anota puntos, uno realiza el otro imita, equipo anota la realización y variaciones otro equipo ayuda a los demás.

# ORIENTACIÓN

## PRESENTACIÓN

- El nombre remite a nuestros antepasados que recorrían largas distancias por todo el mundo en diferentes regiones y vegetaciones, en busca de agua, alimento, fuego y abrigo;
- La orientación forma parte de los saberes primitivos que heredamos para nuestros desplazamientos, ya sea en ambientes abiertos o cerrados. La persona que no pone atención en una caminata termina desorientada y puede perderse. Con el transcurso del tiempo, la orientación se ha introducido prácticamente en todas las actividades que involucran movilidad y desplazamiento, ya sea del propio individuo o de alguna máquina, como autos, trenes, aviones o barcos;
- Pensando en las actividades físicas y deportivas, la orientación puede ser vista en carreras de aventura, carreras de orientación y resistencia a pie. Estas modalidades exigen el conocimiento de lectura de mapas, orientación con brújula y, diseños y navegación para ver quien logra llegar a un determinado lugar.

## CREANDO PUNTOS DE ORIENTACIÓN - ROSA DE LOS VIENTOS

- El educador, junto con los alumnos, puede construir una rosa de los vientos en un lugar visible para todos (cancha, patio, campo);
- Identifique los puntos cardinales (Norte, Sur, Este y Oeste) y los puntos colaterales (NE – Nordeste, SE – Sudeste, SO – Sudoeste y NO – Noroeste);
- Para construcción de la rosa de los vientos será necesario identificar donde nace el sol o tener una brújula;
- Por el sol naciente, podemos identificar el Este, que corresponde a 90°. A partir de una referencia (denominada azimut) identificamos las demás;
- Por la brújula el proceso es el mismo, pero ella le mostrará el Norte. A partir de esta referencia, siga los mismos pasos.

## SUGERENCIAS

- Iniciar la actividad presentando a los alumnos los principales componentes, elementos y conceptos que se utilizarán para que ellos realicen una actividad de orientación:
  - = **Azimut:** Referencia, camino o dirección que se desea seguir o descubrir;
  - = **Mapas:** Sirven para informar detalles de una región o local, incluyendo distancias, relieves, trillas, montañas, curso de agua, entre otros. Son representaciones planas de qué existe en el terreno. Ofrecen informaciones en escala y símbolos representados por las líneas horizontales y longitudinales. Obs.: Usted ya debe haber visto mapas todos cuadrículados: las líneas sirven para las coordenadas;
  - = **Navegación:** Unión entre las percepciones, el instrumento utilizado y el mapa para determinar un camino, una ruta o una trilla. En la navegación, está incluido el lugar - saber de dónde salió - y la decisión - saber dónde desea llegar. Obs.: Entre la salida y la llegada es posible verificar cuanto se ha recorrido, el tiempo transcurrido y cuántas veces salió de la ruta;
  - = **Brújula:** Instrumento utilizado para medidas de ángulos. Indica direcciones a partir del Norte magnético;
- Organizar previamente los caminos que los alumnos deberán seguir;
- Construir colectivamente las reglas que se utilizarán en la actividad.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Utilizar todos los espacios de la escuela para desarrollar la actividad;
- Buscar posibles aliados de la escuela que puedan ayudar con préstamo o donación de brújulas.

## QUÉ SE APRENDE



### SER

- Ser organizado y objetivo para solucionar problemas cognitivos.
- Persistir durante los hallazgos en las navegaciones.



### HACER

- Leer, interpretar y crear mapas.
- Concentrarse y tener raciocinio lógico.
- Aprender sobre diferentes formas de utilización de la orientación en las actividades del día a día.



### SABER

- Asociar tiempo y espacio durante las navegaciones.
- Contrastar medidas para realizar los recorridos.
- Adquirir consciencia rítmica en los conteos de pasos y recorridos.
- Potencializar la capacidad cardiorespiratoria.



### CONVIVIR

- Actuar en equipo para organizarse y solucionar las situaciones problema.
- Valorar la participación y la contribución de los compañeros para la toma de decisiones.

# ORIENTACIÓN

## ACTIVIDAD #1: NAVEGANDO EN TIERRA FIRME

- En el círculo central de la cancha (en caso no exista, dibuje uno con tiza), colocar los puntos cardinales y colaterales distribuidos en tarjetas o papeles con adhesivo. A continuación, posicionar a los alumnos en el centro del círculo y solicitar diferentes direcciones para que se familiaricen con las referencias (azimuts);
- Realizar el mismo proceso, retirando algunas referencias del suelo para verificar la comprensión. Repetir la actividad retirando todas las tarjetas del suelo y añadiendo un metroje o acordando azimuts;
- Puede dejarse una rosa de los vientos dibujada en algún lugar que todos puedan visualizar, para facilitar las relaciones. Puede realizarse también, con cada alumno, la confección de una rosa de los vientos en una hoja común, para que cada uno tenga la suya.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Todos en un círculo, pequeños grupos con diferentes círculos.



Seguir las tarjetas (azimuts); buscar materiales distribuidos en el ambiente.



Alumnos añadiendo una nueva regla al desafío, un equipo desafía al otro a lograr encontrar los azimuts.



Diversificar los tiempos para ir y regresar entre los azimuts.



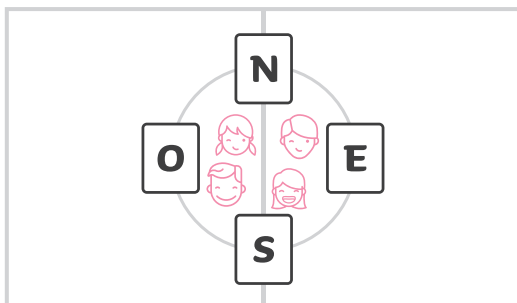
Realizar en espacios cerrados, menores, abiertos, mayores, preferentemente en la naturaleza y con trillas (parques).



Andar, correr para encontrar el azimut, con obstáculos para realizar un gesto diferente - rodamiento, salto, escalar algo.



Alumnos realizando los comandos de los azimuts, alumnos verificando los pasos y los tiempos recorridos.



## ACTIVIDAD #2: CAZA PALABRAS ORIENTADO

- Organizar equipos para elegir entre cinco a siete azimuts que se conectan para un recorrido;
- Cada equipo dibujará un mapa con detalles de los objetos en el local;
- El equipo deberá dejar en cada punto (azimut) una letra que formará una palabra al final de todos los puntos;
- Entregar el mapa al otro equipo, solamente con el dibujo de los objetos presentes en el local y los azimuts para que el equipo desafiado encuentre las letras y forme la palabra;
- El profesor o el propio grupo que irá desafiar otro equipo debe tener otro mapa con todos los azimuts descritos y la palabra para verificar posteriormente.

Obs.: Es natural que haya discusión entre los grupos, a causa de la falta de interpretación del mapa o cuando un grupo se equivoca en los detalles. Todos esos momentos son pertinentes para reflexionar, con participación del profesor, sobre la importancia de la verificación previa, del cuidado con los detalles y que todos pueden equivocarse.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Realizar, en dos equipos, en tríos, con diversos grupos.



Usar palabras, desafíos motrices, objetos para recolección durante los recorridos distribuidos por los azimuts.



Equipos eligen una regla para aplicarse durante los desafíos.



Diversificar los tiempos para completar el desafío.



Realizar en espacios cerrados, menores, abiertos, mayores, preferentemente en la naturaleza y con trillas (parques).



# RITMO Y EXPRESIÓN

## PRESENTACIÓN

- El ritmo está presente en todo lo que hacemos en nuestra vida. Está presente en nuestro día a día, en nuestras acciones más sencillas como cruzar la calle e incluso en las más complejas, como solucionar diferentes problemas en determinado espacio y tiempo. Tiene fuerte influencia en la manera como percibimos nuestros movimientos en el ambiente y como percibimos los movimientos de los demás;
- Ritmo se entiende como organización del tiempo y considerado originalmente aquello que fluye, que se mueve, que se caracteriza por la intención explícita de expresión corporal por medio de movimientos y gestos, coreografiados en la presencia de sonidos y canciones.

## SUGERENCIAS

- Iniciar las clases estimulando y verificando la capacidad rítmica de los alumnos, por medio de actividades y juegos;
- Organizar las actividades siempre buscando incluir los cuatro elementos rítmicos: direcciones, planos, extensiones y caminos;
- Definir junto con los alumnos canciones, temas, movimientos, combinaciones para aprender, probar y presentar;
- Utilizar actividades y juegos corporales que contienen canciones: juegos de cuerdas, rondas cantadas, juegos de manos, carteles coloridos, etc.;
- Explorar todas las posibilidades rítmicas con los alumnos y no olvidar de ayudarlos siempre a superar los desafíos propuestos.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Utilizar todos los espacios disponibles en la escuela para realizar las actividades de ritmo y expresión. Salas, patios, espacios sombreados, escenarios pueden y deben utilizarse;
- Utilice cuerdas, arcos, papel y todo tipo de material disponible que pueda ser útil para estimular la creatividad y aprendizaje.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Percibir el ritmo como organización expresiva del movimiento.
- Reconocer la importancia del ritmo en el deporte, en las actividades diarias, etc.
- Valorar los aprendizajes rítmicos como fundamentales para aprovechar el mundo.



**HACER**

- Crear secuencias de movimientos ritmados en diferentes planos.
- Practicar actividades y juegos que incluyan ritmo, canción y expresión corporal.
- Realizar movimientos corporales asociados a diferentes ritmos musicales.



**SABER**

- Identificar el ritmo presente en el cotidiano de la vida: latidos del corazón, de la respiración, de las canciones, etc.
- Reconocer diferentes características de los ritmos: lento, rápido, mediano, etc.
- Percibir y reconocer diferentes códigos de lenguaje corporal: triste, alegre, enojado, amoroso.



**CONVIVIR**

- Valorar el saber del compañero, construyendo colectivamente diferentes formas de expresión.
- Respetar las individualidades de los compañeros.
- Colaborar para el desarrollo y desempeño de los compañeros.

# RITMO Y EXPRESIÓN

## ACTIVIDAD #1: EXPRESIÓN DEL MOVIMIENTO

- Escribir en pedazos de papel los nombres de algunas manifestaciones de la Cultura de Movimiento referentes a danza, gimnasia y actividades cotidianas. Por ejemplo: samba, salsa, zouk, street dance, gimnasia aeróbica, subir, bajar y saltar, gimnasia rítmica, elongación, barrer una casa, subir y bajar escaleras, bañarse, etc.;
- Cada alumno recibe un papel con esa información y la representará por medio de movimientos;
- Incentivar a los alumnos a que se den cuenta de cuáles compañeros están realizando movimientos semejantes a los suyos y pídale que se agrupen, sin que conversen entre sí;
- Después que se hayan agrupado, ellos deben dialogar y organizarse para identificar las características rítmicas de los movimientos que realizaron y entender cómo fue posible identificarlas.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Formar tríos, cuartetos y pequeños grupos.



Utilizar aros, cintas, materiales alternativos y reciclados.



Construir estrategias con los alumnos para definir los criterios de puntaje en la ejecución de los movimientos de acuerdo con los niveles de dificultad y creatividad.



Organizar el tiempo de elaboración y de presentación (más rápido o más lento).



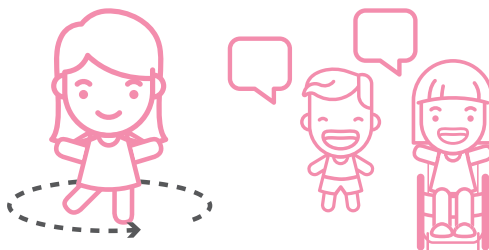
Practicar la secuencia de movimientos en diferentes planos: alto, mediano y bajo. Como ejemplo del plano bajo, el alumno realiza movimientos cercanos al suelo.



Utilizar los movimientos de los deportes, de las luchas, de las actividades cotidianas, etc.



Explorar diferentes papeles: presentar, descubrir qué se ha presentado.



## ACTIVIDAD #2: EL RITMO EN EL DEPORTE

- Organizar a los alumnos en grupos de igual número y distribuir una pelota de fútbol o basquetbol o de goma a cada uno de los grupos;
- Cada grupo debe realizar movimientos específicos de las modalidades deportivas fútbol o basquetbol que destaquen una actividad rítmica, para que todos en el grupo logren realizarla. Por ejemplo, controlar el ritmo de las patadas en dirección a una pared o realizar pases con los compañeros en un mismo ritmo, o driblar con una pelota de basquetbol, alternando las manos cada vez más rápido;
- Las pelotas deben cambiarse entre los grupos para que todos puedan probar movimientos del fútbol y del basquetbol.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Formar tríos, cuartetos y pequeños grupos.



Ofrecer otros recursos para que los grupos incrementen el ritmo: aros, conos, balizas, etc.



Acordar el número de secuencias de movimientos y niveles de dificultad.



Utilizar música o canciones con diferentes ritmos (lento y rápido) y explorar los tiempos de los gestos, rebotar corto, lento, etc.



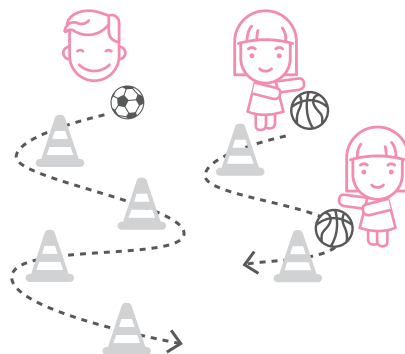
Explorar espacios abiertos y cerrados y diferentes planos (alto, mediano y bajo).



Explorar rebotar, pasar, driblar, dominar la pelota con un pie, con dos pies, hacer dominadas.



Definir con el grupo quien será el árbitro, el líder y la forma de alternancia en la función a cada término de presentación.



# CUERDAS

## PRESENTACIÓN

- Las primeras cuerdas rudimentarias que se tiene conocimiento, hechas con fibras y piel (como demuestran algunas inscripciones encontradas en las tumbas de los faraones), se remontan a casi 20 mil años. Sin embargo, fueron los antiguos egipcios, como demuestran algunas inscripciones encontradas en tumbas de los faraones, los que confeccionaron cuerdas que, en muchos aspectos, son semejantes a las actuales, compuestas de fibras trabajadas y trenzadas alrededor de un bastón. Justamente a lo largo del río Nilo se desarrollaron también las primeras e importantes aplicaciones mecánicas de las cuerdas, que, con gran probabilidad fueron determinantes en la construcción de las pirámides. Otras civilizaciones, de América a Asia, recurrieron a tendones e intestinos de animales, crin de caballo, hojas y arbustos de abedul, de címbro y de sauce e incluso pelo humano para confeccionar sus cuerdas;
- Actualmente, las cuerdas obtuvieron una importante función en los juegos de niños. Utilizadas como material pedagógico, son un importante recurso para que el profesor desafíe a los alumnos en actividades y juegos de salto, combinaciones de carreras y salto, circuitos, etc.;
- Individualmente o en grupo, los juegos de cuerda conquistaron espacios en las escuelas, calles y plazas del mundo.

## SUGERENCIAS

- Utilizar cualquier espacio de la escuela que ofrezca seguridad para realizar el juego;
- Iniciar las actividades con desafíos más fáciles como pasar sobre la cuerda;
- Avanzar en los desafíos incluyendo habilidades de saltar, saltar utilizando solamente un pie, etc.;
- Dialogar y construir colectivamente las reglas y variaciones de los juegos con los niños.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Adaptar espacios existentes como patios, canchas, espacios vacíos, etc.;
- Utilizar cuerdas de diferentes materiales, pesos y largos — sisal, tejido, sintética;
- Construir cuerdas con los materiales disponibles en la escuela y comunidad: pañuelos, tejidos, etc.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Concientizarse de la importancia de la actuación individual y colectiva en las actividades y juegos.
- Tener valentía para superar los desafíos propuestos.
- Ser persistente para aprender las habilidades importantes para realizar las actividades.



**HACER**

- Ejecutar con eficiencia las habilidades motrices importantes para jugar cuerda.
- Practicar el juego de cuerda con diferentes posibilidades de reglas, velocidad de la cuerda, número de alumnos pasando por la cuerda, etc.
- Realizar los movimientos con levedad, organización de espacio y tiempo, con ayuda del compañero, individualmente, etc.



**SABER**

- Conocer la historia del juego, algunas reglas y posibilidades.
- Comprender las posibilidades de diversificación de la actividad para que todos puedan participar.
- Aprender sobre los diferentes modelos y tamaños de cuerda y como construir materiales alternativos con recursos disponibles en la comunidad.



**CONVIVIR**

- Valorar las opiniones de los compañeros en la elaboración de nuevas estrategias para aplicarse en el juego.
- Respetar las decisiones tomadas por la mayoría de los compañeros.
- Promover la valoración de los espacios para la práctica.

# CUERDAS

## ACTIVIDAD # 1: CERITO

- Dos niños giran la cuerda y los demás necesitan pasar por debajo, sin tocar el cuerpo. La cuerda se gira en dirección a los niños que pasan corriendo sin interrumpir la secuencia de giros.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Jugar individualmente, en parejas, tríos, grupos.



Aumentar el número de cuerdas, pasar rebotando una pelota.



Niños discuten el espacio para jugar: tamaño de la cuerda, altura.



Incluir un tiempo para el juego, aumentar o reducir el tiempo en función del número de niños.



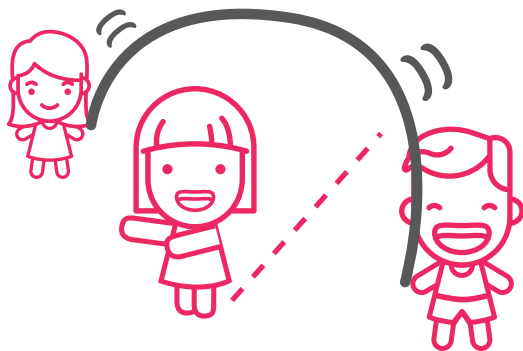
Ampliar o reducir el tamaño del espacio para jugar.



Se puede pasar corriendo, saltando con uno de los pies o con otra estrategia.



Cada niño tiene que anotar sus puntos en cada ronda. Los niños administran las reglas del juego.



## ACTIVIDAD # 2: RELOJITO

- Todos forman un círculo en pie y un alumno permanece en el medio girando la cuerda cercana al suelo, como si fuera el puntero de un reloj. El alumno arrastra la cuerda en el suelo, girando su cuerpo. Los niños tienen que saltar cuando la cuerda pase por ellos;
- El niño que sujeta la cuerda aumenta la velocidad hasta que alguien se tropiece (la cuerda lo toque). Cuando ocurra eso, el alumno que tocó la cuerda sale del juego;
- Gana el alumno que logre saltar la cuerda más veces.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Cambiar al compañero que sujeta la cuerda.



Aumentar el número de cuerdas.



Los niños discuten las reglas y formas de jugar sin modificar las características del juego.



Se determina un tiempo para pasar en el relojito.



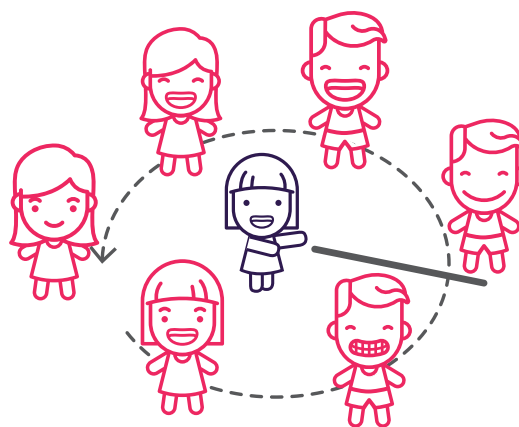
Construir más relojitos en el mismo espacio.



Diversificar las formas de pasar por el relojito, saltando con los dos pies, alternando izquierda y derecha.



Realizar cambios de funciones en el transcurso del juego. Ejemplo: a cada punto; después de un determinado tiempo.



# ATRAPADAS

## PRESENTACIÓN

- Existen diferentes versiones sobre el origen de los juegos de perseguirse. La más divulgada sugiere que este juego surgió en la Edad Media, inspirada en las historias sobre antiguas leyendas europeas que contenían relatos sobre brujas y hechiceras;
- Por ser un juego sencillo, de pocas reglas y que no necesita material, es ideal para todas las edades, permitiendo su realización en diferentes lugares, es decir, puede practicarse en otros lugares además de la escuela;
- Presente en diferentes países este juego tiene diferentes nombres, como:
  - = Pega-pega (Brasil);
  - = Pilla-pilla (España);
  - = La ere (Venezuela);
  - = Tag (Australia);
  - = Encantados (México).

## SUGERENCIAS

- Evaluar la seguridad del local, verificar si existen hoyos o desniveles;
- Verificar con los alumnos sus conocimientos previos sobre variaciones de este juego y empezar a partir del que conozcan;
- Discutir y acordar las reglas antes del inicio del juego;
- Estimular a los niños a crear nuevas reglas y nuevas variaciones para desafiarlos en cada juego — del más fácil al más difícil.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Es posible utilizar cualquier espacio para la práctica siempre y cuando ofrezca seguridad — cuidado con pilastras, desniveles, etc.;
- Utilizar algunos materiales disponibles que pueden contribuir para variaciones del juego: pañuelos para unir alumnos para jugar al pillarse cadena, pelota para introducir una dificultad como correr rebotando la pelota, etc.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Ser persistente y perseverante.
- Evaluar e identificar las habilidades y competencias necesarias para jugar bien.
- Ser creativo para formular estrategias para atrapar o huir.



**HACER**

- Construir nuevas reglas y variantes del juego.
- Ejecutar habilidades motrices de locomoción con destreza y eficiencia.
- Probar las diferentes adaptaciones creadas por los niños, como nuevas reglas, tamaño del espacio, número de participantes, etc.



**SABER**

- Conocer el historial, adaptaciones y nombres de este juego.
- Desarrollar reglas y alternativas para permitir la participación de todos en el juego.
- Conocer y dialogar sobre tácticas para jugar bien.



**CONVIVIR**

- Valorar las opiniones de los compañeros en la construcción de nuevas reglas y/o juegos.
- Respetar a los demás en el momento de “atrapar”.
- Dar importancia a jugar con los demás.

# ATRAPADAS

## ACTIVIDAD #1: JUGAR A ATRAPARSE

- Iniciar el juego definiendo quién atrapará. Generalmente eso se realiza por medio de sorteo o utilizando otra estrategia pertinente;
- El cazador deberá tocar a otro niño para “atraparlo”;
- El que sea “atrapado” ayuda a “atrapar” a los demás.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Iniciar el juego con dos cazadores o más.



Colocar una pelota para que el atrapador tenga que atrapar rebotando la pelota.



Definir un punto neutro, y quien esté en ese lugar no se podrá atrapar.



El que sea atrapado debe permanecer 5 segundos parado y solo después puede salir a atrapar.



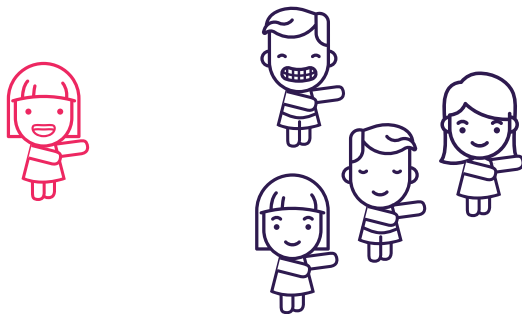
Definir el espacio del juego — aumentar o reducir.



Quien realice determinado gesto no podrá ser atrapado, en el momento de ejecución, por ejemplo, andar imitando un animal.



El que sea “atrapado” permanecerá congelado (parado).



## ACTIVIDAD #2: MAMÁ DE LA CALLE

- Ese juego es una variación del pillarse, con mayor complejidad de reglas y división de espacios;
- Dividir el espacio en tres partes, siendo las extremidades zonas neutras, donde los niños no se podrán “atrapar” y la calle (zona intermedia) deberá ser el mayor espacio, pues es donde la “mamá de la calle” (pillador) permanecerá;
- La mamá de la calle deberá tocar a los niños que estén cruzando de una zona neutra a la otra. La mamá de la calle no puede ingresar a esos espacios;
- El niño que sea atrapado se convertirá en la mamá de la calle. El niño que era la mamá deberá huir.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Aumentar el número de mamás de la calle.



Utilizar una cola (una cinta). Para “atrapar”, la mamá deberá retirar la cola del niño que cruce la calle.



Los participantes discuten las reglas y definen diferentes formas de atrapar.



Determinar un tiempo límite para la sustitución de la mamá de la calle.



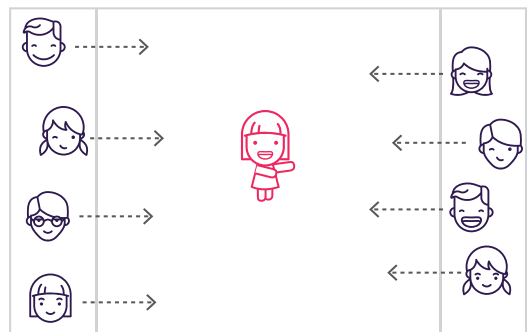
Aumentar o reducir la calle.



La mamá de la calle determinará la manera que los niños deben cruzar la calle, por ejemplo, saltando con solo un apoyo, saltando con los dos pies, entre otras formas.



Colocar una “bruja de la vereda” (otro atrapador) que permanecerá en las zonas neutras.



# LANZAMIENTOS Y MANIPULACIONES

## PRESENTACIÓN

- Los juegos de lanzamiento y manejo exigen de los niños el dominio de una serie de competencias y habilidades importantes para su desarrollo;
- Las habilidades más comunes encontradas en esos juegos son precisión, coordinación motora, atención, organización espacio temporal, entre otras;
- Esos juegos ofrecen también a los niños situaciones de autoconocimiento, pues además de las habilidades motrices, estimulan el autocontrol, la regulación, la persistencia, la toma de decisiones y la solución de problemas.

## SUGERENCIAS

- Iniciar las actividades con múltiples formas de lanzamientos, de acuerdo con las posibilidades de los alumnos;
- Estimular a los niños a lanzar con precisión y adecuación de la fuerza del lanzamiento para lograr el objetivo: más fuerte, más espacio, cerca, lejos;
- Elaborar actividades desafiantes que permitan éxito, para que los niños se sientan estimulados a participar del juego.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Utilizar cualquier espacio disponible en la escuela para organizar las actividades y juegos, siempre y cuando sean seguros para los alumnos;
- Diversificar los materiales utilizados como pelotas grandes y pequeñas, pesadas y livianas, etc.;
- Construir materiales alternativos para la realización de los juegos y actividades como pelotas de calcetines, pelotas de tejido, pelota de papel.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Concientizarse de su propia fuerza para realizar los lanzamientos.
- Aprender a dividir los materiales utilizados durante los juegos.
- Cuidar los materiales y guardarlos en el lugar adecuado al término de los juegos.



**HACER**

- Ampliar y refinar las habilidades de lanzar.
- Organizarse en el espacio, tiempo coordinado de los movimientos.
- Refinar y ampliar las habilidades de manejo.



**SABER**

- Conocer las diferentes formas de lanzar: de cerca, de lejos, más alto, más bajo, etc.
- Conocer los diferentes tipos de pelotas y objetos involucrados en los juegos de lanzamiento: pelotas livianas, pelotas pesadas, pelotas de diferentes texturas, etc.
- Diferenciar las pelotas utilizadas en los juegos de acuerdo con su peso, tamaño, textura, etc.



**CONVIVIR**


- Comprender y respetar las diferencias de habilidades entre los compañeros.
- Valorar y apoyar las decisiones de los compañeros durante las actividades en grupo.
- Cuidar la seguridad del compañero y del grupo en las actividades de lanzamiento y malabares.

# LANZAMIENTOS Y MANIPULACIONES

## ACTIVIDAD #1: PELOTA AL CENTRO


- Colocar dos equipos posicionados alrededor de un círculo, que podrá dibujarse en el patio o en la cancha de la escuela, o utilizarse el círculo central de la cancha en caso haya esa marca. Ganará el juego el equipo que anote más puntos. El dibujo podrá tener, por ejemplo, cuatro círculos.


### VARIABLES PEDAGÓGICAS


 Diversificar la formación de los equipos — cada día jugar con amigos diferentes y diversificar el número de equipos — jugar con tres o cuatro equipos.


 Diversificar las pelotas del juego, tamaño, peso, color, textura.

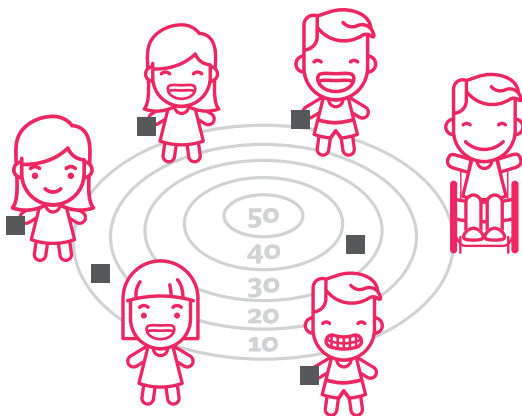
 Lanzar dentro del tiempo establecido previamente.

 Controlar el tiempo de juego. Por ejemplo: primera ronda será hasta tres minutos para que todos los niños lancen; segunda ronda el tiempo disminuye a dos minutos.

 Aumentar o reducir la distancia entre los alumnos y el círculo.  
Aumentar o reducir el diámetro del círculo.

 Lanzar con la mano derecha, lanzar con la mano izquierda, lanzar con las dos manos.


 Algunos niños podrán ser los árbitros del juego y anotar el puntaje de su equipo, mientras los demás realizan los lanzamientos.





## ACTIVIDAD #2: MALABARISMO


- Distribuir una pelota o más pelotas a cada niño y solicitar que exploren las diferentes posibilidades de manejo y desplazamiento en el espacio y en el tiempo — lanzar hacia arriba y agarrar.


### VARIABLES PEDAGÓGICAS


 Jugar individualmente, formar parejas, tríos, pequeños grupos y grandes grupos.


 Variar el tamaño de las pelotas, utilizar globos, tejidos, cintas y otros objetos.

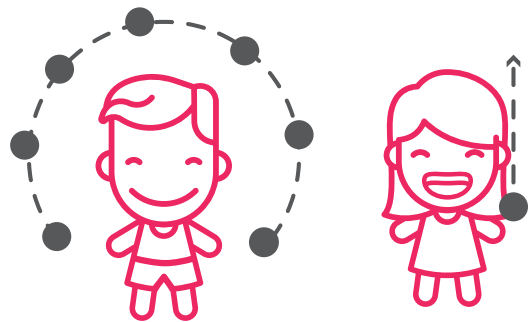
 No dejar que la pelota u otro material se caiga al suelo, utilizar dos pelotas u otro material, cambiando de mano.  
De acuerdo con el desarrollo de la habilidad de manejo, desafiar a los niños aumentando el número de pelotas u otros materiales para manejo.

 Diversificar o tiempo de manejo de las pelotas: dos pelotas al mismo tiempo, una parada y otra en movimiento, una rápida y la otra lenta.

 Caminar en diferentes direcciones realizando el manejo de las pelotas. Por ejemplo: hacia adelante, hacia atrás, hacia el lado izquierdo y hacia el lado derecho.

 Diversificar las formas de manejar con las manos. Por ejemplo: solamente con la mano derecha, mano izquierda, el niño elige la mano y el gesto favorito.

 En parejas, un niño maneja la pelota realizando los malabares y otro niño será el profesor, ayudando en la corrección de los movimientos.





# JUEGOS INFANTILES

## PRESENTACIÓN

- Las actividades y juegos infantiles, generalmente presentes en el día a día de los niños, favorecen el desarrollo de la imaginación, el espíritu de colaboración, la socialización y ayudan a adaptarse mejor al mundo;
- Existen muchos juegos creados a partir del deseo de los niños de moverse, desafiar unos a los otros, desafiar a sí mismos, divertirse, explorar el ambiente que viven, explorar objetos, espacios y territorios.

## SUGERENCIAS

- Los niños necesitan tener tiempos y espacios garantizados para jugar, crear sus propias reglas y explorar el ambiente en que viven;
- Discutir los temas de seguridad antes del inicio del juego;
- Estimular la adaptación de las reglas y maneras de jugar;
- Estimular a los niños a crear estrategias diversificadas para jugar.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Evaluar qué locales pueden adaptarse para la realización del juego;
- Utilizar cualquier espacio de la escuela y comunidad que presente seguridad para desarrollar esa actividad;
- Utilizar materiales alternativos y diversificados para la práctica del juego, tales como cintas para vendar al robot, cuerdas, arcos, pelotas, etc.

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Concientizarse de la importancia de respetar y cuidar al compañero.
- Tener valentía para superar los desafíos del juego.
- Ser persistente en el aprendizaje del juego.



**HACER**

- Construir materiales alternativos para la práctica del juego.
- Ejecutar las habilidades motrices de locomoción importantes para jugar.
- Practicar el juego del robot con diferentes posibilidades: reglas, velocidad de locomoción, número de robots, etc.



**SABER**

- Conocer la estructura y la lógica de funcionamiento del juego.
- Comprender las posibilidades de diversificación para que todos puedan participar.
- Desarrollar alternativas para permitir la participación de todos en el juego.



**CONVIVIR**

- Valorar las opiniones de los compañeros en la elaboración de nuevas estrategias para aplicarse en el juego.
- Respetar las decisiones tomadas por la mayoría de los compañeros.
- Promover la valoración de los espacios para la práctica.

# JUEGOS INFANTILES

## ACTIVIDAD #1: JUEGO DEL ROBOT

- Formar parejas, una persona es el robot y la otra su guía;
- Ellos deben establecer 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, etc.;
- Se determina un tiempo para el cambio de las funciones.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Jugar en parejas, tríos y pequeños grupos.



Andar equilibrando una bolsita de arena en la cabeza.



Los niños discuten el espacio para jugar: camino del robot, camino a casa.



Incluir un tiempo para recorrer el camino del robot, aumentar o reducir el tiempo en función del número de niños.



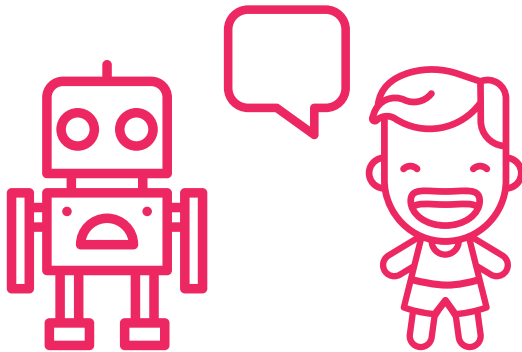
Ampliar o reducir el tamaño del espacio para permitir más movilidad.



Realizar el recorrido de frente, de espaldas, de lado.



Cada compañero tiene que ser el guía por un determinado tiempo.



## ACTIVIDAD #2: JUEGO AL REVÉS

- Un niño será el guía;
- Debe realizar movimientos diversos;
- Todo lo que haga debe hacerse al revés por el otro compañero.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Cambiar las funciones del guía.



Incluir cuerdas y pelotas en la realización de los movimientos.



Los niños discuten las reglas y las formas de jugar.



Los niños tienen un tiempo determinado para realizar los movimientos.



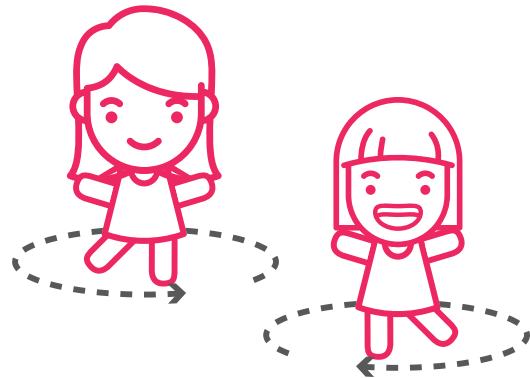
Jugar con varias direcciones y planos (en pie, agachado, sentado, acostado).



Diversificar las formas de realizar los movimientos al revés (brazo izquierdo, pierna derecha, etc.).



Realizar cambios de funciones en el transcurso del juego.



# SALTOS

## PRESENTACIÓN

- Los juegos de rebatida se caracterizan por tener como principio el estímulo al desarrollo de la habilidad de manejo;
- Son habilidades involucradas en acciones como rebatir pelotas de tenis con una raqueta, rebatir una pelota recibida del compañero, rebatir una peteca, etc.;
- Se caracterizan por el acto de golpear con o sin utilización de implemento (raqueta, bate, etc.) una pelota o peteca, lanzada o rebatida por otro jugador o resultante de la propia acción del niño de golpear la pelota contra una superficie que ofrezca resistencia y que haga que regrese al mismo jugador.

## SUGERENCIAS

- Iniciar los juegos evaluando las habilidades de los alumnos y sus posibilidades de éxito, pues los juegos de rebatida, principalmente aquellos que utilizan implementos — raquetas, bates — requieren un determinado nivel de habilidad inicial y tiempo de práctica;
- Estimular la adaptación de las reglas y formas de jugar para garantizar éxito;
- Diversificar los implementos como petecas, raquetas, bates, para permitir que todos logren rebatir pelotas más livianas, raquetas con mayor espacio de contacto, petecas de diferentes formas, pesos y tamaños.

## ESPACIOS Y MATERIALES

- Evaluar qué locales de la escuela pueden utilizarse y adaptarse para la realización de las actividades y juegos, como espacios que tengan paredes que puedan utilizarse como rebatidores, etc.;
- Utilizar cualquier espacio de la escuela que pueda adaptarse y garantice seguridad a los participantes;
- Construir materiales alternativos y diversificados para la práctica tales como raquetas de cartón, petecas de papel, plástico, pelotas de paño con globo adentro para los principiantes, etc.;

## QUÉ SE APRENDE



**SER**

- Decidir y actuar con autonomía en las situaciones de juego.
- Ser persistente para aprender el juego y uso de los implementos.
- Concientizarse de la importancia de respetar las limitaciones del compañero y jugar con él.



**HACER**

- Aprender a realizar movimientos de rebatida y desplazamiento en diferentes direcciones.
- Aprender a utilizar implementos utilizados en juegos de rebatida como raqueta, bates de diferentes tipos.
- Ejecutar las habilidades motrices de locomoción y rebatida con eficiencia dentro de la situación del juego.



**SABER**

- Comprender las diferentes formas y posibilidades de jugar.
- Conocer el historial del juego, sus adaptaciones y espacios.
- Aprender sobre el uso de implementos en los juegos y actividades de rebatida.



**CONVIVIR**

- Respetar reglas y limitaciones de los compañeros.
- Valorar las opiniones de los compañeros en la elaboración de nuevas estrategias del juego.
- Valorar las actividades y juegos y posibilidades de jugar fuera de los espacios de la escuela.

# SALTOS

## ACTIVIDAD #1: JUEGO DE PAREDÓN

- Iniciar el juego posicionando a los niños en pie adelante de una pared u otro local que permita la rebatida de la pelota;
- Al oír el comando, los niños deben rebatir la pelota en dirección al paredón el mayor número de veces posible sin que la pelota toque el piso;
- Gana el juego el niño que logre rebatir más veces o el mayor tiempo posible.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Jugar en parejas, tríos y pequeños grupos.



Diversificar el tamaño de las pelotas en criterios como peso, tamaño y textura.



Permitir que la pelota toque una vez en el piso para facilitar el juego.



Determinar un tiempo para las rebatidas y observar quien logra rebatir más veces.



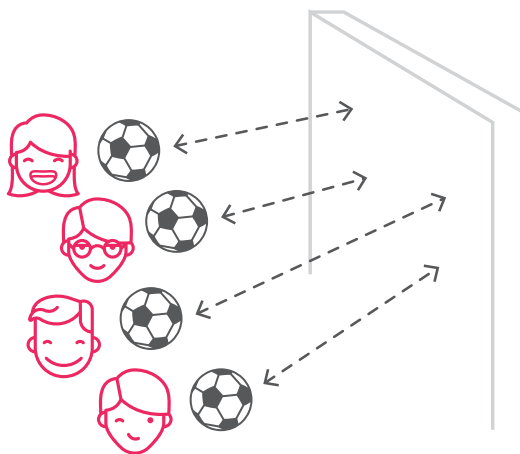
Determinar un espacio para el juego o dejar libre.



Rebatir la pelota con una mano, con las dos manos, con los pies.



Determinar funciones de anotador de puntos, árbitros, jugadores y alternar las funciones de los alumnos en cada ronda del juego.



## ACTIVIDAD #2: PETECA

- Organizar pequeñas canchas divididas con una red, elástico u otro material disponible;
- Posicionar cuatro jugadores en cada cancha, siendo una pareja en cada lado de la red;
- Al oír la señal, uno de los jugadores de la pareja que tiene la peteca deberá realizar el saque, es decir, rebatirla de afuera de su cancha en dirección a la cancha adversaria y los jugadores deben rebatir la peteca con la palma de las manos intentando firlarla nuevamente a la otra cancha;
- Si la peteca toca el suelo, se anota un punto;
- El juego termina cuando uno de los equipos realice un determinado número de puntos acordados entre los jugadores.

### VARIABLES PEDAGÓGICAS



Jugar 1 vs 1 (uno contra uno), 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4 o en grupos.



Jugar con una peteca, dos, variar el peso y el tamaño/ tipo de material.



Devolver la peteca con diferente número de rebatidas, pueden ser dos, tres, cuatro, etc.



Determinar un tiempo de duración de los partidos.



Diversificar el tamaño de las canchas y las formas: redonda, cuadrada, mayor, menor.



Rebatir solo con la mano derecha, solo con la izquierda, con las dos, con los pies, etc.



Definir las funciones de cada jugador (árbitro, anotador de puntos, jugador) y alternar a los alumnos en todas ellas.





