

DELIMITACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS PARA EL PLAN DE ESTUDIOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES EN EL NIVEL DE EDUCACIÓN BÁSICA, EN EL CICLO DE PRIMARIA, EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE DE DIOS DE PIENDAMÓ CAUCA.

Autor

ARLEY GIRON NUÑEZ

**UNIVERSIDAD DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
POPAYÁN
2010**

DELIMITACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS PARA EL PLAN DE ESTUDIOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES EN EL NIVEL DE EDUCACIÓN BÁSICA, EN EL CICLO DE PRIMARIA, EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE DE DIOS DE PIENDAMÓ CAUCA.

Autor

ARLEY GIRON NUÑEZ

TRABAJO DE GRADO BAJO LA MODALIDAD DE PRACTICA SOCIAL PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN BASICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

Director

Mag. JORGE ALBERTO ORTIZ VIVAS

**UNIVERSIDAD DEL CAUCA
FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES, EXACTAS Y DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
POPAYÁN
2010**

Nota de Aceptación

Mag. JORGE ALBERTO ORTIZ VIVAS
Director

Esp. CARLOS IGNACIO ZÚÑIGA
Jurado

Mag. JESÚS MARIA PINILLOS
Jurado

Popayán Cauca, 02 de Marzo de 2010

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a,

Dios que como ser supremo que me lleno de sabiduría y paciencia.

Mis padres José Domingo y Mary Eunice, quienes con su amor, comprensión y apoyo me infundieron la fortaleza necesaria para no desfallecer un solo momento a través de mi carrera.

Mis abuelos +Apolinar y Efigenia que con sus sabios consejos me orientaron y me ayudaron a crecer como persona.

Mis hermanos Lorena y Edyer, mi sobrina Valentina, que siempre me motivaron y me impulsaron a continuar con este sueño.

Yesica por su amor y comprensión

Arley Girón Núñez

AGRADECIMIENTOS

Agradezco sinceramente a,

Las personas de la Universidad del Cauca que contribuyeron al éxito de mis estudios como Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, al asesor Jorge Alberto Ortiz V. quien con sus orientaciones facilitó construir este trabajo, a los docentes Carlos Ignacio Zúñiga y Jesús Pinillos, por su apoyo, confianza y dedicación para el éxito de este trabajo.

La comunidad educativa de la Institución Madre de Dios, por abrirme sus puertas para prestar un servicio social, a las estudiantes por sus risas y su alegría, a los docentes por su apoyo en el proceso de práctica, a las directivas por creer y confiar en mi trabajo.

Todos aquellos compañeros que de alguna forma me ayudaron con su colaboración y voces de aliento para llegar este punto.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCION	11
RESUMEN	12
JUSTIFICACION	15
1. REFERENTE CONCEPTUAL	17
1.1. EDUCACION	17
1.2. EDUCACION BASICA	19
1.3. EDUCACION FISICA	20
1.4. CURRICULO	24
1.5. PLAN DE ESTUDIOS	26
1.5.1. ESTRUCTURA DE CONTENIDOS	28
2. CONTEXTO POBLACIONAL	30
2.1. INSTITUCION EDUCATIVA MADRE DE DIOS	30
2.2. POBLACION ESTUDIANTIL	32
2.3. CARGO OCUPADO	33
2.4. ESCENARIO SOCIO CULTURAL	34
2.4.1. NIÑEZ, EDUCACION Y ESCUELA	34
3. DELIMITACION Y ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS	36
3.1. ENFOQUE DE LA EDUCACION FISICA	36
3.2. MODELO PEDAGOGICO	38
3.3. OBJETIVOS GENERALES	40
3.4. ESTRUCTURA DE LOS CONTENIDOS	40
3.4.1. HABILIDADES MOTRICES BASICAS	41
a) Habilidades de Locomoción o Desplazamiento	42
b) Los Saltos	43
c) Los Giros	43
d) Manejo y Control de Objetos	44

3.4.2. CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES	44
a) Corporalidad	45
b) Espacialidad	46
c) Lateralidad	46
d) Coordinación	47
e) Equilibrio	50
f) Ritmo	50
3.5. DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES	51
3.5.1. DEPORTE	52
3.5.2. RECREACION	54
3.5.2.1. Recreación Educativa	56
3.5.2.2. EL JUEGO	57
3.5.3. EXPRESION CORPORAL	59
4. SISTEMATIZACION DE LA EXPERIENCIA	62
4.1. HERRAMIENTAS	63
5. HALLAZGOS	65
5.1. PARTICIPANDO EN MI FORMACION	65
5.1.1. ESTADOS DE ANIMO	66
5.1.2. ACTITUD	67
5.1.3. COMPORTAMIENTO	68
5.1.4. CARACTERISTICAS DE LOS GRUPOS	70
5.1.5. ESFUERZO FISICO	71
5.1.6. CAPACIDAD DE DESARROLLO	72
5.2. HABILIDADES METODOLOGICAS	73
5.3. DESCUBRIENDO POSIBILIDADES DE DESARROLLO	
CORPOREO	74
5.4. CAMINOS DE TRASFORMACION DE LO BASICO A LO	
ESPECIFICO	75

5.5. INTEGRACION...UNA ESTRATEGIA PEDAGOGICA	76
5.6. AHONDANDO POSIBILIDADES DE CONOCIMIENTOS	77
5.7. EXPLORANDO FORMAS DE RELACIONARNOS	79
5.8. MI MODO DE SER CORPORAL	80
5.8.1. DIFICULTADES DE LAS ESTUDIANTES	81
5.8.2. ESTRATEGIAS DE SOCIALIZACION	82
5.8.3. FORTALEZAS POR DESCUBRIR	83
5.9. MI VISION DE LO QUE HAGO Y QUIERO	84
5.10. HABILIDADES Y DESTREZAS ADQUIRIDAS	87
6. CONCLUSIONES	90
6.1. APORTES A LA INSTITUCION EDUCATIVA MADRE DE DIOS	91
7. RECOMENDACIONES	92
REFERENCIAS	93
ANEXOS	98

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Estudiantes Nivel Básica ciclo de Primaria.	32
Tabla 2: Estudiantes Nivela Básica Secundaria y Media Técnica.	32
Tabla 3: Estudiantes Institución Educativa Madre De Dios	33
Tabla 4: Horario de clases periodo lectivo 2008.	33

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1: Objetivos del Proyecto Educativo Institucional “Educación Y Salud Para El Siglo XXI”	98
Anexo 2: Modelo Ficha Bibliográfica	100
Anexo 3: muestra sistematizada de una sesión de clases en el cuaderno de notas.	101
Anexo 4: muestra sistematizada de relato de vida.	105
Anexo 5: Contenidos para el Plan de Estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes en el Nivel De Educación Básica, en el ciclo de Primaria, en la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó Cauca.	106

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de grado, surge como una experiencia, que pretende aportar en el proceso educativo, pedagógico y formativo, retomando los componentes que se deben incluir en el plan de estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes, para lo cual se parte desde los referentes conceptuales, ya que con ellos se pretende facilitar la lectura de las secciones siguientes, hasta lograr los objetivos del presente trabajo, que contiene la *Delimitación y Organización de los Contenidos para el Plan de Estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes en el Nivel De Educación Básica, en el ciclo de Primaria, en la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó Cauca*, buscando facilitar con ello la complementación del Proyecto Educativo Institucional “Educación y Salud para el Siglo XXI”, el cual está encaminado hacia la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad.

Dentro de este proceso, el trabajo de grado se articulo al grupo de investigación Educación y Actividad Física, en su línea Procesos Formativos y Construcción Curricular, adscritos al departamento de Educación Física, Recreación y Deportes.

Este trabajo de grado contiene una reflexión participativa y crítica, la cual tiene como propósito servir de orientación y apoyo a los docentes de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó Cauca y a los estudiantes del programa de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes.

RESUMEN

Cuando hablamos de educación siempre hacemos referencia al hombre, quien es capaz de descubrirse a sí mismo, como ser sensible, pensante y actuante, este descubrimiento hace ver en el hombre todas sus potencialidades, habilidades y destrezas, las cuales proyecta desde y hacia su realidad con el propósito de mantener o transformar su entorno tanto en la natural como cultural, entendiendo que la educación es el proceso por el cual se desarrolla el ser humano orientándose hacia la perfección de su ser, buscando ser cada día mejor, perfeccionando su crecimiento personal, social y formativo en busca de llegar a ser un ser integro.

Así mismo la educación se convierte en uno de los mecanismos mediante los cuales la sociedad incorpora a los individuos como miembros de ella, la educación es de un orden social, dado que la interacción que se produce en el interior de la escuela como el espacio de formación y de estructuración del ser, pone en marcha relaciones de comunicación y es esta una de las características que dan los fundamentos para la formación, constitución e interacción de todos los participantes en el proceso educativo.

Es así como el proceso educativo nos lleva a interactuar en distintos contextos tanto poblacionales como institucionales, dadas ciertas condiciones estos contextos son formales o informales y para este trabajo de grado, el contexto institucional específico en el que se desarrollo la propuesta es la Institución Educativa Madre De Dios, en el nivel de educación básica en el ciclo de primaria comprendido entre los grados primero (1º) a quinto (5º), esta institución está ubicada en el municipio de Piendamó- Cauca, es de carácter oficial, femenino, católico, abierto a otros credos, en la cual se promueven valores y actitudes en un ambiente de aprendizaje activo en diferentes escenarios.

Al realizar la planificación educativa surge la necesidad de incluir dentro del Proyecto Educativo Institucional (PEI) los respectivos planes de estudio de las distintas áreas obligatorias y fundamentales que exigen las leyes educativas Colombianas, desde este punto emerge el propósito de éste trabajo de grado; específicamente relacionado con la delimitación y estructura de contenidos del plan de estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes, el cual se estructura específicamente para el nivel de educación básica en el ciclo de primaria, por consiguiente la propuesta, está dada por la necesidad y la importancia de contar con un plan estructurado dentro del área, un plan integral, donde la población educativa encuentre en este, un espacio en el cual se recree lo formativo, lo social, lo pre- deportivo y deportivo, lo recreativo y lo lúdico, para articularlo de manera vivencial y teórica, y así ser parte activa y participativa dentro del fortalecimiento del proyecto de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, que promueve la institución.

Dentro del trabajo de delimitación y organización de los contenidos que se presenta se deben tener presentes varios componentes, los cuales hicieron posible la delimitación de los contenidos, entre los componentes que se integraron a este trabajo está el pedagógico; donde de acuerdo al Proyecto Educativo Institucional, se expresa adoptar un “*modelo pedagógico activo*” ya que este modelo permite o conlleva, en la estudiante indagar y crear su propio conocimiento, con lo que el proceso educativo es compartido, donde el docente y la estudiante establecen una relación de dialogo enmarcado en un proceso que permite interactuar.

Una vez consolidada la estructura pedagógica, se entra a organizar los contenidos del plan de estudios del área, en este proceso se hizo evidente un aspecto muy importante; el cómo transformar los procesos de aprendizaje en las clases de Educación Física, y hacerlas más llamativas, interesantes y agradables para las estudiantes y el docente, a raíz de esta situación los contenidos están

relacionados con las Habilidades Motrices Básicas y las capacidades perceptivo-motrices.

Junto con los contenidos se debe tener en cuenta que tipo de actividades se van a orientar, teniendo en cuenta que la clase de Educación Física es una clase práctica, es por eso que las actividades que se realizaron dentro de la clase de Educación Física estuvieron orientadas hacia los juegos tanto individuales como colectivos, los juegos populares, el deporte individual y grupal, la recreación, la creatividad y la expresión corporal.

A raíz de la práctica social, surgieron una serie de datos, documentos y experiencias que involucraron el desarrollo del trabajo de campo, con esta información se realizó un análisis de cómo estaba el proceso y de qué resultados se esperaban en el trabajo de grado; de acuerdo a unas expectativas planteadas, en este campo toda esta información va a trasladar hacia un cambio en nuestra labor docente y en especial a la institución donde se realizó la experiencia, es de esta práctica de campo en donde surgieron los principales aspectos para tener en cuenta y así lograr obtener los resultados esperados dentro del proceso.

Es por ello que la práctica social como trabajo de grado apunta a la formación de profesionales, que interactúen con las comunidades, transformando los procesos, que nos lleven a evolucionar el conocimiento académico en instrumentos de desarrollo social, es este trabajo de grado una herramienta de transformación; que llega a la Institución Educativa Madre De Dios de Piendamó Cauca, como una propuesta clara, concisa y coherente, organizada, acorde a las necesidades y posibilidades reales, aprovechando todos los recursos disponibles.

JUSTIFICACION

El área de Educación Física, Recreación y Deportes, es una de las áreas fundamentales dentro del sistema educativo colombiano, tal y como lo define la ley, dentro de esta área se pueden generar espacios de construcción o configuración, que deben ir orientados hacia los estudiantes como principales actores del proceso educativo, así como la forma de realizar la labor por parte de los docentes en las instituciones educativas.

Mediante el trabajo de grado *Delimitación y Organización de los Contenidos para el Plan De Estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes en el nivel de educación básica, en el ciclo de primaria, en la Institución Educativa Madre De Dios De Piendamó Cauca*, se busco fortalecer el Proyecto Educativo Institucional (PEI), como un área de integración, que permitiera interactuar y retroalimentar el proyecto de Promoción de la salud y Prevención de la Enfermedad, tratando de involucrar de manera vivencial dentro del área De Educación Física, Recreación Y Deportes, la forma de cómo llegar más a la salud de las niñas y el conocimiento de su entorno.

Con la Delimitación y Organización de los Contenidos para el Plan De Estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes en el nivel de educación básica, en el ciclo de primaria, que de acuerdo a las nuevas tendencias que se están dando a nivel mundial, se conciben nuevos parámetros para estructurar el plan, es así como este debe ser un módulo esencial dentro de la formación académica y humana que propone la institución, dentro de la propuesta realizada se encamino a fomentar cambios en las estudiantes y los docentes, donde se integre la teoría con la práctica.

De este modo fue apropiado y esencial Delimitar y Organizar los Contenidos para el Plan De Estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes en el nivel de educación básica, en el ciclo de primaria, como elemento importante en el

proceso educativo, el cual adquiere un aspecto trascendental dentro del PEI y sus componentes, en especial dentro de sus objetivos, siendo este un factor que complementa la misión y la visión de la institución.

Es apropiado y necesario para la institución Delimitar y Organizar los Contenidos para el Plan De Estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes en el nivel de educación básica, en el ciclo de primaria, el cual permite a la institución promover esta área, como medio para la conservación de la salud, la integración educativa y el medio para generar espacios de diálogo y discusión; que se complementen con competencias comunicativas, artísticas, deportivas, culturales, sociales, físicas entre otras.

Es importante tener presente que *Delimitación y Organización de los Contenidos para el Plan De Estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes en el nivel de educación básica, en el ciclo de primaria, en la Institución Educativa Madre De Dios De Piendamó Cauca*, debe establecer un mejoramiento académico, que trascienda lo educativo, lo formativo, lo teórico y lo práctico, aspectos que compensan la formación en áreas como la creatividad, la investigación, la proyección comunitaria, el análisis y la crítica, inculcando sentimientos de respeto, comunicación, solidaridad y servicio social, en cada una de las estudiantes de la institución.

Este trabajo de grado se justifico en su realización, desde el punto que este posibilito la construcción de nuevas propuestas de desarrollo para el área, y por consiguiente, aporta nuevos conceptos tanto teóricos como prácticos en el área, así como nuevas contribuciones hacia la estructura metodológica que mejorará las propuestas que promueve el programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad del Cauca.

1. REFERENTE CONCEPTUAL

1.1. EDUCACION

Cuando se habla de educación se hace referencia al hombre, quien en su calidad de persona, es capaz de descubrirse como ser sensible, pensante y actuante, y en medio de esta acción, exaltar sus potencialidades para así mismo proyectarlas, teniendo en cuenta su realidad y todos los elementos que ésta contiene, en pro de mejorar y recrear su propia vida, trayendo en si la transformación de la naturaleza y la cultura; por lo tanto la educación implica o se convierte en el elemento fundamental racional que solo se da en el hombre.

Los autores que hablan de educación expresan concepciones diversas sobre el significado de la palabra educación y de las implicaciones que con ella trae. Por ejemplo Lesmes (1987) parte de su definición etimológica, expresando que “... *la palabra educación viene del latín **educáre**: que significa criar alimentar y de **educere** (ex - ducere), que significa conducir, llevar, sacar afuera*”.

En el caso del educáre, hace relación en el cuidar al ser, creándole un ambiente propicio y dándole los elementos para que se desarrolle más fácil, es decir lleva desde fuera las condiciones, ayudado de diversos estímulos y complementos para que en el desarrollo del ser persona para lograr desarrollarse según su naturaleza.

En tanto el educere se centra un poco más en el mirar más adentro del ser, para encontrar que hay en él, para encontrar sus virtudes y proponerlas como eje fundamental en la formación como persona.

De otro lado y de acuerdo a Sánchez (sf), este concibe el término educación como:

“La palabra Educación tiene un sentido complejo, existiendo dos enfoques en su significación etimológica a lo largo de la Historia de la Educación. La primera de las acepciones proviene del término latino "Educare" (criar, alimentar) entendido como un proceso de aportación del educador hacia el educando, es decir se desarrolla desde el exterior, y el alumno lo recibe de forma pasiva. La segunda corriente, también de raíz latina, "Educere" (extraer, sacar), considera la educación como una estimulación de aquello que la persona posee, el educador sería en este caso un guía, un estimulador, el sujeto es la persona que se forma con responsabilidad individual ”

Esta doble significación da a entender que la actividad educativa, por una parte, se asume como una función nutritiva, orgánica, y por otra parte, se asume como la función de orientación y de guía. En ambos sentidos etimológicos podemos concluir que coinciden en que se trata de una acción destinada a fomentar el adecuado crecimiento de una persona conforme a su realidad propia, es decir a su realidad existencial que propugna por el crecimiento de la dignidad humana y su crecimiento hacia el perfeccionamiento.

Retomando la posición de Lesmes (1987) este considera que:

“La educación es como intencionalidad y direccionalidad interrelacionada entre el individuo y la sociedad, ya que la educación es un proceso de interacción entre el individuo y el medio ambiente”

En otras palabras el termino educación, generalmente se asocia como la acción, o ayuda para que se cumpla el proceso de desarrollo y perfeccionamiento que en su calidad de persona, es capaz de descubrirse como ser sensible, pensante, y actuante y en medio de esta acción vislumbrar todas sus potencialidades y las proyecta reglamentando su realidad y todos los elementos que esta contiene en la construcción de la naturaleza y la cultura, en pocas palabras la educación implica el elemento racional que solo se da en el hombre. Sánchez (sf), expone que:

“Lafourcade, citado por Blázquez, (1990) define la educación como el "proceso sistemático destinado a lograr cambios duraderos y positivos en la conducta del sujeto, sometidos a su influencia en base a objetivos definidos de modo concreto y preciso, social e individualmente”

Siendo así, la educación es el proceso por el cual se desarrolla el ser humano, orientándose hacia la mayor perfección de sí mismo. Significa también el hecho mismo de ir creciendo en la perfección humana, adquiriendo mayor riqueza del ser, más capacidad con el fin de obtener la plenitud de vida.

Así y de acuerdo a estos autores, Educación significa el proceso mismo del desarrollo, por medio de actividades innatas en el sujeto, las cuales van enriqueciendo a la persona como sujeto en formación con nuevas cualidades que perfeccionan su ser; y es en este sentido, que tratándose del hombre, que nace como un ser imperfecto, incluye un sujeto, una persona un ser humano, que actúa y orienta el proceso, hacia un fin o una meta, que anhela, es decir actúa como un sujeto activo de su propia educación; así la educación como acción está incluida en un proceso formativo.

Es decir la educación es el instrumento más poderoso que ha desarrollado la humanidad para la construcción social, para el desarrollo del ser humano, en la búsqueda de políticas viables, la consolidación de una sociedad gobernable, por lo tanto la educación se convierte en el proceso por el cual cada uno de los seres humanos se apropia del saber colectivo, que se ha logrado desarrollar por generaciones transmitiendo esos conocimientos de una a otra, en múltiples facetas, como: los valores, el lenguaje, las creencias, los tabúes, las ciencias, los inventos, e infinidad de conocimientos que han revolucionado el ser humano, su mundo y su entorno tanto en el medio como en la naturaleza, cambios y conocimientos que el ser humano utiliza para sí mismo y para su supervivencia.

De uno u otro modo la educación no es algo inventado durante el trascurso de la historia humana; sino que esta se ha convertido en un factor inherente a la vida del hombre, tan íntimamente ligado a este que sin ella no podría subsistir, tanto así que la educación constituye un elemento integrante de la sociedad al igual que lo es el lenguaje, el derecho, el arte o las ciencias y necesita igualmente de ella para su conservación y desarrollo.

La educación es uno de los mecanismos mediante los cuales la sociedad incorpora a los individuos como miembros de ella, la educación es de un orden social, ya que la interacción en el interior de la escuela pone en marcha relaciones de comunicación y de orden, y son estas características las que dan la formación, constitución e interacción de todos sus participantes.

1.2. EDUCACION BÁSICA

La Educación Básica según la Ley 115 de 1994 en su artículo 19, habla de que *La educación básica obligatoria corresponde a la identificada en el artículo 356 de la Constitución Política como educación primaria y secundaria; comprende nueve (9) grados y se estructura en torno a un currículo común, conformado por las áreas fundamentales del conocimiento y de la actividad humana.*

La ley 115 de 1994, expresa que la educación básica está dividida en dos ciclos los cuales son el ciclo de primaria comprendiendo los primeros cinco (5) grados de la educación y el ciclo de secundaria lo constituye los siguientes cuatro (grados). Para así completar el nivel.

Entre las áreas fundamentales que tiene que ofrecer el currículo y el Proyecto Educativo Institucional, está el área de Educación Física, Recreación Y Deportes como lo enuncia el artículo 23. Áreas obligatorias y fundamentales en su literal 5 de la misma ley.

1.3. EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

Atendiendo a la Ley Colombiana en especial la Ley 115 de 1994, en su artículo 1; define la educación como: *un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y deberes.*

De acuerdo a esta disposición el proceso educativo es un aspecto relevante en el proyecto de vida de una persona, convirtiéndose la educación en la base de la formación que lleva a consolidar un ideal de persona ante la sociedad, sociedad cambiante y que de hecho es el principal gestor del movimiento educativo, ya que este gira de acuerdo a las nuevas políticas, planteamientos, tendencias y otras estrategias que hacen que la educación se mueva en función de esas innovaciones y en ellas está sumergida el área de Educación Física, Recreación y Deporte como un área de formación educativa .

Es así como las diferentes áreas obligatorias y fundamentales están enmarcadas en la Ley General de la Educación o Ley 115 de 1994 en su artículo 23 y literal 5 hace referencia a la Educación Física, Recreación y Deportes como área fundamental de la básica primaria:

“para el logro de los objetivos de la educación básica primaria se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y formación que necesariamente se tendrá que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional (...) las áreas son las siguientes (...) literal 5: Educación Física, Recreación y Deportes”

Como área obligatoria y fundamental de formación, la Educación Física, Recreación y Deportes, pasa a ser una disciplina pedagógica que participa en la educación del ser humano, trascendiendo los muros escolares, a través de las actividades corporales, lúdicas, deportivas y recreativas; es más, en la Ley

General de Educación, en su sección tercera sobre educación básica y en su Artículo 21 referido a objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria, en el literal i, se afirma con fines de conocimiento, ejercitación y valoración de la higiene, la salud y el cuidado del propio cuerpo adecuados a la edad y convenientes a un desarrollo físico armónico.

Es importante hacer claridad que para el presente trabajo de grado la Educación Física, Recreación y Deporte se conciben como una unidad relacionada entre sí, donde se trabajen la Educación Física, el Deporte y la Recreación como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne y no como aspectos separados para ello los Lineamientos Curriculares para la Educación Física, Recreación y Deporte, consideran que la Educación Física:

Desde un punto de vista integrador del área se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. (..). Por lo tanto cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación.

En consonancia con lo anterior se encontró que Según Camacho, Castillo, Bahamon y Cala (2000); la Educación Física, de acuerdo a un colectivo de especialistas la definen como:

“Un proceso pedagógico encaminado al perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo del hombre (...) en tal sentido la educación física, deberá propender por el mejoramiento de la capacidad física, de la salud, de la capacidad sicomotora, por la promoción de valores y actitudes para la convivencia social”

Este proceso pedagógico es un aspecto importante en la formación de la persona, a través del movimiento humano, y su utilización para contribuir a la formación, capacidad y el mejoramiento de aspectos motrices, físicos, de pensamiento, personalidad, e interacción social. Así como también está relacionada en el desarrollo de la creatividad, conservación de la salud y la recreación de la persona en el medio en el que se desenvuelve.

En consecuencia la Educación Física, tiene una finalidad la cual es estudiar y aplicar pedagógicamente el movimiento, el cual incide en el hombre por su acción motora, biológica, cognitiva, personal y social; lo que la convierte en un eje importante del aprendizaje. Es un hecho que en el sistema educativo colombiano la Educación Física es un área muy importante.

Guerrero, Ibarra y Villota (2004) exponen que la Educación Física como aspecto principal es el que:

“... se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permiten la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura”.

Con el planteamiento de este autor; el estructurar un buen plan de fortalecimiento de la Educación Física puede llevar a que el proceso formativo de los estudiantes los lleve a estructurar un plan de vida; de acuerdo el énfasis que se le dé, ya sea en el aspecto deportivo, recreativo o educativo. Y en este propósito el sistema nacional del deporte lo estructura.

De acuerdo con estas precisiones es importante aclarar que El Sistema Nacional Del Deporte o la Ley 181 de 1995 en su artículo 10 define el concepto de educación física:

“entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos”.

Con esta concepción la Educación Física se convierte en un propósito que el sistema nacional del deporte genera al considerarla como una ciencia, a raíz de este concepto da función para generar campos de investigación y de evolución de la educación física, ya que no solo se puede limitar a ser un área más dentro de los pensum académicos de las instituciones sino que debe brindar cada día más un saber pedagógico nuevo que conlleve a mejorar la didáctica, las metodologías y estrategias para desarrollar la educación física.

Tanto así que en la educación primaria la educación se convierte en un pilar fundamental en el desarrollo integral de los niños ya que fortalece e incentiva a los

niños a desarrollar nuevas propuestas como lo describe Guerrero, Ibarra y Villota (2004)

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

Al igual los Lineamientos Curriculares para la Educación Física, Deporte Y Recreación hablan de que:

La educación física del niño es base de su formación integral favorecida por el carácter vivencial que compromete en la acción corporal las dimensiones cognitivas, comunicativas, éticas y estéticas. Ello requiere de ambientes y procesos apropiados de los cuales depende la calidad y significado de los aprendizajes que pueden hacer de la educación física la principal mediadora de la formación infantil.

En este sentido, la Educación Física en los niveles preescolar y primaria deben ser atendidos como prioridad, pues de ella se generan relaciones, que al tener como medio el movimiento corporal y el juego proporcionan alternativas para experiencias pedagógicas con las diferentes áreas escolares.

Se considera que es significativo el aporte que realiza la Educación Física en la contribución al aprendizaje con otras áreas del conocimiento porque en las clases de Educación Física se pueden correlacionar temas de anatomía, de ubicación espacial, contar, imitar movimientos, es una área estimulante que activa la creatividad y disposición para el trabajo; ayuda a desarrollar destrezas y habilidades para el aprendizaje de otras áreas.

Es por ello importante el trabajo realizado la clase de Educación Física, como un espacio propicio para fortalecer un campo de acción el cual involucra lo cultural, ambiental y los valores; se plantea la participación de los estudiantes en diversos campos de acción como la recreación, el deporte, la música y la danza; por tal motivo en cada área del conocimiento y como eje transversal en este proyecto cada profesor contribuye en su especialidad

1.4. CURRÍCULO

El currículo educativo se convierte en el eje fundamental en el cual las instituciones educativas se guían para realizar la planeación y el estudio de cada uno de los componentes para desarrollar en la labor educativa.

Como lo expresa Lafrancesco (2003)

En las últimas décadas los países latinoamericanos han emprendido importantes reformas educativas para elevar la calidad de la educación y hacer de esta una oportunidad de mejoramiento de la calidad de vida de sus habitantes, entre las cuales destaca la formulación de nuevos lineamientos y estándares curriculares, desde el ámbito de la formación en competencias.

El currículo, en el sentido educativo, es el diseño que permite planificar las actividades académicas. Mediante la construcción curricular la institución plasma su concepción de educación. De esta manera, el currículo permite la previsión de las cosas que hemos de hacer para posibilitar la formación de los educandos.

Buitrón (sf) cita a Stenhouse (1999, pp. 30) quien aporta acerca del currículo educativo:

"Un curriculum es el medio con el cual se hace públicamente disponible la experiencia consistente en intentar poner en práctica una propuesta educativa. Implica no sólo contenido, sino también método y, en su más amplia aplicación, tiene en cuenta el problema de su realización en las instituciones del sistema educativo"

Con esta posición el currículo educativo es la hoja de ruta que tiene las instituciones educativas para orientar su quehacer educativo con miras al desarrollo formativo de los estudiantes y de todo el entorno educativo de las instituciones.

Buitrón (sf) en su documento relaciona el planteamiento de Furlán (1996: pp. 102)

"curriculum en un sentido fuerte es un proyecto de transformación de la actividad académica, que pretende ser totalizador, que pretende impactar a la totalidad de la práctica, ... pretende que el accionar de la pluralidad de profesores confluya en una dirección única, la dirección que marcan los objetivos del proyecto de enseñanza o el marco evaluativo del proyecto de enseñanza"

Este planteamiento descubre el impacto que debe generar el currículo en las instituciones educativas, donde se deben involucrar aspectos que fomenten el desarrollo armónico del proyecto curricular, que fundamente el ejercicio académico, evaluativo, investigativo y formativo, para que se oriente hacia cada

uno de los estamentos involucrados en el proceso educativo y de la construcción curricular educativa..

Para tal fin y de acuerdo a la normatividad colombiana; en especial la Ley General De Educación o Ley 115 de 1994 en su artículo 76 define el currículo como:

“El conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías y procesos que contribuyen a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural nacional, regional y local, incluyendo también los recursos humanos, académicos y físicos para poner en práctica las políticas y llevar a cabo el Proyecto Educativo Institucional (PEI)”.

Por lo tanto el currículo entra a ser el eje fundamental en la planeación escolar, como un proceso para lograr resultados uniformes, con diferentes propósitos y dimensiones tanto sociales, políticas, éticas, educativas entre otras, posibilitando a los diferentes actores del proceso curricular a ser conscientes de las grandes posibilidades y acciones para organizar y desarrollar la práctica docente y así mismo crear en los estudiantes un pensamiento y una visión integral de sí mismos y del mundo que lo rodea.

En el currículo de acuerdo a la ley es importante tener presente un eje central, que como objetivo general es el brindar una educación integral, pretendiendo un cambio de carácter positivo en cuanto a la adquisición del conocimiento y de los valores, como también el desarrollo de habilidades y destrezas.

Es decir que mediante la labor o actividad docente, generar en el estudiante un cambio positivo en torno a sus conocimientos previos; frente a su actitud; su formación en valores cívicos, éticos y morales; de acuerdo a sus habilidades, y sus destrezas.

El currículo como conjunto debe estar regido por diferentes actores del proceso educativo y de esta forma el Ministerio De Educación Nacional y en uso de sus facultades y de acuerdo a la ley 115 en su artículo 78 plantean:

“El Ministerio De Educación Nacional diseñara los lineamientos curriculares de los procesos curriculares (...) los establecimientos educativos, de conformidad con las disposiciones vigentes y con su Proyecto Educativo Institucional, (...) establecerán su plan de estudios particular, que determine los objetivos por niveles; grados y áreas, la metodología, la distribución del tiempo, y los criterios de evaluación y administración.”

Es importante que dentro del currículo el maestro o docente y directivo desempeñen un papel fundamental; en la medida que a ellos les compete su desarrollo y su adecuación, es decir que el docente y directivo deben orientar el

proceso de enseñanza- aprendizaje, así como seleccionar los contenidos apropiados de acuerdo a las necesidades y fortalezas del grupo, los diferentes métodos de enseñanza a aplicar durante el desarrollo de la propuesta, tener muy presente los recursos con los que cuenta y cuales va a necesitar, estructurar un plan de seguimiento o evaluación para los estudiantes y así poder vislumbrar las fortalezas, oportunidades, las debilidades y falencias de la propuesta.

Para llegar a consolidar una buena estructura curricular se deben diseñar diversas estrategias como la elaboración del plan de área; así como también los planes de estudio, los cuales responden fundamentalmente a necesidades de las instituciones educativas.

1.4.1 PLAN DE ESTUDIOS

Según Buitrón (sf) y quien cita a Casarini (1999: pp. 8) opina que:

“El plan de estudios y los programas son documentos -guías- que prescriben las finalidades, contenidos y acciones que son necesarios llevar a cabo por parte del maestro y sus alumnos para desarrollar un curriculum”; es decir, los planes de estudio “no fundamentan un proyecto de enseñanza... (El curriculum) es el recorrido a hacer y en ese sentido puede funcionar como plan, pero también es el recorrido que se va haciendo, o que ya se ha hecho”

El plan de estudios entra a ser el camino o las estructuras, es decir el diseño curricular concreto; respecto de unas determinadas enseñanzas sujeto a las líneas generales comunes enmarcadas dentro del Proyecto Educativo Institucional.

Por lo tanto el plan de estudios y de Acuerdo a lo que la ley colombiana rige en el marco de la Ley General De Educación o Ley 115 de 1994 y en su artículo 79 define plan de estudios como:

El plan de estudios es el esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales y de áreas optativas con sus respectivas asignaturas, que forman parte del currículo de los establecimientos educativos.

En la educación formal, dicho plan debe establecer los objetivos por niveles, grados y áreas, la metodología, la distribución del tiempo y los criterios de evaluación y de administración, de acuerdo con el Proyecto Educativo Institucional y con las disposiciones legales vigentes”.

Lo que hace el plan de estudios es organizar a través de proyectos pedagógicos (asignaturas), el conjunto de áreas y temas previstos por la ley, así como también

en el Proyecto Educativo Institucional de tal forma que les facilita a las instituciones educativas la posibilidad de organización necesaria para adelantar el proceso pedagógico con el cumplimiento de objetivos y demás metas planteadas con la suficiente sistematicidad requerida.

Es así como el Decreto 1860 de 1994, en su artículo 38, expresa:

“El plan de estudios debe relacionar... y contener al menos los siguientes aspectos:

- 1. La identificación de los contenidos, temas... así como el señalamiento de las diferentes actividades pedagógicas.*
- 2. La distribución del tiempo... señalando el periodo lectivo y el grado...*
- 3. La metodología aplicable a cada área o asignatura.*
- 4. Los logros para cada grado, o conjunto de grados...”*

De tal forma que el plan de estudios es una estrategia para desarrollar intencionalmente el currículo, este plan de estudios debe dar respuestas en cuanto al qué, al cómo, al para qué, y al cuándo del quehacer educativo con miras a fortalecer y satisfacer las necesidades y expectativas que la comunidad y cada estudiante tienen con respecto a la institución.

Se insiste en que el plan de estudios es la hoja de ruta para el desarrollo de la clase de Educación Física y deportes; lo que significa que es flexible y que sobre el desarrollo del mismo se pueden realizar ajustes necesarios con el propósito de estar encaminado al desarrollo de las (los) estudiantes de la Institución Educativa.

De acuerdo a la ley tanto el currículo como el plan de estudios, han estado centrados en las áreas, por ello es importante tener presente que según la Ley General De La Educación, las áreas obligatorias y fundamentales hacen parte de un cuerpo de conocimientos y valores, de habilidades y destrezas, estrategias y actitudes, como parte de la formación integral de nuestros estudiantes. Con la Ley 115 de 1994, el área de Educación Física, Recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23)

Por esta razón el plan de estudios, como lo expresa los Lineamiento Curriculares de la Educación Física

“El plan de estudios, se construye a partir del análisis de las relaciones que se establecen entre los componentes estructurales y el contexto institucional y cultural

de cada institución. En la estructuración del plan de estudios se debe considerar: el desarrollo a largo plazo, que se extiende desde el grado obligatorio de preescolar hasta el grado once dentro del cual se tienen en cuenta la organización de grupos de grados;...”

Por tal motivo la propuesta de delimitación y organización de los contenidos para el área de Educación Física, Recreación y Deportes está dada por la necesidad y la importancia de contar con un plan estructurado dentro del área, un plan integral, en donde la población educativa encuentre en este, un espacio en el cual se recree lo formativo, lo físico, lo social, lo pre- deportivo y deportivo, lo recreativo y lo lúdico; para articular esta delimitación y organización de manera vivencial y teórica, para así ser parte activa y participativa dentro del fortalecimiento del proyecto de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, que promueve la Institución Educativa.

1.4.1.1 ESTRUCTURA DE CONTENIDOS

Los Lineamientos Curriculares para el área de Educación Física, Recreación y Deportes expresan que la estructura de contenidos están establecidos en:

“Los procesos de formación se desarrollan a través de dominios de conocimiento que se constituyen en los contenidos de la Educación Física, cuya organización requiere un trabajo de delimitación y organización adecuada al estudiante, el contexto y el proyecto pedagógico de la institución, base sobre la cual se estructura el plan de estudios”.

Al hablar de estructura de contenidos se encuentra frente a una visión general de como se debe ubicar y distribuir de cada una de las distintas temáticas que se orientaran en el área de para el área de Educación Física, Recreación y Deportes, esta estructura hará que se relacione en forma continua y ordenada los distintos procesos de aprendizaje que alcanzara la estudiante durante su etapa escolar.

Al respecto Camacho Coy (2003) nos presenta en su libro Pedagogía y didáctica de la Educación Física, que la estructura de contenidos esta:

Determinada por los objetivos y permite tener una visión general de todo lo que se va a cursar en cada uno de los niveles educativos estableciendo una gradación. Así se garantiza que el estudiante progrese de una manera secuencial y sistemática evitando repetición de temas.

De acuerdo a esto la estructura de los contenidos esta debe conducir a crear u organizar una propuesta coherente y bien delimitada que permita que el estudiante, el docente y la institución educativa, sean partícipes del proceso en cuanto a sus intereses y necesidades de acuerdo a como lo expresan los Lineamientos Curriculares para el área de Educación Física, Recreación y Deportes donde proponen que

“...parte de la identificación y delimitación de un problema o una posibilidad, permite una nueva dinámica en la acción educativa, pues requiere de la participación de los sujetos, no sólo en cuanto a sus intereses y deseos sino también en cuanto a sus necesidades y características, en las condiciones del contexto de aplicación lo cual permite plantear los logros e identificar el tipo y el grado de dificultad de las actividades y procedimientos a poner en práctica”.

Por lo tanto para el proceso de estructuración delimitación de los contenidos se requiere hacer un proceso que lleven al conjunto de actores en el proceso educativo a proponer, conceptualizar y dar un orden establecido a cada uno de los contenidos, en los cuales se debe realizar una estructura ordenada y secuencial que lleve a establecer un orden para cada uno de los grados, ya que con ello se permite orientar la clase de educación física, de acuerdo a unas necesidades como también a un conjunto de diferentes opciones igualmente validas dentro del campo de la educación física, que llevaran a los estudiantes a un desarrollo integral, que permita en ellos comunicar, interactuar, socializar y ejecutar distintas capacidades y habilidades para la vida.

2. CONTEXTO POBLACIONAL

2.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE DE DIOS

El contexto poblacional específico en la cual se desarrollo el presente trabajo de grado es la Institución Educativa Madre De Dios, institución ubicada en el municipio de Piendamó- Cauca; es una institución de carácter oficial, femenino, católico, abierto a otros credos:

La Institución Educativa Madre De Dios, aprobada según resolución 0923-29 de Marzo 3 de 1996, con especialidad en Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad bajo resolución N° 2126 de enero de 2002 y Resolución N° 0443 de abril 04 de 2004, con código Dane 119548- 00255, NIT 817- 002- 484- 4; teléfono (2) 825 00 46, Ubicada en la calle 9 n° 7- 59 B/ Fátima Piendamó Cauca.

Misión de la institución:

La Institución Educativa Madre De Dios prepara y forma las estudiantes dentro de los programas establecidos por el M.E.N., para posibilitar el acceso a estudios superiores; además, en las áreas propias de la especialidad para promocionar estilos de vida saludable, conservación del medio ambiente, auto sostenibilidad alimentaria a través de la creatividad, la investigación, proyección comunitaria, el análisis y la crítica, inculcando sentimientos de respeto, comunicación, solidaridad y servicio social.

La institución promueve valores y actitudes de equidad, respeto, solidaridad, responsabilidad, libertad, convivencia, justicia y participación, entre otros, en un ambiente de aprendizaje activo en diferentes escenarios, a través de convenios con distintas entidades locales y regionales comprometidas con la salud, el bienestar físico, espiritual, mental, social, donde se integren la teoría y la práctica de tal manera que contribuya en la disminución de la morbi-mortalidad en el municipio de Piendamó.

Visión de la institución:

Potenciar en las estudiantes el desarrollo de capacidades intelectuales, investigativas con visión de liderazgo, compromiso social en la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad.

Se busca que las estudiantes construyan su propio proyecto de vida de tal manera que elijan de forma autónoma su preparación profesional que les permita innovar, cambiar permanentemente de acuerdo con las condiciones que le exige la sociedad, los avances científicos y técnicos.

Objetivos del Proyecto Institucional “Educación y Salud para el siglo XXI” de la Institución Educativa Madre de Dios de Piendamó Cauca

Ver anexo 1.

La Institución Educativa Madre de Dios, es una institución de educación formal, aprobada por el Estado y de conformidad a la ley 115 de 1994, en sus artículos 10 y 11 donde se refieren a:

Artículo 10: ... se entiende por educación formal aquella que se imparte en los establecimientos educativos aprobados, en una secuencia regular de ciclos lectivos, con sujeción a pautas curriculares progresivas, y conducente a grados y títulos.

Artículo 11: ... la educación formal (...) se organizara en tres (3) niveles

A: el preescolar que comprenderá mínimo un grado obligatorio;

B: La educación básica en una duración de nueve (9) grados que se desarrollan en dos ciclos: la educación básica primaria de cinco (5) grados y la educación básica secundaria de cuatro (4) grados y

C: La educación media con una duración de dos (2) grados.

Por lo tanto y específicamente el nivel para el cual se delimito y organizo la propuesta es el nivel de Educación Básica en el ciclo de primaria, donde lo que se busco es la adquisición y el desarrollo de habilidades intelectuales, físicas y sociales, que permitieran a las estudiantes aprender de forma continua e independiente, la formación ética, mediante el conocimiento de sus derechos y deberes, la práctica de valores, relaciones con los demás y como integrante de una nación, que llevara al estudiante a una formación que las ayudara a actuar con eficacia e iniciativa en las situaciones prácticas de la vida.

La Educación Básica en el ciclo de primaria de acuerdo al artículo 21 de la Ley General de Educación, tiene como objetivos específicos y en especial los relacionados con la Educación Física, Recreación y Deportes, la cual era el objetivo de esta propuesta:

- h. La valoración de la higiene del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el medio ambiente;*
- i. El conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la Educación Física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico;*

- j. La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre;
- k. El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana

2.2. POBLACIÓN ESTUDIANTIL

La población con la cual se delimito y organizo la propuesta fueron las estudiantes del nivel de Educación Básica en el ciclo de primaria, ciclo que ofrece la institución educativa en el horario comprendido entre las 7:00 AM, hasta las 12: 10 PM.

La Institución Educativa cuenta con instalaciones propias distribuidas en dos bloques, como son el bloque de Educación Básica primaria y el bloque de Básica Secundaria y Media Técnica, a continuación se muestran las estadísticas de la población estudiantil por grados y el número de estudiantes según el consolidado de matrícula del año 2008.

Tabla # 1 ESTUDIANTES NIVEL BÁSICA ciclo de PRIMARIA (matricula 2008)

GRADO	Nº DE ESTUDIANTES
PREESCOLAR A, B y C	66
TRANSICIÓN	34
PRIMERO A y B	78
SEGUNDO A y B	69
TERCERO A, B y C	75
CUARTO A y B	76
QUINTO A, B y C	84
TOTAL ESTUDIANTES BÁSICA PRIMARIA	482

Tabla # 2 ESTUDIANTES NIVEL BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA TÉCNICA (matricula 2008).

GRADO	Nº DE ESTUDIANTES
SEXTO A, B, C, y D	139
SEPTIMO A, B y C	116
OCTAVO A, B y C	88
NOVENO A, B y C	67
DECIMO A, B y C	87
ONCE A y B	69
TOTAL ESTUDIANTES BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA TÉCNICA	566

Tabla # 3 ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE DE DIOS PIENDAMÓ CAUCA (matricula 2008)

TOTAL ESTUDIANTES BÁSICA PRIMARIA	482
TOTAL ESTUDIANTES BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA TÉCNICA	566
TOTAL DE ESTUDIANTES	1048

2.3. CARGO OCUPADO

El cargo ocupado dentro de la Institución Educativa Madre De Dios fue de **Docente Practicante**, durante el periodo académico comprendido entre los meses de Abril y Diciembre de 2008, a lo largo de este periodo se asignaron cinco (5) grupos comprendidos entre el grado primero (1º) y el grado quinto (5º) de básica primaria, con una labor académica repartida en distintos horarios.

**Tabla # 4 horario de clases y permanencia periodo lectivo 2008
Docente Practicante Arley Girón Núñez.**

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7:00 a 7:45 am				Primero A	Segundo B
7:45 a 8:50 am				Primero A	Segundo B
8:50 a 9:40 am					
9:40 a 10:20 am	<i>pausa</i>	<i>Pausa</i>	<i>pausa</i>	<i>Pausa</i>	<i>Pausa</i>
10:20 a 11:10 am		Tercero B	Asesoría trabajo de grado	Cuarto B	Quinto A
11:10 a 12:05 m.		Tercero B	Asesoría trabajo de grado	Cuarto B	Quinto A

En la institución educativa se adquirieron responsabilidades como docente, entre ellas: entregar reportes de asistencia y de calificaciones a los directores de grupo, asistencia a actividades programadas dentro de la institución, estas labores se acoplaron con la responsabilidad estudiantil y académica de la universidad.

En este cargo fue fundamental el apoyo de la Rectora de la institución Hna. María Aminta López, y el acompañamiento de la Esp. Liliana García, quien acompañó y asesoró la labor docente desde la parte académica como administrativa.

Es importante resaltar que en cada clase de Educación Física, siempre estuvo presente la docente encargada del área, como docente acompañante ya que ella

no intervenía en el desarrollo de las mismas. Esta se convertía en un apoyo en el caso de que se presentaran dificultades tanto académicas como administrativas.

2.4. ESCENARIO SOCIO CULTURAL

Niñez, Educación y Escuela

La educación es el eje formativo más importante en la sociedad con lo que se orienta el conocimiento, y es la educación en todas sus facetas, familiar, escolar, social; la que brinda las herramientas necesarias al ser humano para ir perfeccionando su ideal de ser integral, y es desde la niñez donde se debe empezar a desarrollar este propósito, y la escuela se posiciona como uno de los espacios fundamentales para lograrlo.

Una de las tendencias en Educación en el mundo moderno, es el logro de la formación integral del niño, tal y como lo plantea la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI a la UNESCO en el año de 1996; comisión que hace explícitas: *cuatro dimensiones de aprendizaje humano: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir juntos.*

Es decir que la meta principal implica llevar al niño a adquirir, estructurar, desarrollar y concientizarse de sus propias cualidades y limitaciones; a saber utilizar el tiempo, a desenvolverse en la vida y tomar decisiones, que el niño logre desarrollar un pensamiento libre y autónomo; el niño debe aprender a ser responsable, a trabajar en equipo, a relacionarse y ser solidario con los otros; así como también creativos, emprendedores y buscar siempre los retos, a ser responsables con sus tareas, actividades y propósitos, claro está que enmarcados siempre en el servicio mutuo, y no solo buscar el beneficio propio, es considerar la posibilidad de que el niño logre ser una mejor persona, un mejor amigo, un mejor socio a ser una persona íntegra en todos los aspectos.

Con este propósito la educación encamina un espacio fundamental en el desarrollo de los niños y que a su vez es considerado como el segundo hogar “*la escuela*”; siendo esta, el espacio que entra a ocupar el lugar de la casa, convirtiéndose, así en el escenario del proceso de conocimiento y de formación, al respecto Vargas y Osorio (sf) hacen alusión a este tema donde exponen:

“En consecuencia, la función educativa que antes asumía la familia en los procesos de socialización primaria se ve reemplazada por las instituciones educativas. Los niños son llevados cada vez más temprano a dichas instituciones, incluso inmediatamente la madre cumple la licencia de maternidad”

Es aquí donde la escuela, como responsable de la socialización de las personas, tiene que asumir en parte la gran responsabilidad educativa propia de la familia, especialmente, porque en la escuela se deposita por parte de los padres esta responsabilidad, debido entre otras causas, a las nuevas relaciones de producción que impone el modelo económico en la actualidad.

La escuela como institución, tiene presencia en todos los estados y países; además de contar con un importante reconocimiento social, por ello Soria Verdera (2007) expone

“Las instituciones educativas, integrantes de la sociedad y el Estado deben asegurar políticas, programas y asistencia apropiados (...) para que ejerza el deber y el derecho en el cuidado y educación (...) efectiva en el desarrollo en integridad de niños y adolescentes”

Ya que la escuela es la primera institución social de la sociedad en la cual se desempeña el niño autónomamente como ser individual y social; es así como la escuela se convierte en el primer espacio de actuación pública del niño, un espacio de formación para la vida de las nuevas generaciones.

El niño al ingresar al sistema educativo, como miembro activo marca la participación en diversos grupos que implican el actuar con autonomía; para tomar sus propias decisiones, resolver sus problemas por sí mismo, entender y respetar las ideas y sentimientos de los demás, asumir las responsabilidades que la formación educativa le otorga al formarse como ser individual y social. Como el principal propósito que se convierta en un ciudadano ejemplar con principios, valores y virtudes que den fe de su formación integral y de su superación personal.

3. DELIMITACION Y ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Para la realización de la delimitación y organización de los contenidos para el plan de estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes en el nivel de Educación Básica en el ciclo de primaria de la Institución Educativa Madre De Dios de Piendamó Cauca, se hizo necesario realizar una revisión teórica de las tendencias y estudios que se han realizado para el desarrollo del área de Educación Física, Recreación y Deportes.

Se hace pertinente dentro de la delimitación y organización de los contenidos del plan abordar distintos aspectos generales que fortalezcan el proceso y lleven a estructurar una buena propuesta.

3.1. ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Para la selección del enfoque de la Educación Física se tuvo en cuenta el eje transversal del Proyecto Educativo Institucional de la Institución Educativa el cual es la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, de acuerdo a este, el enfoque que más se acerca a este propósito es la Educación Física de Base, además es un enfoque que permite desarrollar en la estudiante hábitos y conductas motoras eficientes.

Es así como dentro de esta perspectiva se abren muchas posibilidades al niño o al estudiante para desarrollar mejor su aprendizaje motriz, llevando siempre un patrón de ejecución moderado que traslade al niño o al estudiante a actividades cada vez más complejas partiendo siempre desde lo más sencillo y práctico, donde se busca, en el sentido de estimularlo y llevar al estudiante a generar nuevas formas de solución y así permitir que mejore sus habilidades y aptitudes.

Educación Física De Base

Dentro de este contexto la Asociación de Licenciados en Educación Física de la Universidad Católica de Lovaina (1987). Definen la Educación Física de Base así:

“Es una disciplina esencialmente centrada en el desarrollo de la persona del alumno actuando a través de la mejora de las conductas motoras y por medio específico de la actividad corporal”

Si se tiene en cuenta cabe señalar que esta corriente propone que el estudiante debe ser una persona abierta al cambio, autónoma en sus decisiones, que experimente con el conocimiento diariamente y que crezca en continua renovación, es decir, que esta corriente se concibe de acuerdo con el planteamiento de Le Boulch citado por Vázquez (1989), en el libro *la Educación Física en la Educación Básica donde...*:

“...Educación Física de Base se concibe como el desarrollo de los factores básicos del movimiento humano (deportivo o no deportivo) con el fin de dotar al hombre de un mayor conocimiento de su ^yo corporal^ y un mejor ajuste a las necesidades del medio”

Por esta razón la concepción de Educación Física propone un cambio en el desarrollo convencional de las actividades corporales, lúdicas, deportivas y recreativas y de ahí su importante aporte al área, en donde las técnicas o prácticas deportivas pueden alcanzarse a partir de utilizar ampliamente los patrones básicos de movimiento y con variadas experiencias motrices, por lo que esta corriente prescinde el uso de las repeticiones y de los patrones fijos de realización del gesto. Es así como esta corriente trata de buscar una forma de aproximarse al movimiento y emplearlo como instrumento educativo para mejorar en los estudiantes una mejor capacidad de percibir, de tomar decisiones y de ejecutar acciones (de las más sencillas a las más complejas)

En la Educación Física de Base se brinda un aporte en el desarrollo de la personalidad del estudiante es así como la Asociación de Licenciados en Educación Física de la Universidad Católica de Lovaina (1987). Expresan que el objetivo de la Educación Física de Base:

“... busca enseñar al alumno a conocerse, a aceptarse, a comprenderse, y a dominarse en movimiento en situaciones humanas (deportivas y no deportivas) siempre nuevas”

Por lo tanto es muy importante tener presente la observación de nuestros estudiantes, ya que en esta corriente no se está en función de la técnica ni del resultado se está encaminando esencialmente hacia el estudiante, lo que significa no una adquisición de habilidades y gestos técnicos motrices específicos, sino por el contrario que lleve al estudiante al desarrollo de sus distintas aptitudes.

La Educación Física de Base se convierte para este plan de área en una visión integral con la cual se puede encaminar una propuesta educativa que conlleve a

fortalecer el proceso de formación integral, que se brinda en la institución educativa y que dentro de los marcos normativos y de los objetivos de la educación física, esta sea un componente esencial dentro de este proceso, el cual es largo y dispendioso, pero que permitirá a los estudiantes llegar a ser personas de bien y que ofrezcan sus conocimientos y aptitudes hacia la sociedad, el mundo y sus necesidades.

3.2. MODELO PEDAGÓGICO

El modelo pedagógico es el medio fundamental del PEI, para propiciar el cambio intelectual, la transformación de conciencia y le cambio de actitud requerido en los miembros de la comunidad educativa para alcanzar la innovación a la cual toda institución aspira.

Arboleda (2007) propone que el modelo pedagógico *“debe predecir el proceso y los resultados de la formación del desarrollo de cada una de las dimensiones que constituyen la personalidad humana”*, es decir que el modelo pedagógico es la representación de las relaciones del proceso enseñanza- aprendizaje, es por ello que hablamos de un proceso donde todos, aprendemos y compartimos la visión de la educación y la cultura que deseamos.

Por otra parte Arboleda (2007) también expone que de acuerdo al modelo pedagógico que cada institución adopte o elabore debe permitir una formación integral que lleve a los estudiantes a crear un proyecto de vida.

“el modelo pedagógico que construya (o adopte) una institución debe dar cuenta de la manera como se ha de intervenir metodológica, didáctica y curricularmente para promover el desarrollo integral de los estudiantes y su capacidad de vivir y convivir como personas”

En relación con los planteamientos anteriores el modelo pedagógico bajo el cual promueve su formación la Institución Educativa Madre de Dios y que según su Proyecto Educativo Institucional (PEI) *“EDUCACIÓN Y SALUD PARA EL SIGLO XXI”*, *“para formar estudiantes con conciencia analítica, reflexiva, crítica, es necesario adoptar UN MODELO PEDAGÓGICO ACTIVO, que permita a las estudiantes construir sus conocimientos al interactuar con su entorno, a partir de sus propias experiencias, su formación teórica y haciendo uso de la tecnología a su alcance”*.

Entendiendo este modelo como un modelo que permite relacionar y considerar un

proceso teórico- práctico donde se complementen y se profundicen en función de lo que el PEI plantea.

Dentro del modelo pedagógico activo, varios autores plantean diversas opiniones en función de lo que es el modelo, entre ellos el Ministerio De Educación Nacional (sf) en su página web plantea que:

“La pedagogía activa concibe la educación como el señalar caminos para la autodeterminación personal y social, y como el desarrollo de la conciencia crítica por medio del análisis y la transformación de la realidad; acentúa el carácter activo del niño en el proceso de aprendizaje, interpretándolo como buscar significados, criticar, inventar, indagar en contacto permanente con la realidad”.

Dentro de este modelo pedagógico se permite que el estudiante indague y cree su propio conocimiento con lo que el proceso educativo es compartido donde el docente y el estudiante establecen una relación de dialogo enmarcado en un proceso que permite interactuar, al respecto el Ministerio De Educación Nacional (sf) en un artículo denominado Pedagogía activa, la receta de Rionegro expone que:

“En donde el profesor, a través de talleres lúdicos, coordina y supervisa las actividades de aprendizaje. Él entrega los soportes teóricos de un tema determinado para que el estudiante”

Para ello esta pedagogía permite hacer una estructura que relacione el quehacer educativo desde una mirada participativa donde no es el maestro el que tiene el conocimiento como en otros modelos tradicionales, sino que en este modelo el maestro es solo un orientador, un animador de sus estudiantes, un orientador del proceso educativo provocando en el estudiante un movimiento de reacción y descubrimiento ya que en la misma el profesor facilita la actividad, observa y despierta el interés.

El papel que toma el estudiante es muy importante porque a raíz de sus experiencias de vida puede lograr articular muchos de esos conocimientos a la propuesta de configuración e implementación del plan de área o de estudios de educación física, recreación y deportes en el nivel de básica primaria.

3.3. OBJETIVOS GENERALES

Al respecto Camacho Coy (2003) en su libro “Pedagogía y Didáctica de la Educación Física” expone que *los objetivos son de carácter general*, lo que genera que estos sean flexibles, de tal manera que puedan adaptarse a las características de las estudiantes, a las posibilidades de la comunidad educativa y a las condiciones del medio. Se constituyen en los resultados esperados o logros deseados en los ámbitos actitudinal, conceptual y procedimental.”

Es importante definir los objetivos de acuerdo a las leyes vigentes y decretadas por el Ministerio de Educación Nacional, así como de los decretos reglamentarios, como también del Proyecto Educativo Institucional PEI, partiendo desde este punto como lo expresa Camacho Coy (2003) *“lo importante es definir objetivos por niveles, para de esta manera garantizar secuencialidad y progresión”* .

3.4. ESTRUCTURA DE LOS CONTENIDOS

La estructura de los contenidos es el punto de inicio y donde nos encontramos frente a una visión general de como se debe ubicar y distribuir los distintos procesos de aprendizaje que alcanzara la estudiante durante su etapa escolar.

Para tal fin los Lineamientos Curriculares para la Educación Física, Deporte Y Recreación establecen que debe ser una propuesta que tenga unos requerimientos para poder estructurar los contenidos para ello plantea que *“Los contenidos se desarrollan a través de las actividades propias de la educación física, las cuales deben ser pertinentes y coherentes”*.

Para desarrollar la estructura de los contenidos y basados en los anteriores aspectos como el enfoque de la Educación Física, el modelo pedagógico y los objetivos y teniendo en cuenta que para el desarrollo de estos contenidos, se ha realizado un diagnostico y una serie de observaciones, de las cuales ha surgido un planteamiento para el desarrollo de estos, de tal forma que la estructura y delimitación de los contenidos para el plan de estudios, surge como una estrategia para desarrollar intencionalmente el currículo, esta estructura y delimitación debe dar respuestas en cuanto al qué, al cómo, al para qué, y al cuando, del quehacer educativo con miras a fortalecer y satisfacer las necesidades y expectativas que la comunidad educativa y cada estudiante tienen con respecto al área.

Para definir la estructura de contenidos se tuvieron en cuenta varios aspectos observados y diagnosticados durante el proceso, entre ellos emergieron, la importancia de conocer, manejar, desplegar y dominar el cuerpo en todas sus capacidades y habilidades, iniciar y fortalecer los contenidos que se relacionen con las prácticas físicas básicas, situación en la que muchas de las estudiantes presentaron varias falencias, la relación de la Educación Física con el eje transversal del Proyecto Educativo Institucional (PEI) y los diferentes proyectos de aprovechamiento del tiempo libre que promueven en la institución, preparar a las estudiantes hacia el siguiente ciclo donde la Educación Física deja de ser una unidad integradora a ser una unidad independiente en el campo de la Educación Física, la Recreación y el Deporte.

De ahí que los contenidos estén relacionados con las **Habilidades Motrices Básicas y las capacidades perceptivo- motrices**, al realizar la propuesta de delimitación y estructura de los contenidos, se hizo evidente un aspecto muy importante y es este el cómo transformar el proceso de aprendizaje en la clase de Educación Física, y hacerlo más llamativo, interesante y agradable para las estudiantes y el docente.

De acuerdo al porque de estos contenidos surge de las necesidades y expectativas que la comunidad educativa y cada estudiante tienen con respecto al área, además está dado también por el grado de desarrollo de las estudiantes, ya que este empieza desde el mismo momento de nacer, cuando por si solos realizan movimientos que con el pasar de los días se convierten en básicos y los cuales podemos considerar reflejos, pero a medida que la estudiante va creciendo, estos movimientos son cada vez más complejos y es de ellos de donde surge para generar esta propuesta.

3.4.1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Para iniciar se encontró que las habilidades motrices básicas son las habilidades que se relacionan con la locomoción o desplazamiento, los saltos, los giros, manejo y control de objetos, para Castañer y Camerino (1996) definen que:

“Las habilidades fundamentales surgen de la combinación de patrones de movimiento... son pues habilidades básicas que se pueden categorizar en función de los ámbitos donde se desarrollan, lo que nos permite diferenciar de forma clara las funciones de locomoción, manipulación y estabilidad”

Es decir que estas habilidades se dan de manera progresiva y que a medida que el estudiante madura en sus movimientos estos se van perfeccionando como lo ilustra Batalla (2000) *“aquellas familias de habilidades (...) y que sirven de fundamento para el aprendizaje posterior de nuevas habilidades más complejas, especializadas y propias de un entorno cultural concreto.”*

Con lo anterior se puede señalar que dentro del crecimiento y madurez de la estudiante esta debe explorar, desarrollar y perfeccionar sus habilidades, dado que con ellas la estudiante debe realizar movimientos que involucren el control del cuerpo o el control de objetos cuando este lo requiera, entre tanto se puede decir que estas habilidades motrices básicas, algunas son innatas en el ser humano, que a medida que crece se van forjando y otras se aprenden o perfeccionan con el pasar del tiempo, habilidades primarias que el ser humano empieza a desarrollar desde el mismo momento de su nacimiento y que cada día modifica con su aprendizaje hasta tratar de llegar a la perfección.

Al hablar de las habilidades motrices básicas se halló que su clasificación es la siguiente:

a) Habilidades de Locomoción o Desplazamiento

La primera habilidad que se encontró es la habilidad de locomoción o desplazamiento en la cual Castañer y Camerino (1996) exponen que:

“se considera movimiento locomotor el realizado por el cuerpo que se desplaza de un punto a otro del espacio... existen unos patrones de conductas motrices básicas: correr...”

Esto quiere decir que las habilidades de locomoción o desplazamiento son aquellas en las que el ser humano se desplaza de un lado a otro en el espacio, tomando como referentes el tiempo, el espacio, la lateralidad, la velocidad entre otros factores,, pero a su vez Batalla (2000) plantea que *“se trata de aquellas habilidades cuya función es la traslación...distinguimos desplazamientos habituales (marcha y carrera) de los desplazamientos no habituales (cuadrupedia, reptaciones, deslizamientos)”*, esto quiere decir que dentro de esta habilidad encontramos muchas posibilidades para que el estudiante perfeccione en la etapa de primaria, cuando se dice que perfeccione en el estudiante las habilidades de desplazamiento hablamos de un apoyo en el proceso de crecimiento a medida que se avanza en su edad, es decir desde que el ser humano nace se desplaza y a medida que crece se perfecciona esta habilidad, y que el estudiante al alcanzar

cierta edad lo puede realizar cada vez mejor y más fluido, tanto así que esta habilidad es para toda la vida porque siempre hará uso de ella.

b) Los Saltos

En la siguiente habilidad básica se encontró los saltos, que al respecto Batalla (2000) plantea que “según el diccionario, saltar es la acción de levantarse del suelo gracias al impulso del tren inferior” pero a su vez expone también “aquellas acciones en las que se produce un despegue del suelo gracias a la impulsión de las piernas”, de manera que esta es la habilidad que tiene el ser humano para levantar o desplazar su cuerpo del suelo.

Arteaga (sf) define también los saltos como

“Saltar es una habilidad en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies... este puede ser hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia detrás o lateral, con un pie y caer sobre el otro, salto con uno o los dos pies y caer sobre uno o sobre los dos pies, salto a la pata coja...”

Con lo anterior se muestra que los saltos se pueden dar en varias direcciones y que pueden ser tanto horizontal como verticalmente, en los saltos se puede involucrar la habilidad de desplazamiento en cualquier sentido y también se harán saltos sobre desplazamientos o estáticos, en los estudiantes esta habilidad ayuda a potencializar la fuerza, el equilibrio y la reacción dentro de la clase de educación física, así como también fortalece el autoestima y la auto superación; porque cada vez más el estudiante quiere llegar más lejos o saltar más alto.

c) Los Giros:

Otra de las habilidades que se encuentran en el ser humano son los giros, los cuales Batalla (2000) expresa:

“podemos definir los giros como movimientos de rotación del conjunto del cuerpo alrededor de uno de sus ejes longitudinal, trasversal y antero posterior.”

Es decir que los giros consisten en realizar movimientos de rotación es decir girar sobre una superficie de contacto y con apoyo del cuerpo ya sea sobre sus pies (posición bípeda, longitudinal, o parado) o sobre su cuerpo (acostado o antero posterior) también pueden realizarse sobre su cuerpo en rollo (desplazando su cuerpo sobre una superficie o horizontal),

En los giros es importante tener una buena observación, según Sánchez (sf) “*los giros... la característica principal el manejo y control del cuerpo en el espacio*”, también se refiere a que “*sobre la habilidad de girar deben examinarse diversos aspectos que influyen en su adecuada realización...*” para que a la hora de que un estudiante realice un giro no se vaya a causar una lesión, los giros fortalecen el cuerpo, además dan estabilidad a ciertos segmentos corporales y se tiene un mejor manejo del mismo, como un conocimiento de su cuerpo y de sus posibilidades, coordinación de movimientos y buena flexibilidad.

d) Manejo y Control de Objetos.

Entre las habilidades encontradas es la relacionada con el manejo de distintos segmentos y es la habilidad de manejo y control de objetos, que según Batalla (2000) la especifica así

“Dentro de esta familia de movimientos se incluye una gran variedad de acciones...las habilidades que se ejecutan con las manos con la cabeza, con los pies o mediante el uso de implementos”

En otras palabras se halla que esta habilidad es la manipulación y exploración de distintos objetos con las manos, los pies, la cabeza y otros segmentos corporales, con los cuales podemos identificar texturas, tamaños, superficies entre otros aspectos, la manipulación hace que el estudiante pierda el miedo ante los objetos, que pueda cogerlos, sentirlos, tirarlos y explorar en ellos distintas posibilidades, hay que aclarar que es muy diferente la coordinación óculo- manual o pedica; de esta habilidad, ya que en esta habilidad se explora y se lleva al estudiante a vivenciar algo innato, que el ser humano hace desde el mismo momento de nacer como lo es coger, tocar, palpar, manipular y sentir.

3.4.2. CAPACIDADES PERCEPTIVO- MOTRICES

En el ámbito de la Educación Física de base se encontró que en este proceso están las capacidades perceptivo- motrices entendidas estas como las capacidades relacionadas con el sistema nervioso central, y que al respecto Castañer y Camerino (1996), definen estas capacidades como:

“... capacidades perceptivo- motrices las directamente derivadas de la estructura neurológica, específicamente dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central, a saber la equilibración y los diversos tipos de coordinación...”

Estas capacidades perceptivo- motrices, son capacidades que se aprenden con el tiempo y con el movimiento, en función de un estímulo u orden dada, al respecto Castañer y Camerino (1996) opinan que *“para lograr el óptimo desarrollo del proceso perceptivo- motor en la infancia se hace indispensable potenciar su anhelo de experimentación motriz...”* en otras palabras de Castañer y Camerino (1996) *“todo movimiento voluntario contiene un elemento de conocimiento perceptivo proveniente de algún tipo de estimulación sensorial”*, es decir que para darse el conocimiento debe darse un estímulo por parte de los sentidos para que el cuerpo actúe, de aquí que las capacidades perceptivo- motrices hay que fortalecerlas desde el momento en que nace la persona y que poco a poco se van aprendiendo a medida que madura el sistema nervioso y se fortalece con el proceso de enseñanza dentro de la clase de educación física.

Entre las distintas capacidades perceptivo- motrices se encuentran la corporalidad, espacialidad, lateralidad, coordinación, equilibrio y ritmo, para ello se conceptualizara cada una de ellas.

Al hablar de las distintas capacidades perceptivo- motrices, estas tienen un orden secuencial que de acuerdo a la maduración del sistema nervioso y del proceso de aprendizaje de la persona en este caso el estudiante.

a) Corporalidad

La primera capacidad que se halla es la corporalidad la cual al respecto Castañer y Camerino (1996), se refieren como *“al conocimiento del propio cuerpo, simbiosis de aspectos mecánicos y fisiológicos”* en otras palabras es el reconocer su cuerpo asociado al movimiento y en sus funciones orgánicas, por lo tanto esta es la capacidad que permite dominar el propio cuerpo y sus distintas posibilidades de realización de movimientos.

Al respecto Ramos (sf) cita a la Lapiere quien define que

“El esquema corporal como “la representación mental que hace el individuo de su cuerpo, la conciencia que tiene de sus partes y de su unidad...”

Es decir que la estudiante que logre dominar su esquema corporal le facilitará una mayor riqueza motriz, y le permitirá disponer de una variada expresión con el cuerpo por lo tanto esta la capacidad que permite al estudiante la oportunidad de vivenciar situaciones que requieran actividad individual como colectiva, proporcionando en el conceptos y experiencias que lo conducen al conocimiento de cada una de las partes o segmentos de su estructura corporal, mediante el trabajo en grupos fomentando el dialogo y la participación de los estudiantes, la corporalidad permite al estudiante conocerse a sí mismo y tener una imagen de cómo es su cuerpo, como actúa y como puede usarlo

b) Espacialidad

Después de la corporalidad la segunda capacidad es la espacialidad entendida desde Castañer y Camerino (1996), como

“La aptitud para mantener constante localización del propio cuerpo tanto en función de la posición de los objetos del espacio como para posicionar esos objeto en función de la propia posición”

Esto quiere decir que la espacialidad que es la capacidad que permite conocer la ubicación de nuestro cuerpo en el espacio, en relación con objetos u otras personas, esta capacidad permite que el estudiante localice y se oriente en función de su propio espacio, es decir el estudiante se ubicara en su lugar de estudio e identificara como es, que hay en él y como moverse.

Se percibe que la espacialidad es una de las capacidades más importantes y la cual se relaciona con la siguiente.

c) Lateralidad

La lateralidad es una de las capacidades más importantes en el ser humano, ya que de ella se derivan las posibilidades de movimiento de las siguientes capacidades tanto perceptivas como condicionales y sociales, como lo señalan Castañer y Camerino (1996),

La lateralidad es el termino que define el "sentimiento interno" de la direccionalidad o tropismo corporal en relación con el espacio circundante. Es un proceso que se desarrolla conjuntamente con la conceptualización verbal de los componentes espaciales arriba- abajo, derecha- izquierda, delante- atrás...”

Dado que la lateralidad es una capacidad que se relaciona con el movimiento de determinadas acciones ya sean funcionales del ser humano o condicionadas por el mismo, esta es la capacidad que permite al igual que la espacialidad orientarse, pero en función de direcciones en relación con el espacio.

Del mismo modo Ramos (sf) menciona que la lateralidad:

“Hace referencia a la dominancia de un lado del cuerpo sobre el otro tanto en miembros superiores como inferiores. Esta dominancia se precisa en la fuerza, precisión, equilibrio, coordinación, propioceptividad...”

De acuerdo con este autor la lateralidad como capacidad se trata de posibilitar en la estudiante que este logre la identificación y el manejo de su cuerpo en función de las orientaciones que se presentan en el espacio, partiendo de la identificación y manejo de las direcciones básicas como: delante * atrás; arriba * abajo; derecha * izquierda, indispensables en la vida diaria y en los aprendizajes escolares, las cuales son aspectos muy importantes a la hora de realizar la clase de educación física, para ello es importante tener en cuenta que la lateralidad también se da en la persona al discriminar su dominancia, como lo expresa Ramos (sf):

“Podemos distinguir entre lateralizados homogéneos (predominancia absoluta de un lado del cuerpo sobre el otro), lateralidad no integral o heterogénea (lateralidad cruzada, invertidos, o contrariados) y ambidiestros (no tienen una predominancia marcada).

Es decir que cada persona al realizar distintas actividades cotidianas puede realizarlas más con un lado que el otro en otras palabras la persona puede ser diestro o zurdo hablando en términos coloquiales, como también puede tener un manejo de ambos lados lo que lo convierte en una persona ambidiestra.

d) Coordinación

Otra de las capacidades que está relacionada es la coordinación la cual es una de las capacidades más completas, como lo expresa Castañer y Camerino (1996) donde definen la coordinación como:

“la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada.”

La coordinación es una condición implícita en los seres humanos ya que en esta capacidad están involucrados cada uno de los movimientos corporales tanto consientes como inconscientes,

Sánchez (2000) en su libro el juego en la Educación Física, concibe la coordinación como:

“La capacidad de realizar un movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que lo han originado... la coordinación motriz supone entonces, la participación dinámica o estática de todos los segmentos corporales al ajustarse al objetivo propuesto.”

Por lo tanto la coordinación es la forma de realizar un movimiento corporal de forma precisa y eficaz; en todo ser humano estos movimientos posibilitan la seguridad y confianza que a su vez permiten dar respuestas correctas a aquellas tareas que implican el manejo de implementos, ya sea con la mano o con el pie teniendo en cuenta que aquí está implícito el ojo y la percepción espacio, tiempo y lateralidad, para ello la coordinación se divide en dos grupos los cuales son: Coordinación dinámica general y Coordinación específica o segmentaria.

Castañer y Camerino (1996) definen:

“Coordinación dinámica general: responsable del ajuste de la globalidad del propio cuerpo que suele, por lo general, implicar locomoción”

Entre tanto Ramos (sf) puntualiza como:

“Coordinación dinámica general: aquella en la que el movimiento a realizar es global; es decir, implica la acción muscular de varias regiones corporales, no teniendo que hacer coincidir ningún segmento de nuestro cuerpo con un objeto concreto.”

De esta manera Sánchez considera que:

Llamamos Coordinación dinámica general a “el dominio de la mecánica total del cuerpo que nos permite dar respuestas correctas a aquellas tareas que implican una variación de nuestro cuerpo de un lugar a otro en el espacio, y en las cuales se cuenta con el aporte de la totalidad o casi toda la totalidad de los segmentos corporales.”

Es decir que la coordinación dinámica general es la realización de grandes movimientos corporales, ya sea estáticos o en movimiento y que generan en el estudiante control de todos sus segmentos corporales y la puesta en acción de casi todos los músculos del cuerpo, con ella se permite la realización de distintas actividades de desplazamiento como caminar, correr, reptar entre otras.

Dentro de la coordinación como capacidad se encuentra un tipo más específico que algunos autores la describen como coordinación dinámica segmentaria o específica.

Por consiguiente Castañer y Camerino (1996) precisan que la:

“Coordinación dinámica segmentaria: integra las aferencias de las diversas modalidades sensoriales con una determinada zona- segmentaria- corporal localizada en los miembros distales (mano, pie) de los segmentos superiores e inferiores.”

Es decir que la coordinación dinámica segmentaria es en otras palabras como lo define Ramos (sf):

“Coordinación específica o segmentaria: suelen ser movimientos más analíticos, en los que se suele hacer coincidir algún segmento de nuestro cuerpo con algún objeto que generalmente se desplaza por el espacio”.

Sánchez opina al respecto en función de que:

“Coordinación dinámica específica es “el dominio de la mecánica total del cuerpo que nos permite dar respuestas correctas a aquellas tareas que implican el manejo de objetos y en las que determinadas segmentos homólogos suelen realizar tareas diferenciadas, en las que juegan un papel de gran importancia la percepción espacio- temporal del objeto en movimiento o del espacio en el que queremos manipularlo.”

Entre tanto se puede decir que la coordinación dinámica específica es la que se realiza con pequeños movimientos de segmentos corporales muy concretos como lo son las extremidades superiores e inferiores y concretamente las manos y los pies, en lo que denominamos coordinación óculo manual y óculo pedica, en este tipo de coordinación juega un papel muy importante el sentido de la visión ya que este es el que nos permite observar el elemento a manipular y su forma para hacerlo, esta coordinación es esencial en todo tipo de prácticas cotidianas ya que los movimientos que se realizan pueden ser muy finos como escribir, pintar, dibujar, cortar, plegar, y otros más con las manos; con el pie encontramos, bailar, patear, trasportar, recibir y entre otros.

Es por tanto la coordinación una capacidad perceptible, la cual permite tener una visión de cómo se está desarrollando la persona en función de esta capacidad, la educación física permite desde todo punto, tanto practico como teórico, el

desarrollar procesos de aprendizaje y perfeccionamiento de esta capacidad, ya que involucra el movimiento y el manejo de implementos con los distintos segmentos corporales, y además es una capacidad que el estudiante necesitara durante toda su vida.

e) Equilibrio

Al igual que la coordinación hay otra capacidad correlacionada con las anteriores y es el equilibrio que es una de las capacidades esenciales en el ser humano, esta capacidad la definen Castañer y Camerino (1996) como: *“La capacidad de controlar el propio cuerpo en el espacio y de recuperar la correcta postura tras la intervención de un factor desequilibrante.”*

Pero a su vez Ramos (sf), propone que el equilibrio *“Se puede definir como la capacidad de mantener el centro de gravedad en los límites de la base de sustentación”* en otras palabras el equilibrio es la capacidad de mantener el cuerpo en una postura cualquiera, sin que un factor diferente a un estímulo externo lo cambie o modifique, por ejemplo al empujar un estudiante este se desequilibra y pierde su postura inicial.

En otros términos esta es la capacidad de mantener el cuerpo en una posición anatómica en el espacio; con o sin desplazamientos, es decir que el equilibrio es ubicar el cuerpo en un lugar determinado, este equilibrio puede ser estático o en movimiento, con lo que al perderlo, este también se puede recuperar, es decir al presentarse una inestabilidad corporal el cuerpo trata de volver a su postura inicial.

El equilibrio como capacidad perceptible es una capacidad que se puede perfeccionar y que dentro de la educación física se potencializa en los distintos movimientos y gestos tanto deportivos como expresivos ya sea en la danza, el baile u otros, lo que posibilita al estudiante de crear con su cuerpo figuras, posiciones, posturas u otras manifestaciones que con él puede realizar.

f) Ritmo

Entre las capacidades más complejas y que involucra todas las anteriores se encuentra el ritmo, para el cual Learreta (2004) interpreta:

“El ritmo como un contenido complejo y variado por los aspectos que encierra: Velocidad en relación al pulso más o menos rápido que manifiesta un movimiento”.

En el ritmo se encuentra que es la capacidad por medio de la cual se realizan movimientos en relación con la velocidad de realización y también está relacionado con los tiempos de ejecución, en otras palabras es trabajar las duraciones de cada movimiento, los periodos en los que se realiza, la sucesión y la alternancia de los distintos movimientos y actividades que se realicen, estas generalidades están aplicadas al uso del movimiento, que debe contener un buen control del cuerpo, dominio de la lateralidad y la espacialidad, como también debe ser un movimiento coordinado y equilibrado, que se puede dar en un carácter individual, como también interviene cuando se da un proceso en relación con otras personas.

Es por tanto esta una capacidad que involucra todas las anteriores capacidades perceptivo motrices, ya que es la coordinación de distintos segmentos corporales, es decir dar un orden secuencial y periódico a ciertos movimientos corporales los cuales están alternados entre la relajación y el esfuerzo; y se va sucediendo para lograr una buena sincronización entre el cuerpo y el ritmo expuesto que en una determinada estructura rítmica se repite dentro de un mismo ritmo.

3.5. DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES

Al realizar el proceso de delimitación y organización de los contenidos, es importante tener presente la integración de las distintas actividades con las cuales se puede desarrollar los contenidos y todos sus componentes, que estructurados en una forma secuencial y definida permitirán al docente y a la estudiante que de una forma fácil y sencilla desarrollar las distintas propuestas de clase, de ahí que las actividades sean el camino más viable al desarrollo de esta propuesta. Estas actividades tienen que ser una ruta que nos lleven a fortalecer el proceso de relación entre las estudiantes y el docente, Es así como plantea Rosales (2002) las actividades son:

“Situaciones de aprendizaje propuestas a los alumnos con el objeto que alcancen las Expectativas de Logro. La determinación de las actividades implica la faceta más artística del profesor. En efecto, la interrelación del estudiante con los contenidos se realiza a través de las actividades, lo que produce las consecuencias educativas”.

Para lo cual complementa Rosales (2002):

“Como quiera que el aprendizaje de los contenidos se lleva a cabo a través de las experiencias que proporcionan las actividades, el criterio para la organización y selección de éstas ocupa un lugar esencial en el desarrollo del aprendizaje motor, por lo cual deben ser significativas, adecuadas, motivantes, graduadas en cuanto a su secuenciación, coherentes, etc.”

En este proceso de delimitación que se debe hacer uso de distintas y diversas actividades que permitan interactuar y relacionar a las estudiantes desde la parte teórica como práctica, partiendo de que la clase de Educación Física es casi en su totalidad una clase práctica, es por eso que las actividades deben responder a una serie de parámetros que conlleven a que el proceso de enseñanza sea mucho más agradable y placentero para las estudiantes.

Entre las actividades que se pueden tener en cuenta dentro de la clase de Educación Física están el deporte individual y grupal, la recreación y la expresión corporal.

3.5.1. Deporte

El deporte dentro de la Educación Física se considera como una actividad o medio de enseñanza, pero a la vez puede ser una especificidad en lo que a la práctica deportiva como tal se refiere, es por ello que los Lineamientos Curriculares para la Educación Física, Recreación y Deporte exponen que :

“El deporte, ha adquirido su propia especificidad como fenómeno social y se constituye como objetivo y medio de formación. Como fenómeno social tiene diferentes connotaciones como pasatiempo, diversión, recreación y competencia. En tal sentido y orientado hacia finalidades formativas el deporte es uno de los principales medios a través de los cuales se realiza la educación física”

Por lo tanto el deporte es una actividad que proporciona en las estudiantes distintas experiencias lúdicas, organizativas, sociales, técnicas y comunicativas, el cual requiere una planeación y buscar que se adecue a las características de las estudiantes.

El deporte, desde el campo cultural, es tal vez una de las practicas que mas acogida tiene entre los estudiantes y en la sociedad en general, ya que por el deporte se compete, se integra y se participa a nivel mundial, regional y local en

distintos campos de estas prácticas; partimos de conceptualizar este, como lo indica la ley 181 de 1995 que nos dice que el deporte:

“Es la específica conducta humana caracterizada por una actividad lúdica y de afán competitivo (...) expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (p.18)”.

Entre tanto Carballo, Hernández y Chiani (2002) citan a Lüschen y Weis. (1979) donde proponen:

“El deporte es una acción social que se desarrolla en forma lúdica como competición entre dos o más partes contrincantes (o contra la naturaleza) y cuyo resultado viene determinado por la habilidad, la táctica y la estrategia.”

Entendiendo este como un juego con reglas y con normas establecidas para su práctica, como lo expresan Carballo, Hernández y Chiani (2002) citan a Parlebás, P. (1993) *“El deporte aparece como una actividad competitiva, reglada e institucionalizada.”* Que cuenta con una especificidad tanto técnica como táctica, donde está el proceso de aprendizaje de los ejercicios, las figuras, los movimientos y desplazamientos, el material de trabajo, el sitio de práctica, la preparación física y en lo táctico estrategias de juego, desarrollo del juegos, reglamentación entre otras.

Encontramos que en la escuela surge el deporte escolar el cual lo define Gómez (2001) quien en su texto cita a *Seirul.lo* (1995:62); el cual expone:

Para Le Boulch (cit. por Seirul.lo, 1995:62) “un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad”. Es decir, (...) una educación en aptitudes que configuren en el ámbito global de la personalidad del niño una serie de valores propios a la actividad que realizan y que le ayuden a formarse como persona”

Para lo cual Díaz y Martínez (2003) consideran que

“La importancia y necesidad de que en los centros educativos se abra (...) Una práctica deportiva que propicie, desde la reflexión y la práctica, el desarrollo de las distintas capacidades (cognitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de inserción social) de los alumnos y las alumnas, contribuyendo así a su formación y desarrollo personal.

Es así como el deporte educativo, se considera un espacio muy importante en el proceso pedagógico y a su vez un eje fundamental que ayuda a la formación integral, ya que intervienen en este proceso diferentes condiciones que ayudan al estudiante a estructurar su desarrollo motor, cognoscitivo, socio-afectivo, moral y ético, los cuales permitirán que en el proceso de formación tanto educativo, como social, el estudiante adquiera nuevos patrones de comportamiento y socialización que lo conduzcan a mejorar su proyecto de vida y llegar a consolidarse como un ser integral.

Por lo tanto el deporte escolar de acuerdo a Carballo, Hernández y Chiani (2002) quienes citan en su texto al Ministerio de Cultura y Educación de la Nación Argentina (1995) quienes expresan que *“La principal virtud educativa del deporte reside en su carácter de juego y en las exigencias que plantea a la capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes y nuevas.”*

Es decir que para el estudiante el deporte genera un espacio de diversión, pero a la vez es un espacio formativo donde aprenderá de constancia, entrega, sacrificio, dedicación, respeto, cumplimiento y otros valores que se pueden infundir en ellos, el deporte también se puede prestar para crear rivalidades, juego antideportivo, y otros anti valores que en nada fortalece el proceso de crecimiento personal de nuestros estudiantes.

3.5.2. Recreación

Al igual que el deporte, la recreación está integrada a la Educación Física es así como los Lineamientos Curriculares para la Educación Física, Recreación y Deporte exponen que:

“En el marco de la institución escolar la recreación está integrada a la educación física en diferentes planos. Por un lado como principio pedagógico y didáctico de toda actividad física, por otro como un proceso de desarrollo del estudiante a través de dominios de conocimiento y competencia al respecto de lo expresivo, lo lúdico, lo sensible y lo creativo y como un factor determinante de carácter social y cultural en las orientaciones del currículo”.

Para partir la recreación es entendida como un espacio para divertirse, deleitarse y distraerse, disfrutando libremente de distintas actividades escogidas por el

hombre, que realizadas en forma placentera tiene por finalidad enriquecer la vida y cultivar las relaciones sanas y armoniosas, al respecto Vilas (2002) nos define el concepto de recreación:

“Como el conjunto de actividades y/ o acciones que tienen como objetivo el desarrollo pleno del sujeto en su contexto social y en el marco de su libertad para elegir. Y que están atravesadas por un sentimiento de placer y renovación permanente”.

También la Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación (Funlibre) en su modulo 3 Fundamentos de la Recreación, Formación de líderes comunitarios en Recreación (2004) exponen que:

“La RECREACION la podemos concebir como el conjunto de actividades que conllevan al descanso, a la diversión y a la formación personal y social del individuo, fomentando su capacidad creadora de manera libre y espontánea”.

De acuerdo a estos conceptos podemos decir que la recreación nos ayuda a enfocar nuestra vida, ya que por medio de ella podemos desarrollar nuestra personalidad, ya que aviva la creatividad, fortalece los lazos de amistad y compañerismo, aporta autonomía, porque nos permite realizar las distintas acciones donde nos desempeñamos ya sea en el campo laboral, social o educativo, dado que por medio de la recreación podemos llegar a tener momentos de alegría, placer, distracción, calma, creación entre otros, situaciones que nos conduzcan a realizar estas actividades con mas agrado y satisfacción, ya sea individual o colectivamente.

Por lo tanto la recreación es una experiencia humana cuya vivencia hace posible la satisfacción superior y permanente, de su ser biológico, psicosocial y cultural, y esta a la vez contribuye a la educación permanente e integral.

Es por lo tanto la recreación un instrumento o estrategia, que como tal dará sus frutos de acuerdo con el manejo que se le dé, y en ese mismo orden la persona que la utiliza, por lo tanto es conveniente abordar la recreación como parte de un proceso continuo en el crecimiento del hombre; en este caso de nuestro estudiantes, para que su realización además de ser placentera, deje en cada persona elementos para su desarrollo.

Entre los distintos sectores que abarca la recreación se encuentra:

3.5.2.1. Recreación Educativa

Desde nuestra concepción la recreación es un hecho innato de todos nosotros, es por ello que se hace necesario brindarle el lugar que debe tener en todo espacio educativo. Vilas (2002) propone la recreación como un aspecto importante en el ámbito educativo que:

“Desde nuestra concepción la recreación es un hecho innato de todos nosotros, es por ello que se hace necesario brindarle el lugar que debe tener en todo dispositivo educativo”

Desde distintas miradas conceptuales y partiendo que la recreación es una experiencia humana que influye en su entorno, su formación y su educación, podemos incluir dentro de este campo la recreación educativa, ya que esta es un eje fundamental en el desarrollo de los estudiantes e influye en la formación que estos adquieran a lo largo de su existencia como seres sociales, es así como la Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación (Funlibre) en su modulo 3 Formación de líderes comunitarios en Recreación (2004) se refieren a la Recreación educativa la cual entendemos:

“... que a partir del ejercicio lúdico se fomentan la construcción conceptual y de actitudes, la búsqueda del conocimiento, la creatividad y el desarrollo de valores. El medio es el mismo, pero se diferencian en cuanto a la finalidad...el aprendizaje”

Al respecto Manzano (2004) expone que:

Como práctica sociocultural corresponde a las diversas manifestaciones lúdicas y creativas de las sociedades y como práctica educativa, “tiene como base la intencionalidad de enseñar y comunicar las tradiciones lúdicas y de propiciar el uso creativo y transformador de las mismas”

Waichman (1998) expone que:

“La recreación educativa se refiere a la pedagogía, al por qué y al para qué de cada una de las acciones. Y tiene lugar fuera del ámbito de la escolaridad; es, de alguna manera, su complemento”.

Desde esta perspectiva la recreación educativa es un componente esencial dentro de la formación educativa formal e informal, la cual debe estar estructurada de acuerdo a las necesidades del entorno educativo y en especial de los estudiantes

como beneficiarios del proceso y además debe hacer un buen uso de su potencial formador.

Podemos exponer que la recreación educativa como estrategia es un espacio lúdico y a su vez una oportunidad para quien la realiza, en este caso los estudiantes, los cuales verán reflejado en esta estrategia como pueden o logran ampliar sus conocimientos sobre un tema de la clase de Educación Física, para lo cual la recreación educativa trasciende en el proceso y permite que los estudiantes vivencien las distintas actividades de manera placentera.

Esta estrategia llevara a que el estudiante explore y experimente distintas situaciones, las cuales permitirán encontrar elementos en las practicas que lo conduzcan a aprender o ampliar sus capacidades; expresadas en el crecimiento personal, aumento de la autoestima, acompañamiento y mejora de las relaciones con los demás, desarrolle aptitudes y potenciales como la creatividad, el sentido de aventura, su capacidad de expresión, entre otras, y que a través de un proceso estructurado y planificado fortalezca y beneficie su salud, bienestar psicológico, y satisfacción personal.

3.5.2.2. El Juego

Una de las actividades para tener en cuenta dentro del campo de la recreación es el juego, partiendo que este es una herramienta cultural la cual lleva al ser humano a introducirse en las prácticas corporales.

Al referirnos al juego la enciclopedia Wikipedia en su artículo Juego. (2009, 3) Cita a Huizinga (1987) quien define:

“... El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de -ser de otro modo- que en la vida corriente”.

Por lo tanto entendemos el juego como una acción o actividad que se realiza en un espacio, un tiempo determinado y bajo ciertos parámetros o reglas muy sencillas, con libre o no participación de integrantes, este puede ser individual o colectivo.

Al igual que Huizinga, Campo (2000) en su libro el Juego en la Educación Física cita a Carlos Bolívar Bonilla quien concluye el juego como:

“Toda actividad que compromete las facultades mentales y motrices, de manera voluntaria y espontánea, con control autónomo (juego individual) o congestionado (juego colectivo) con finalidad preponderante de la entretención, el goce, la recreación o distracción”.

Así mismo Vilas (2002) cita a la Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación (Funlibre) donde ellos definen:

“El juego es una actividad lúdica (espontánea que genera placer) que permite desarrollar en el individuo una serie de potencialidades Sico -motoras, que están presentes en él desde el mismo momento de su nacimiento hasta la muerte, y que durante el transcurso de su vida se van perfeccionando de una manera dinámica y articulada, buscando el desarrollo integral del hombre.

Entonces tenemos que el juego no solo es una forma de diversión sino también la mejor manera de aprendizaje, a través de él, los estudiantes aprenden a afrontar situaciones diversas que deberán encarar a lo largo de su vida, el juego es un espacio fundamental en la clase de educación física, porque este espacio lo que busca es generar en los estudiantes diversión, placer y espontaneidad, como también en algunas ocasiones rivalidad, competencia y enemistad, de quien lo realiza.

Pero es importante tener en cuenta que en el juego muchas veces no se persigue un conocimiento o un aprendizaje específico, sino que por medio de él se pueden generar hábitos saludables y crear conciencia de lo que se está realizando, además de conocer y explorar el mundo exterior en función de la relación con los otros y el medio que nos rodea, ya que el juego es una actividad inherente al ser humano, ya que por medio del juego todos hemos aprendido a relacionarnos en nuestro ámbito familiar, educativo, social y cultural a través del mismo, este es el que nos ha permitido conocer nuestro mundo y vivenciarlo de distintas formas, porque cada vez que jugamos es diferente el contexto en el que nuestros estudiantes se desenvuelven.

Pero es a través del juego donde se puede orientar hacia un aprendizaje específico, que en nuestro caso es la clase de educación física, donde al respecto Campo (2000) señala:

El juego constituye – o así debería ser – el medio más significativo de intervención... en donde cumple con los más variados objetivos:...desde el campo social, intelectual y afectivo favorece el desarrollo de las cualidades físicas básicas, favorece el mejoramiento de las capacidades condicionales, permite la adquisición de habilidades motrices básicas, facilita el aprendizaje de movimientos técnico tácticos de carácter deportivo y de expresión corporal.

De igual modo encontramos que el juego en la clase de educación física nos permite orientar al estudiante en diferentes conductas motrices, como también en la parte cognoscitiva, ya que el carácter del juego en la clase es buscar que el estudiante aprenda nuevos conocimientos o modifique los conocimientos previos que tenían sobre el tema, además el juego se convierte en un elemento vital en la infancia y que se constituye como una estrategia que conlleva a la búsqueda y fortalecimiento del desarrollo de las facultades mentales y físicas del ser humano, en este caso de nuestros estudiantes.

De lo anterior podemos decir que en el salón de clase, patio de juegos o espacio para la clase de Educación Física; debemos utilizar el juego como estrategia con nuestros estudiantes, como parte fundamental del proceso del trabajo de campo, ya que con el juego como estrategia nuestros estudiantes se verán beneficiados y realizarán las actividades con mayor agrado, al respecto León, Bárcena y Cook (sf) exponen que *“Los juegos le permiten al grupo (a los estudiantes) descubrir nuevas facetas de su imaginación, pensar en numerosas alternativas para un problema, desarrollar diferentes modos y estilos de pensamiento, y favorecen el cambio de conducta que se enriquece y diversifica en el intercambio grupal”*, es así como el juego es una de las estrategias más importantes, pero hay que tener cuidados a la hora de realizarlo, para alcanzar y ampliar las distintas capacidades intelectuales, motoras, o afectivas en nuestros estudiantes, y todo esto se debe realizar de forma agradable, bien orientada y dirigida, con normas claras, que todos se sientan bien y realicen el juego sin sentir obligación de ningún tipo y como todas las actividades se requiere disponer de tiempo y espacio para poder realizarlos.

3.5.3. Expresión Corporal

En el campo de la Educación Física el lenguaje corporal es muy importante ya que con él, la estudiante logra manejar su cuerpo así como puede convertirlo en un medio de expresión y comunicación, esta actividad permite también manifestar las vivencias, emociones, impresiones, ideas y pensamientos, las cuales se pueden

expresar en danzas, Juegos, obras teatrales y puestas en escena, en la escuela es importante apoyar este tipo de actividades, es así como los Lineamientos Curriculares para la Educación Física, Recreación y Deporte exponen que:

“La institución escolar debe ofrecer la opción para que niños y jóvenes se vinculen a los procesos de organización que promuevan la danzas y la expresión, tanto por su contenido cultural y artístico como por la riqueza que ofrecen para la formación de quienes participan en su proceso. En este proyecto se construyen alternativas de enriquecimiento y desarrollo de la cultura del país”.

Así mismo Milazzo y Santamaría (sf) establecen

La Expresión Corporal proviene del concepto de Danza Libre: es una metodología para organizar el movimiento de manera personal y creativa, constituyéndolo en un lenguaje posible de ser desarrollado a través del estudio e investigación de los componentes del movimiento, del cuerpo propio y de los múltiples modos de estructuración del movimiento en el tiempo y el espacio.

Cabe señalar entonces que expresión corporal es todo aquello que nuestro cuerpo puede realizar en cualquiera de sus movimientos ya sea de forma natural (inconsciente) o de forma condicionada o determinada (consiente), en la forma consiente esta dado por movimientos específicos, que se presentan por distintos factores ya sea el estado de ánimo, la personalidad, el espacio, el tiempo y el tipo de actividad que esté realizando, en este caso es el trabajo de campo en la clase de Educación Física, es así como Milazzo y Santamaría (sf) exponen que *“puede bastar una determinada postura, mirada y gesticulación para hacernos sentir incómodos, nerviosos o enfadados, o bien alegres, joviales y optimistas”.*

Esta estrategia permite que el estudiante cree o invente, modifique o explore con su cuerpo figuras, posiciones, posturas u otras manifestaciones desde su imaginación y creatividad, desde distintos campos no solo a nivel corporal, sino también se puede dar desde otras expresiones que se complementan como la expresión musical, la expresión dancística y la expresión plástica.

Por lo tanto la expresión corporal debe retribuir a que el estudiante conozca las distintas posibilidades de expresión que su cuerpo puede exteriorizar, además debe propender en la búsqueda del bienestar de su propio cuerpo, su desarrollo personal y el aprendizaje de significados corporales, descubrir como la expresión corporal tiene en sí misma significado y aplicación, pero puede ser además un peldaño para acceder a otras manifestaciones corpóreo-expresivas más técnicas,

hablamos de proyectos de vida en actividades como el ballet, la danza contemporánea, el nado sincronizado, la danza rítmica, la gimnasia olímpica entre otras más.

Con todo lo anterior se encontró que las distintas actividades pueden conducir a realizar unas clases excelentes si se orientan y se planifican en función del grupo beneficiado, y tratando de no caer en repeticiones, porque las actividades anteriormente mencionadas hay muchas experiencias para disponer y con ellas llevarlas a la práctica y enriquecer la labor docente y mejorar la planificación de área.

4. SISTEMATIZACION DE LA EXPERIENCIA

Desde la percepción de Jara (2001) la sistematización de experiencia

“se trata de mirar las experiencias como procesos históricos, procesos complejos en los que intervienen diferentes actores, que se realizan en un contexto económico-social determinado y en un momento institucional del cual formamos parte”.

Por lo tanto la sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su categorización y reconstrucción, descubre o explica las distintas etapas o secuencias con sus respectivos hallazgos en el proceso de realizar la experiencia dado que se ha vivido en ellas, desde este punto podemos partir hacia realizar una reconstrucción de lo sucedido y un codificación de los distintos elementos objetivos y subjetivos que han intervenido en el proceso, para percibirlo, interpretarlo y así aprender de nuestra propia práctica.

Al respecto Coppens y Van De Velde (2005) citan a Jaramillo (1994) quien expone que la sistematización:

“Es un proceso de recuperación y lectura crítica de la práctica educativa organizativa determinando su sentido, los componentes y procesos que intervienen en ella, como intervienen y que los relaciona. Su finalidad es producir nuevos conocimientos...”

Para este proceso de sistematización es necesario adquirir la experiencia para llevar a cabo el proceso y esta se obtuvo durante el proceso de práctica social llevado a cabo en la Institución educativa Madre de Dios, y esta propuesta lo que busca es fortalecer el proceso formativo en la planificación educativa, como medio para mejorar la práctica en las instituciones educativas.

Es por ello que el objeto principal de este proceso de sistematización es el contribuir al fortalecimiento del proceso formativo y educativo tanto del docente como de la institución, que conlleve a generar una propuesta en el campo de la planificación educativa.

4.1. HERRAMIENTAS.

De acuerdo al planteamiento del trabajo de grado que bajo la modalidad de práctica social es un medio de articulación entre docencia e investigación que conlleva a los profesionales en formación a interactuar con las distintas organizaciones y comunidades que en este caso es la comunidad educativa de la institución Madre de Dios, permitiendo crear en el profesional en formación habilidades y destrezas desarrolladas en la práctica, uno de los principales es el proceso de sistematización.

Herramientas: En el proceso de sistematización se hizo necesario la recolección de información y la utilización de diferentes herramientas tal y como lo expresa Jara (2001)

“en la sistematización de experiencias, partimos de hacer una reconstrucción de lo sucedido y un ordenamiento de los distintos elementos objetivos y subjetivos que han intervenido en el proceso, para comprenderlo, interpretarlo y así aprender de nuestra propia práctica”

Entre las distintas herramientas y de acuerdo a la estructura del proceso que a partir de su ordenamiento y reconstrucción, revela o explica el proceso vivido en el, involucrando los factores que intervinieron, cómo se relacionaron entre sí y como se recogió y organizo la información.

En la caja de herramientas para la sistematización encontramos distintos instrumentos para recopilar la información.

Dentro del proceso de obtención de información se realizo la revisión bibliográfica y de documentación ya que estos son registros de primer nivel de acuerdo al propósito del presente proyecto, entre la documentación revisada estuvieron documentos públicos oficiales, libros, revistas, páginas de internet, periódicos y apuntes de clase.

La herramienta utilizada dentro de este proceso de revisión y obtención de información fueron las fichas bibliográficas, las cuales están distribuidas de acuerdo al tipo de fuente de donde se obtuvo la información, ya sea de **Revista, De Internet, De Periódico, De Libro, Tesis, Trabajos de Grado, Monografía, Disertación, De Manuscritos**, otros. (Ver anexo 2, modelos de ficha bibliográfica)

Una de las principales herramientas para la recolección de datos es el cuaderno de notas, el cual es que entrega registros de todo lo que va pasando: lo que se mira, se escucha, tratando de ser lo más fiel posible a lo que dice la gente en sus palabras, este cuaderno de notas como herramienta permitió consignar cada una de las distintas etapas de desarrollo de la propuesta en la cual se incluyen las distintas observaciones, diagnósticos, Planteamiento de clase, descripción de las actividades realizadas, hallazgos, comentarios personales e inquietudes.

Para la respectiva codificación de lo obtenido en el cuaderno de notas se utilizó la siguiente referencia (G1) se refiere al grado en el cual se obtuvo la información, (B) se refiere al grupo, (CL) hace referencia a la clase y (1) se refiere al número de la clase de la cual se recogió la información, como ejemplo se ilustra el siguiente: (**G1BCL1**) (ver anexo 3)

El diario personal o historia de vida es un registro elaborado por el mismo actor en este caso es la experiencia vivida y las distintas apreciaciones que se tuvieron a lo largo del proceso, esta historia de vida se registra como un diario, y esta codificada de la siguiente forma, "HV" se refiere a historia de vida y "rel". Relato y "2" se refiere al número del relato, ejemplo: (**HVrel2**), (ver anexo 4)

También se realizaron algunas fotografías como soporte de las distintas actividades realizadas con los distintos grupos, la imagen es cada vez más, una de las formas más potentes de la expresión, estas imágenes se convierten en material clave para mostrar la riqueza y la diversidad de las actividades y situaciones pedagógicas efectuadas en el trabajo de campo.

5. HALLAZGOS

Los hallazgos están encaminados a fortalecer el proceso de planificación es por ello que surge la *DELIMITACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS PARA EL PLAN DE ESTUDIOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES EN EL NIVEL DE BÁSICA PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE DE DIOS DE PIENDAMÓ CAUCA,*

Dentro del proceso de la práctica social, se hace necesario el buscar un cambio en la institución donde se realiza la experiencia, es de esta práctica de campo en donde surgen los principales aspectos para tener en cuenta y así lograr obtener los resultados esperados dentro del proceso.

Es así como el trabajo de campo, entra a ser uno de los aspectos más importantes dentro del desarrollo de la práctica docente realizada en la institución, este espacio se convierte en el lugar oportuno para interactuar directamente con los actores del proceso, que en este caso son las estudiantes, pero también se tiene en cuenta los docentes y directivas, así como también su parte administrativa y legal, de este trabajo de campo surgen aspectos fundamentales y de gran importancia que van a enriquecer el proceso, entre todos los aspectos que emergieron a lo largo del desarrollo de la propuesta, se discriminaron y se agruparon en categorías que fortalecieron aun más el sentido de este proyecto entre ellas tenemos:

5.1. PARTICIPANDO EN MI FORMACIÓN

El participar en mi formación surge como una categoría esencial, porque de ella se derivan distintas situaciones que se deben tener presentes a la hora de realizar la planificación de área para un grupo de escolares, en esta categoría se involucran distintos aspectos relacionados con el estado de ánimo, la disposición del grupo frente a la clase, características de grupo, entre otras; esta categoría trata de asemejar y correlacionar la parte teórica del plan sino que involucre las características y generalidades de los grupos que intervienen en la propuesta.

Desde este marco, se pretende que el área permita de forma permanente un proceso de sensibilización y acción, frente a las diferentes manifestaciones de la educación física, el deporte y la recreación y a su vez permita orientar el potencial individual de las estudiantes.

En esta categoría encontramos:

5.1.1. Estados De Ánimo

Uno de los primeros aspectos que emergen y es uno de los más importantes a la hora de realizar un trabajo cualquiera es el estado de ánimo que se presente o se da en los estudiantes y el docente, ya que el estado de ánimo se puede considerar como una condición humana, por consiguiente esta condición media en el propósito de realización de una clase, ya que con el ánimo que presente tanto el estudiante como el docente se reflejara en el proceso de la sesión o la clase al respecto según Chirinos, Strongone, Restrepo y Saray (2005) exponen que *“los estados anímicos enmarcan las conductas desde las cuales realizamos nuestras acciones, (...) Los estados de ánimo son constitutivos de la existencia humana”*.

Es por ello que el estado de ánimo, al ser una condición personal, es la que puede expresar el estudiante o el docente desde la alegría y la gracia, de la antipatía o la rabia, desde la ternura y la timidez; *“al entrar en contacto con ellas son niñas alegres” (G1BCL1)* entre otros estados de ánimo, los cuales pueden actuar como un factor mediático para el progreso y buen desarrollo de la clase; teniendo en cuenta que a partir de este aspecto se puede ver la evolución de la clase en el sentido de la disposición y la atención que estos presten en la sesión, es así como el estado de ánimo se puede expresar y que de acuerdo a los autores Chirinos, Strongone, Restrepo y Saray (2005) exponen que :

“Dependiendo del estado de ánimo en que nos encontremos, ciertas acciones son posibles y otras no, algunas posibilidades están cerradas y otras no. Nuestros estados anímicos también condicionan la forma en que efectuaremos esas acciones. En los deportes (...) es determinante la emoción y estado anímico desde el cual actúan los jugadores”.

De acuerdo a los autores, el estado de ánimo es un factor que influye en el desarrollo de las estudiantes y del docente, y que se ve reflejado en este caso en la actividad deportiva o en el aula de clase donde se desarrollan las situaciones, en condiciones de relación social e interacción con otras personas y medios físicos, que suponen la cooperación y comunicación entre las distintas personas.

El estado de ánimo se vincula a la actividad que se desempeña y a las relaciones de la estudiante, pero también es influenciado por factores tales como: las

características individuales, la historia personal y en la actividad que desempeñe, las necesidades, motivos y aspiraciones, este espacio se presenta como adecuado para la creación de valores y motivaciones en los estudiantes, convirtiendo al docente en el papel de consejero que ayude a llevar al estudiante a concebir metas de aprendizaje, rendimiento y otras esferas de la vida, este proceso de formación hace que el docente potencialice diferentes habilidades comunicativas que permitan fortalecer el ser humano integral, que se busca formar en la clase de educación física.

5.1.2. Actitud

En la clase de educación física nos encontramos con un aspecto que es muy relevante, dado que con este se observa cual es la postura que adopta o toma la estudiante frente a la clase y es la actitud, entendiendo esta como lo plantea Hernández y Morales (2000) donde:

El concepto de actitud surge del intento de explicar las regularidades observadas en el comportamiento de personas individuales. Unos tienden a adoptar como propias los comportamientos del grupo mientras que la tendencia de otros es hacia su clase social; como por ejemplo el asignar personas por la significación que le dan al color de la piel considerándolo como una distinción de clase y que se comportan de igual manera ante todos ellos.

Es decir que puede considerarse la actitud como cierta forma de actuar de una persona, dada por el comportamiento que emplea para hacer las cosas, y que en el ámbito educativo se da por la interacción y por la forma como el docente y las estudiantes asumen la clase, la cual está condicionada al modo como el docente se presenta, sea apático, serio y muy rígido, la clase será en ese mismo sentido muy lineal, lo que generara que se vuelva una clase monótona y repetitiva; en cambio, si el docente llega con alegría y con un estado de ánimo muy bueno esto contagia al estudiante y hará que el desarrollo de la clase sea más dinámica y variada, lo que llevara tanto al estudiante como al docente a generar espacios lúdicos y alternativos donde se desarrolle, modifique o amplíe su creatividad enriquezca sus vínculos sociales que nos lleve a una mejor formación moral, intelectual y física de nuestros educandos.

La actitud en la estudiante se refleja desde distintas percepciones como la postura, su lenguaje y su disposición para realizar los trabajos o propuestas de

clase y esta actitud se puede dar en relación con el estado de ánimo que estos presente tal y como lo exponen Chirinos, Strongone, Restrepo y Saray (2005)

“Cuando cambian nuestros estados de ánimo, también lo hacen nuestras posturas corporales. Cambiando nuestras posturas corporales, podemos cambiar nuestros estados de ánimo. La forma en que nos paramos y movemos en el mundo denota la forma en que enfrentamos

Tomando como punto de partida los estados de ánimo tenemos que llegar a este aspecto que emerge desde cada uno de los actores en el proceso, el cual es el que toma o adopta cada uno de ellos, es en su actitud donde la estudiante se ubica frente a la labor desarrollada en la clase; esta se puede expresar en la disposición que asume el mismo, la cual en este caso puede llegar a ser una postura de colaboración ya sea activa o pasiva, situación que esta mediada por el gusto, el agrado y las expectativas de lo que se realice en la clase; en este factor es indispensable tener presente que la planeación no debe estar solo en función de algunos estudiantes, es por ello que hay que planificar de acuerdo a el grupo y sus necesidades *“es un grupo colaborador y activo” (G4BCL1).*

Es también importante tener en cuenta que en la actitud, que toman o adoptan las estudiantes y que está dada por su estado de ánimo, como lo refieren Chirinos, Strongone, Restrepo y Saray (2005) *“Nuestro estado de ánimo cambia cuando alguien nos da una buena o mala noticia”*. En algunas ocasiones las estudiantes se encuentran de mal humor, por que perdieron un examen o las regañaron en clase, obtuvieron una mala nota o en su caso tienen problemas desde el hogar, estas situaciones se presentan mucho y es un aspecto fundamental para hacer que nuestra clase sea agradable, llamativa y divertida que genere en la estudiante una satisfacción y le permita trascender mas allá de las situaciones y mejore su postura hacia la misma, dentro de la actitud es interesante que el docente dialogue con las estudiantes, conozca la posición de la misma y del porque de la actitud que está tomando en esta.

5.1.3. Comportamiento

Continuando la exploración sobre los factores que faciliten una buena labor pedagógica tanto en la planeación como en el desarrollo de la clase de Educación Física, emergió un factor determinante, y es este el comportamiento interpretándolo como la forma de actuar y de relacionarse entre compañeras; es

decir que el comportamiento es la forma como las estudiantes y los docentes proceden en algunas situaciones que se presentan dentro y fuera de la clase de Educación Física.

El comportamiento se puede expresar en distintos aspectos en el ámbito escolar como lo plantea la Comunidad Salesiana De Centroamérica (sf)

“En el desarrollo de los procesos educativos se pueden caracterizar a los estudiantes según su comportamiento: excelentes, buenos, regulares y deficientes y en su comportamiento social en clases así: serios, bufones, tímidos, alegres, participativos, colaboradores, indiferentes, apáticos, agresivos, etc. según los estados de ánimo, las motivaciones, las actividades, los contenidos programáticos, los intereses, los ambientes que se creen, las empatías entre compañeros, con el docente y demás miembros de la comunidad educativa.

Es por tanto que el comportamiento en las estudiantes es muy diverso, es decir pueden comportarse muy disciplinadas, atentas y participativas cuando la clase se hace muy interesante, pero hay momentos en que este comportamiento se ve alterado por factores como la indisciplina, la rivalidad, el irrespeto, la competencia, entre otros aspectos que hacen que el desarrollo de la clase se vea afectado como en este caso.

“En una clase se les asigno una tarea a las niñas, pero una niña no estaba realizando el trabajo sino que cargaba a otra niña sobre su espalda, al sentir mi presencia se levanto y dejo caer a su compañera, situación que dio para cambiar toda la temática de la clase. Al preguntar por qué no estaban realizando las tareas asignadas, surgieron hipótesis: Les dijimos que empezáramos pero ellas no hicieron caso. (G5ACL8)

Es por ello que de acuerdo al comportamiento de las estudiantes este se reflejara en la clase y por lo tanto hay que recurrir a estrategias que lleven a mejorar estos comportamientos y permitan que el desarrollo de la misma no se vea afectado como lo refiere Esteban (sf) donde

“En este sentido las estrategias de organización y gestión del aula son según las investigaciones educativas, las que más influyen y determinan no solo el comportamiento problemático de los alumnos, sino el aprendizaje y calidad de las relaciones interpersonales que se establecen entre el profesor y los alumnos y de los alumnos entre estos”

Por la tanto podemos decir que de la puesta en marcha de habilidades y estrategias de organización dentro del grupo se puede contribuir a la prevención de los problemas de disciplina en las clases, *“es muy importante con las niñas el*

concertar reglas y normas para la convivencia.” (G3BCL3), es aquí donde el comportamiento dentro de un grupo, se reflejara en el actuar del mismo, en el desarrollo de trabajos tanto individuales como colectivos, aunque es también fundamental tener presente que no todos actuamos de igual manera, ya que somos personas muy diferentes, pero es en estos espacios donde hay que fortalecer el proceso e incentivar los valores sociales y humanos en la participación, la cooperación, la autonomía, la solidaridad, el dialogo y la convivencia, con los cuales se permite encontrar formas diferentes de hacer y resolver las distintas situaciones que se presenten, y que conllevaran a contribuir en el mejoramiento de la calidad humana dentro de un marco de valores positivos.

5.1.4. Caracterización De Los Grupos

En esta labor es indispensable conocer y diagnosticar todos los aspectos de grupo para que en la planificación se vea reflejada una transformación que permita y conlleve a que las estudiantes logren desenvolverse en la clase, para empezar es interesante el proceso de caracterización del grupo.

De lo anterior se vislumbro que la caracterización de los grupos es un aspecto muy importante como lo expresa la Comunidad Salesiana De Centroamérica (sf)

“Los estudiantes (...) pueden caracterizarse desde diversos ángulos y categorías. Estas categorías podrán estar determinadas por: el sexo, la edad, los niveles y grados académicos, el desarrollo cognitivo, el comportamiento, según la modalidad de atención a la que se pertenezca y la normalidad intelectual”

Es aquí donde mediante el proceso de un diagnostico se pudieron obtener las características generales de cada grupo como su edad, genero, desarrollo motriz y salud, sus aportes, disciplina, comportamientos y expectativas acerca de la clase, un grupo puede ser homogéneo o heterogéneo de acuerdo a algunos de los ítems anteriores, *“Es un grupo muy diverso y complicado, ya que es un grupo numeroso y heterogéneo”, (G5ACL1)* con lo que el proceso y desarrollo de la planificación se debió estructurar con estas características, para llegar a lograr un buen trabajo de campo, como lo expresa la Comunidad Salesiana De Centroamérica (sf) en donde

“Estos aspectos necesitan de docentes con experiencia, con conocimientos de Psicología, con métodos y un gran sentido humano para comprenderlos, animarlos, disciplinarlos, enseñarles y colaborarles en su desarrollo personal”.

Se puede decir que con este diagnóstico y con las características generales que se obtengan, se pueden tener grupos tan diferentes, según las características individuales y grupales, con lo que la planificación se debe realizar en función de que sea placentera e enriquecedora en propuestas diferentes, que conlleven a generar los espacios donde las estudiantes se sientan a gusto como también genere otros espacios para compartir con sus compañeras en función de ir creciendo en la capacidad de relacionarse con los otros, con el propósito específico de dejar en cada estudiante elementos para su desarrollo. *“En este grupo hay niñas muy extrovertidas que te permiten hablar y desarrollar propuestas, hay niñas muy despiertas, atentas y muy participativas de la clase”* **(G2BCL1)**

Por consiguiente para que ésta herramienta produzca el efecto esperado, es necesario que se maneje en forma equilibrada de acuerdo a las necesidades y características del grupo al cual se le orienta la clase, combinando en su diseño los elementos que permitan el logro de fines inmediatos como por ejemplo el descanso, la diversión y la socialización.

5.1.5. Esfuerzo Físico

A raíz de la caracterización de los grupos surgió un aspecto en el proceso de formación que es también oportuno tenerlo en cuenta, es este el esfuerzo físico, que se entiende como la posibilidad de vencer un obstáculo o la consecución de alguna meta individual o colectiva, situación que esta mediada por la salud, la cual se convierte en un factor determinante en el desarrollo de cada persona y mucho más en las estudiantes, *“en este grupo se presenta el caso de una niña con problemas de asma crónica y un problema asociado al corazón”*. **(G5ACL1)**.

Ya que si ellas gozan de buena salud, el grado de desarrollo y de adaptación al medio físico va ser mejor, porque al tener una buena condición física su desarrollo motor mejorara, y con el proceso de aprendizaje de las distintas capacidades y habilidades que se potencian dentro de la clase de educación física, pero también hay que tener presente que no todos tenemos la misma capacidad, ya que algunas personas, en este caso nuestras estudiantes presentan algunos problemas de salud asociados a situaciones hereditarias o congénitas, como también enfermedades adquiridas a lo largo de su vida, también se puede presentar el caso de estudiantes en situación de discapacidad. Como por ejemplo

una niña del grado segundo que presenta un problema motriz *“una niña que presenta problemas de manejo de sus manos, no logra controlar los objetos y se le dificulta realizar algunos ejercicios”* (G2BCL8)

Es aquí donde el proceso de diagnóstico y caracterización nos debe arrojar estos aspectos, importantes para el desarrollo de la planificación, ya que hay que ser consecuentes con las limitaciones que estas estudiantes presenten, debido a que la salud y el grado de esfuerzo físico pueden afectar el desarrollo tanto motriz como intelectual de una estudiante y por tanto el desarrollo de la clase de educación física, con lo que se hace necesario desarrollar propuestas alternativas dentro de los mismos temas o actividades que estén realizando sus compañeras, para que estos problemas no afecten al grupo ni al estudiante involucrado y de esa manera incluirlo en el proceso. *“fue una situación compleja, pero con paciencia y tratando de tomar a la niña de la mano y hacer que manipule el implemento, pero aquí también influye el deseo de realizar la actividad, es más de querer y la niña poco a poco lo realizo, muy suave y despacio pero lo hizo”*. (G2BCL8)

5.1.6. Capacidad De Desarrollo

Al realizar la caracterización de los grupos podemos observar que en la clase de educación física se dan distintas situaciones complejas que hacen que el rendimiento o el esfuerzo de las estudiantes no se refleje en las prácticas y esto se debe al grado de desarrollo que tiene cada estudiante en las distintas capacidades o habilidades que se estén trabajando con un grupo determinado, *“este grupo de niñas en el desarrollo de las distintas capacidades motrices ya están muy avanzadas, las niñas manipulan objetos y balones con seguridad, se desplazan en distintas direcciones y velocidades, conservan el equilibrio tanto estático como en desplazamiento o dinámico, también controlan el espacio por el que se desplazan”* (G5ACL1) y al respecto sobre el grado de desarrollo Guzmán (sf) enuncia

“El desarrollo se refiere a cambios cualitativos y cuantitativos. Se puede definir como una serie progresiva de cambios ordenados y coherentes. “Progresivo” significa que los cambios son direccionales y que avanzan, en lugar de retroceder. “Ordenados” y “coherentes” sugieren que hay una relación definida entre los cambios que tienen lugar y los que los precedieron o los seguirán”

Se comprende que esta capacidad de desarrollo se da en parte a aspectos relacionados con su aprendizaje tanto cognitivo como social y afectivo, aspectos que en cada estudiante es inherente por qué no todas alcanzan el mismo grado de adaptación o aprendizaje, ya que el proceso de evolución de cada persona es muy diferente a las demás, pero a nivel físico también se dan cambios en el desarrollo el cual no se define como desarrollo sino como crecimiento, concepto que según Guzmán (sf) aclara

“El crecimiento se refiere a cambios cuantitativos; aumentos de estatura y estructura. No sólo se hace mayor el niño en el aspecto físico (Desarrollo Fisiológico) sino que aumentan también el tamaño y estructura de los órganos internos y el cerebro.

A partir de estas dos diferencias podemos decir que, el concepto de desarrollo reconoce que existe un cierto grado de continuidad entre las etapas sucesivas de un proceso de crecimiento del desarrollo infantil, es por eso que en la clase de educación física se deben relacionar estrechamente estos procesos de desarrollo en el aspecto de la planificación, para que esta proporcione un posible desarrollo óptimo de las distintas capacidades y habilidades propias de cada edad. Además, el tener presentes estos aspectos relacionados con el desarrollo nos deja la importancia que este tiene para el trabajo en la escuela, ya que por medio de él, se puede "formar" o ayudar a "orientar" al niño o niña, para que en el futuro sea un hombre de "bien"

5.2. HABILIDADES METODOLÓGICAS

Otra de las categorías que emergieron del proceso del trabajo de campo está relacionada con las distintas estrategias o habilidades metodológicas que conllevan a mantener un buen control sobre el grupo, teniendo en cuenta cada uno de los anteriores aspectos relacionados con la caracterización de los grupos, al respecto Zambrano (2006) opina que

“...existen múltiples situaciones que pueden surgir en un salón de clases y que es necesario verlas cuando surjan, pero... y ahora qué vamos a hacer, sería la gran pregunta, qué métodos voy a utilizar y hasta donde voy a profundizar para resolver problemas, cuáles son las herramientas que como docente se me acomodan para utilizarlas en mi práctica, que dirección llevo, hacia dónde quiero ir.

Este ejemplo nos ilustra que la labor educativa no es fácil, si solo orientamos nuestras prácticas en un solo sentido, por ello hay que ser recursivos y siempre tener distintas posibilidades que nos permitan realizar un buen proceso con las estudiantes y así tener un buen manejo de grupo.

En el proceso de formación es interesante tener diferentes habilidades y una de ellas es la habilidad metodológica, donde se asume el proceso educativo como un espacio compartido donde el docente y la estudiante establecen una relación de dialogo enmarcado en un proceso que permite interactuar desde una mirada participativa, convirtiéndose también este espacio donde se asume la responsabilidad de dirigir y orientar grupos grandes y numerosos en sus integrantes, también con distintas concepciones, edades, temperamentos, capacidades y habilidades, Esteban (sf) plantea:

“... que la ausencia de habilidades de organización actúa como barrera para la consecución de los objetivos (Kounin, 1970) mientras que la puesta en marcha de un eficaz y coherente sistema de organización previene los problemas de disciplina y colabora en la consecución de las metas educativas”.

A raíz de la buena utilización de estas estrategias o habilidades se puede contribuir a mejorar la disciplina, la atención y el compromiso, con lo que el profesor aumenta su eficacia en el aula y con ello amplía el aprendizaje, *“El afán de competir genero en las estudiantes un compromiso de no cometer errores, ni faltas... lo que genero el sentido de igualdad y juego limpio”*, (G3BCL7); esto quiere decir que la habilidad metodológica se convierte en un reto, ya que el proceso de orientar y enseñar se hace cada vez más complejo y surge la necesidad de buscar nuevas estrategias y enfoques para que el trabajo de clase se logre entender y realizar en función de lo planificado, teniendo en cuenta las características de las estudiantes, las condiciones de trabajo, el material disponible y el espacio donde se realizara la clase.

5.3. DESCUBRIENDO POSIBILIDADES DE DESARROLLO CORPOREO

Para desarrollar el plan de área se debía tener presente distintas posibilidades que conduzcan a aspectos fundamentales que relacionen los distintos objetivos y propuestas a realizar en el plan, es por ello que en esta propuesta el desarrollo corpóreo es un ítem fundamental para direccionar esta iniciativa, para el proceso de planificación se requiere conceptualizar y dar un orden establecido a cada uno de los contenidos, que permita orientar desde la clase de educación física un desarrollo integral, que permita en el estudiante comunicar, interactuar, socializar y

ejecutar distintas capacidades y habilidades, que posibiliten el mejoramiento de la capacidad física, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad y la interacción social.

Dentro de estas posibilidades de desarrollo corpóreo, se pudo evidenciar que lo que se busca es que los estudiantes vivencien toda su motricidad dentro de una serie de situaciones que los lleven a madurar tanto física como intelectualmente, dentro de un mundo de posibilidades tanto individuales como colectivas, como lo expresan Castañer y Camerino (1996):

“el niño vive su corporeidad en relación con toda una serie de procesos personales: la verbalización, la imaginación y el razonamiento de sus consecuencias, que se entremezclan para dar lugar a un conjunto de producciones motrices.”

Por consiguiente se encontró que entre las distintas posibilidades corpóreas que puede desarrollar el ser humano, y que de acuerdo a distintas etapas de su desarrollo y crecimiento tanto físico, intelectual como social, entre estas posibilidades se encontró habilidades motrices básicas, las capacidades perceptivo- motrices y las prácticas deportivas, “...los aspectos relacionados con las capacidades perceptivo- motrices, involucrando con ellas la manipulación de pelotas, balones, sogas, bastones realizando actividades cada vez más complejas y que requieran de una manera creativa y eficiente de realizarlas.” **(G4BCL1)** a raíz de una buena interpretación, de la vivenciación y del aprendizaje de estas, se convertirán en la motivación para ayudar a nuestras estudiantes a ser cada día mejores, y para que en este proceso sean cada vez mejores personas y con el tiempo un ser integral.

5.4. CAMINOS DE TRANSFORMACIÓN DE LO BÁSICO A LO ESPECÍFICO

Al realizar la propuesta del plan de área se hizo evidente un aspecto muy importante y es este, el cómo transformar el proceso de aprendizaje en la clase de educación física, y hacerlo más llamativo, interesante y agradable para las estudiantes y el docente, es por esto que en este espacio se hablara de la transformación de lo básico a lo específico, teniendo en cuenta que para este proceso se partió de la planificación, donde se inicio con las habilidades motrices

básicas, pasando por las capacidades perceptivo- motrices, hasta llegar al punto de orientar a las estudiantes hacia una práctica deportiva y recreativa.

El desarrollo de las estudiantes empieza desde el mismo momento de nacer, cuando por si solas realizan movimientos que con el pasar de los días se convierten en básicos y los cuales podemos considerar reflejos, pero a medida que ella va creciendo esos movimientos son cada vez más complejos y es de ellos de donde surge el primer camino de transformación.

5.5. INTEGRACION... UNA ESTRATEGIA PEDAGOGICA

Al realizar el proceso de planificación es importante tener presente la integración de los contenidos y todos sus componentes, que estructurados en una forma secuencial y definida permitirán al docente y a la estudiante una forma fácil y sencilla de orientar y desarrollar las distintas actividades y propuestas de clase, de ahí que las estrategias pedagógicas sean el camino más viable al desarrollo de esta propuesta. Estas estrategias tienen que ser una ruta que lleven a fortalecer el proceso de relación entre las estudiantes y el docente, así como también se conviertan en estrategias de desarrollo de las diferentes actividades que se presenten para el grupo al cual se orientara la clase.

Es así como plantea Rosales (2002) que las estrategias pedagógicas:

“Son el conjunto de acciones que realiza el docente con una clara intencionalidad pedagógica, proponiendo para su concreción tareas las cuales suponen: un propósito, los recursos, el acondicionamiento del medio, y la consigna, aspectos que caracterizan la acción educativa”.

Para lo cual complementa Rosales (2002):

“Cuando se habla de planificación se asocia a la idea de organizar, ordenar, coordinar, prever, etc. Una de las ideas centrales que aparecen cuando hablamos de planificación es la de fijar cursos de acción con el propósito de alcanzar determinados objetivos, mediante el uso eficiente de estrategias y medios para su concreción”.

De aquí surge la necesidad de conocer a nuestras estudiantes, ya que de él diagnóstico que se realizó del grupo, debe emerger cuales son las distintas necesidades que presentan, y de ahí tomar las decisiones de qué tipo de estrategias se utilizaran para llevar a cabo el trabajo de campo.

“La clase de hoy se enfatizo en el juego de tal forma que estos sirvieran como puente para mejorar y fortalecer los temas ya vistos así como la formación en valores, el respeto, la tolerancia y la convivencia en paz”. (G4BCL13)

5.6. AHONDANDO POSIBILIDADES DE CONOCIMIENTOS

Dentro del proceso del plan de área se hizo necesario el desarrollo de las distintas actividades programadas donde se debe recurrir al conocimiento de cada una de las propuestas del plan y establecer las actividades necesarias y complementarias para el trabajo de campo ahondando en las distintas posibilidades de conocimientos.

Al expresarnos como posibilidades de conocimientos nos referimos concretamente a todas las actividades que se realizaron dentro del trabajo de campo con las estudiantes en la institución para ello Rosales (2002) nos ilustra que las actividades son *“Situaciones de aprendizaje propuestas a los alumnos con el objeto que alcancen las Expectativas de Logro”*, lo que quiere decir que son las distintas propuestas de desarrollo de la clase o la sesión, con la que las estudiantes aprenderán nuevas experiencias de desarrollo corpóreo.

Situaciones de este tipo se presentaron a lo largo del proceso de practica entre ellos se encontró una clase donde el tema era los saltos, fue tal el agrado de las estudiantes que se *“realizaron toda clase de saltos desde caer libremente, hasta involucrar rollos, saltar por parejas, e incluso definieron zonas para saltar y observar y medir quien de ellas lograba saltar más alto, largo o lejos, fue una locura, ya que todas querían hacerlo al mismo momento, situación que genero ansiedad en ellas pero que al final todo fue risas y alegría (G5ACL12)*

Al respecto Rosales (2002) ilustra,

“...el aprendizaje de los contenidos se lleva a cabo a través de las experiencias que proporcionan las actividades, el criterio para la organización y selección de éstas ocupa un lugar esencial en el desarrollo del aprendizaje motor, por lo cual deben ser significativas, adecuadas, motivantes, graduadas en cuanto a su secuenciación, coherentes, etc.”

Dado que al planear, establecer y realizar estas posibilidades de conocimientos es muy importante tener presente el orden del plan de área con cada uno de sus contenidos, sus unidades y sus temas, para ello se debe partir en realizar una estructura de distintas propuestas, actividades y ejercicios en función de cada uno

de los temas a tratarse en la clase, es por ello que se tiene en cuenta una clasificación de todos estos aspectos y para que con ellos se logre llegar a las estudiantes con un trabajo; que sea diferente y lleno de distintas posibilidades en las cuales se fortalece el aprendizaje y la interacción de grupo, con las estudiantes y el docente.

Al respecto el Ministerio de Educación Nacional en su serie de Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación y Deporte (2000), enuncia que:

Las actividades deben ser seleccionadas y diseñadas en función de los contenidos, para lo cual se cuenta con un amplio repertorio de prácticas corporales abiertas o sistemáticas y proporcionadas por el contexto educativo y cultural. Las actividades son de carácter dinámico y son seleccionadas del amplio conjunto de prácticas culturales: ejercicios gimnásticos, carreras, caminatas, rondas, lucha. Juegos, danzas, deportes, excursionismo, montañismo, escalada.

Así mismo los Lineamientos Curriculares Educación Física, Recreación y Deporte (2000) proponen que,

El diseño de las actividades es un trabajo cuidadoso para no caer ni en el rigor de un esquema rutinario, ni en el simplismo de la improvisación del desarrollo de los procesos...deben tenerse en cuenta aspectos como:

- *Ir de lo sencillo a lo complejo y establecer con claridad su función.*
- *Garantizar la secuencialidad de los procesos de enseñanza y aprendizaje*
- *Estar en correspondencia con las fases del desarrollo del alumno*
- *Ser dinámicas y flexibles*
- *Ser apropiadas a los logros, competencias o desempeños que se desean alcanzar*

Estas posibilidades de conocimientos son las distintas actividades con las que las estudiantes realizaron las prácticas en la clase de Educación Física, estas actividades se establecieron mediante ejercicios básicos de movimiento, tratando de trascender o ir, de lo más fácil a lo más difícil, ya que con ellas se busca, que la estudiante mejorara sus posibilidades corpóreas y aprendiera nuevas experiencias que la llevaran a ser cada vez mejor, es decir que la estudiante observara, experimentara y desarrollara las actividades para obtener un mejor control de su propio cuerpo y con ella desarrollara y potencializara sus habilidades y destrezas para su desarrollo motriz, intelectual y social.

Es por ello que se reagruparon actividades enfocadas a desarrollar y fortalecer las distintas habilidades de desplazamiento, los saltos, los giros, manejo y control de objetos, como también las capacidades perceptivo motrices, tales como:

Coordinación: dinámica general, óculo manual y óculo pedica, Corporalidad Equilibrio y Ritmo, como ejes fundamentales dentro del proceso de delimitación y organización de los contenidos del plan de área. Como por ejemplo una clase en tercer grado donde el tema fue la coordinación óculo manual:

“las niñas manipularon los objetos sin miedo y trataron de ser mas objetivas y precisas, como se observo en el último juego donde todas las niñas derribaron hasta 3 de 6 botellas y en cada lanzamiento se sentía esa fuerza y las ganas de derribar las botellas y ser la ganadora como ellas se expresaban mutuamente”.
(G3BCL13).

5.7. EXPLORANDO FORMAS DE RELACIONARNOS

Al buscar o explorar formas de relacionarnos surgieron diversas propuestas de interacción como el juego, que es un recurso, actividad o medio metodológico eficaz como lo expresa campo (2000) *“la utilización del juego como un recurso metodológico eficaz es aconsejable para el aprendizaje de diferentes habilidades...”* ya que por medio del juego se pudo llegar a cada estudiante de una forma muy agradable y diferente a solo realizar repeticiones, por medio del juego se llego a ellas, tomando este como un elemento motivador .

Fue muy importante que a la hora de realizar los juegos se tuviera en cuenta los objetivos a los cuales se quería llegar, así como las características de las estudiantes, igualmente se debía ser muy claro a la hora de explicar en qué consistía el juego, sus objetivos y sus reglas, era importante animar y corregir cuando se veía necesario realizar las correcciones o faltas que cometieran las estudiantes dentro del mismo.

Otras de las formas de relacionarnos en el proceso de enseñanza aprendizaje con las estudiantes fue la recreación, que se expresa de acuerdo a la Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación (Funlibre) en su modulo 3 Fundamentos de la Recreación, Formación de líderes comunitarios en Recreación (2004) exponen que:

El carácter recreativo lo confiere el hombre mismo cuando, a través de ellos (los medios), se recrea, es decir, cuando la participación o práctica de una actividad cuenta con la actitud receptiva, positiva y transformadora que produce una

verdadera satisfacción, para el disfrute pleno de la vida, la alegría, la fe, la confianza, la solidaridad, la auto-realización, el deseo de superación y otros valores.

El juego, la recreación, el deporte y la expresión corporal, como formas de relación y de interacción con el otro, lleva a que el desarrollo de cada una de estas propuestas, las cuales tienen un alto valor pedagógico, lúdico y creativo, son las que permitieran que las estudiantes exploraran y vivenciaran nuevas posibilidades de desarrollo motriz y que por medio de ellas llegaran a un buen aprendizaje, que con estas formas de relación conlleven a las estudiantes a generar espacios de participación y sana convivencia, teniendo en cuenta que de la realización o ejecución de estas propuestas, se potencian las capacidades y habilidades de las mismas, las cuales al desarrollar las clases, encuentran variedad en las actividades o propuestas de clase y esto genera en ellas un cumulo de experiencias que permiten la vivenciación de como divertirse, como crear, como innovar, como re-crear y además estas experiencias fortalecen distintos valores sociales y humanos, como la participación, la cooperación, la autonomía, la solidaridad, el dialogo y la convivencia.

“Y así se desarrollo la clase de hoy entre risas, gritos, alegría, euforia y competencia, donde todas fueron ganadoras y todas se gozaron la actividad, es muy importante resaltar las habilidades y destrezas adquiridas por las estudiantes, quienes demostraron fuerza, ganas y sobre todo respeto y tolerancia en el desarrollo de las mismas”. (G5ACL13)

5.8. MI MODO DE SER CORPORAL

En el proceso de desarrollo del plan de aula se presentaron muchas situaciones que hicieron que nuestra labor docente se viera afectada, en el proceso de enseñanza – aprendizaje, tomando este propósito como el espacio propicio para fortalecer y crecer profesionalmente; es por ello que dentro de la clase de Educación Física se fortalecieron los procesos de diálogo y observación, para hacer de la clase un espacio de convivencia y aprendizaje mutuo. La delimitación y organización de los contenidos con su trabajo de campo fueron espacios que se prestaron para evidenciar muchas situaciones que permitieron llegar al ser corporal que se pretende formar, ¿qué quiero?, ¿porque lo hago?, ¿que necesito para ser mejor?, y muchas incógnitas más.

5.8.1. Dificultades de las estudiantes

Una de las primeras situaciones con las que se encuentra el docente de Educación Física, son las dificultades de las estudiante al desarrollar los ejercicios, estas dificultades se pueden asociar a muchas situaciones o aspectos tanto de cada uno de los estudiantes, como en el docente, en la primera situación se puede dar por el grado de maduración cognitivo, motor y/o social de las estudiantes y también se puede dar por el proceso de aprendizaje que cada una lleva, estas dificultades en ocasiones no son detectadas u observadas por los docentes y esto afecta a las estudiantes que presentan falencias, ya que se van a sentir desplazadas por sí mismas ante su dificultad, pero es aquí donde las estrategias del docente de Educación Física deben a entrar a jugar a favor de la niña, apoyándola y dedicándole espacios y tiempo con el fin de motivarla, estimularla y que logren superar sus dificultades, situaciones como esta se presentan en la institución este es el caso de dos estudiantes de quinto grado:

“En esta clase se encontraron 2 niñas que le tienen mucho miedo al balón, niñas con las cuales se realizo un trabajo más individualizado con los mismos ejercicios, tratando en lo posible de que ellas solas por sí mismas encontraran la forma de manipular y manejar el balón, que ellas sean las principales motivadoras de sus experiencia y traten de realizar los ejercicios de la mejor forma posible. (G5ACL7)

En estos espacios también entraron en juego las experiencias previas que cada estudiante tenía acerca de lo visto o planteado en clase, estas experiencias son un precedente que marca en la vida de una persona, si son positivas generando agrado y bienestar y apoyan el autoestima de la estudiante, pero si son negativas estas generan dudas o miedo al realizarla, porque la estudiante asocia lo que le paso y que la va a volver a pasar, estas experiencias negativas generan cierta desconfianza y la baja autoestima, lo que nos presenta una estudiante apática, poco receptiva y con muchas falencias y con poca aceptación y fortalecimiento de sus capacidades. Un ejemplo de este tipo de situaciones se presento en el grado tercero donde:

En la clase de hoy se observaron dos niñas que le tienen miedo a los balones, una de ellas expreso que no podía y que “tenía miedo que el balón la golpeará en la nariz, como una vez pasada en la que tubo sangrado”, con estas niñas se realizo otro tipo de trabajo como ejercicios de familiarización con el implemento, con ejercicios muy suaves e individuales para que perdieran el miedo al balón, así mismo se hizo la nota correspondiente para los papas, para que las niñas realizaran los ejercicios hechos en clase en sus casas. (G3BCL11)

Habría que decir también que estas dificultades pueden estar en el grado de dificultad de desarrollo de las actividades o ejercicios propuestos por el docente, ya sea por poco conocimiento del grupo o de las debilidades de algunas estudiantes, es por ello fundamental recurrir al diagnóstico previo del grupo, para realizar una buena planeación de clase con sus respectivos ejercicios o actividades de acuerdo al proceso de evolución del grupo.

Y en este orden se asocia con todas las temáticas que se estén desarrollando en el plan ya que es necesario tener muy presente que cada estudiante es diferente y que cada grupo tiene un grado de aceptación y de dificultad al realizar las distintas propuestas de clase, lo que genera que algunas estudiantes no tengan el correcto desempeño esperado en cada uno de los temas relacionados para cada clase hablamos de: habilidades motrices básicas, capacidades perceptivo- motrices: manipulación de pelotas, balones, sogas, bastones, capacidades condicionales, buen desarrollo motriz, condición física, trabajo pre deportivo, entre otras.

Es fundamental que en el proceso de enseñanza - aprendizaje se de la motivación suficiente las estudiantes que presenten estas falencias, además se convierte en un espacio para utilizar diferentes estrategias que conlleven a fortalecer un buen trabajo de grupo al utilizar alternativas de modelos de enseñanza donde se involucre a los estudiantes como compañeros guías que ayuden a fortalecer el trabajo de sus compañeros.

“En esta clase las niñas fueron muy propositivas, aquí las estudiantes proponían los ejercicios, pero hubieron 2 niñas con dificultades para saltar la soga... me dedique con las 2 niñas a que poco a poco lograran saltar la soga utilizando varias estrategias de familiarización y pérdida del miedo a caerse o enredarse como también movimientos de coordinación para batir la soga y saltar.

En el grupo varias niñas se acercaron a las compañeras y las motivaron, incluso les explicaban cómo hacer los ejercicios...Fue tal la motivación del grupo hacia ellas que al final de la clase ya lograban realizar 10 saltos continuos y se concertó como proceso y promesa mejorar el manejo de la cuerda”. (G5ACL11)

5.8.2. Estrategias De Socialización

En la situación de ser corporal en el trabajo de campo se encontraron problemas de comportamiento y disciplina y este fue el espacio propicio para hacer uso de distintas prácticas que llevaron al mejoramiento de la convivencia, estas son las estrategias de socialización que trasladaron a generar espacios de diálogo con los

distintos actores del proceso educativo se hace referencia a las estudiantes, padres de familia y otros docentes, estas estrategias ayudaron en el proceso de conocimiento y apoyo, ya que con ellas se evitaron ciertos impases que se presentaron entre los actores en este caso específicamente las estudiantes, y una de las posibilidades fueron las dinámicas de participación, donde se dieron los espacios necesarios para que las estudiantes opinaran, preguntaran, dialogaran y solucionaran situaciones de clase ya sean positivas o negativas, convirtiendo este espacio en una estrategia que llevara a fortalecer los vínculos de amistad, de cooperación, así como también a fortalecer el proceso de aprendizaje colectivo y participativo, estas fueron estancias que generaron en la estudiante y el docente ambientes de sana convivencia.

Estas situaciones que se presentan en el ámbito educativo pueden ser un puente para crear un espacio donde sean las estudiantes quienes enfrenten y soluciones los percances es el ejercicio del grado quinto quienes tienen un espacio para ello:

“En el trabajo en grupo se presentan ciertas dificultades que ellas mismas solucionan, dialogan y si dada la circunstancia no llegan a un acuerdo se dirigen con un docente o la directora de grupo” (G5ACL1)

Dentro de las estrategias de socialización hay que fomentar el buen trato, el comportamiento y la disciplina, sin decir que este sea un espacio restrictivo, ya que dentro de los grupos se presentan casos de estudiantes que presentan problemas de comportamiento y disciplina, estos casos si son detectados a tiempo deben ser manejados con mucha inteligencia y pericia para tratar de convertir estos casos, en ejemplo de la clase es decir hacer un manejo donde los casos se conviertan en lideres positivas que promuevan el trabajo en grupo, el buen trato, el comportamiento y la disciplina, y exhortar estos casos en ejemplo de superación y apoyo.

5.8.3. Fortalezas Por Descubrir

Ahondando en el modo de ser corporal, se evidencia que una de las situaciones que se encuentra mucho en las clases de educación física son las fortalezas por descubrir, en cada una de las estudiantes, en términos generales hablamos de cómo aprovechar a las estudiantes destacadas y las que son buenas y no lo demuestran, estudiantes que por sus cualidades sobresalen dentro del grupo.

Aquí entra en juego una de las estrategias la cual es generar la figura de monitor(as) de clase, situación que se convierte en una estrategia de desarrollo y fortalecimiento para la misma y que da paso a incentivar un método de enseñanza la cual está basada en la capacidad de observación y de ayuda de la estudiante monitor, para ayudar o colaborar a su compañera, en el hecho de que el docente no puede observar la ejecución de todas los estudiantes al mismo tiempo.

5.9. MI VISION DE LO QUE HAGO Y QUIERO

En este trabajo de campo emergen tantas situaciones tanto dentro como fuera de la clase que se hace necesario tener presente mi visión de lo que quiero y de lo que hago, distinguiendo estas situaciones presentadas en cada clase, en cada instante de la misma, aspectos que resalten la loable labor que se está realizando, observando, comentando y exponiendo las distintas cualidades que se encuentran en un grupo con sus fortalezas, ya que esto es importante en el proceso educativo por que realza el autoestima del grupo por destacarse en el trabajo, como también en cada estudiante que de acuerdo a estas cualidades debe tratar de ser cada día mejor.

La experiencia con este grupo es muy importante ya que el grupo es muy heterogéneo, algo complicado pero muy dispuesto al trabajo, con ellas la experiencia de poder controlar el orden y la disciplina se convierte en un reto....
(G3BCL3)

Es también enriquecedor cuando se dan espacios de conversación y dialogo donde los estudiantes expresen su sentir de la clase, con sus fortalezas y debilidades, sus progresos, estos espacios son los que permiten y fortalecen el valor en el trabajo y resaltan la trascendencia del aprendizaje y del proceso de enseñanza, teniendo en cuenta aquí que los estudiantes también se expresan con sus propias palabras el cómo les fue en cada ejercicio, donde se presentaron las dificultades y en la clase en general exponiendo puntos de vista acerca de cada tema.

“La clase culmino con una pequeña charla de lo que sintieron en los distintos sitios donde estuvieron:

- *El piso del patio es roñoso y muy frio, además las piedritas y palitos de bombón tallan.*
- *En la tierra, me ensucie los dedos y además estaba fría y lisa, casi me caigo.*

- *En el pasto me hizo muchas cosquillas, sentía unas hormiguitas en los pies, caminar aquí fue chévere.*
- *En la arena, se me metió en medio de los dedos y me fastidiaba, y cuando pise una piedrita me dolió mucho y me salí de ahí.*
- *En el restaurante el piso estaba liso y muy frío, además es donde más rico pase, porque no me chuzaba, ni me hacía cosquilla nada.*
- *El agua estaba fría y me dio cosquillas cuando caía sobre mi pie”.*
- *¿Vamos a volver a trabajar lo mismo?(G2BCL9)*

Después de haber ahondado en los distintos hallazgos del trabajo de campo del trabajo de grado *DELIMITACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS PARA EL PLAN DE ESTUDIOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES EN EL NIVEL DE BÁSICA PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE DE DIOS DE PIENDAMÓ CAUCA*, es muy importante recordar todos los momentos vividos ya sean buenos para fortalecerlos y no tan buenos para mejorarlos y crecer con cada experiencia que a al final es la que nos da el grado de excelencia o mediocridad, porque cada vez hay que esforzarse más por ser mejor.

En el trabajo de campo se vivenciaron muchas situaciones que enriquecen mi servicio a las estudiantes, en cada clase vivida se encuentran un cúmulo de experiencias que fortalecen y enriquecen esta labor; de las muchas situaciones están unas muy agradables y otras no tan buenas, y de cada una de ellas hay puntos que resaltar, dentro de estos puntos están nuestras fortalezas y debilidades y que de acuerdo a ellas se puede dar una visión de lo que queremos llegar a construir como proyecto de vida; en esta labor tan bonita de ser maestro.

No cabe duda que después de un proceso de trabajo surgen muchos interrogantes, por que sin ellos el proceso no estaría listo, ya que siempre hay que corregir, mejorar y fortalecer aspectos que se dan a lo largo del mismo, estos interrogantes entran hacer un evaluador de este proceso ya que se convierten en el precedente para seguir luchando e indagar en que debo mejorar; por que cuando estos interrogantes surgen se hace más evidente que el proceso no puede ser perfecto y que con el pasar del tiempo se puede ser mejor, en estos interrogantes es necesario preguntarse si la clase está bien orientada, cual fue el grado de aceptación de las estudiantes hacia la misma, estuvo bien el planteamiento de las actividades, este proceso que me lleva a identificar y definir, como y hacia donde, orientar el plan de área de educación física, dado que de un buen planteamiento se vislumbra un buen resultado, con lo que esta definición me permite tener una visión clara y concisa de a qué punto se debe llegar para

fortalecer el proceso educativo que promueve la institución educativa en la cual se está prestando la labor docente, y además este espacio ofrece la oportunidad de reorganizar y de reorientar el plan de área, ya que este se considera como una hoja de ruta, en el cual está estipulado un orden sistemático para que cada grado desarrolle y fortalezca sus habilidades y capacidades.

En el proceso del trabajo de campo se encontraron muchas expresiones hacia el proceso desarrollado y muchas estudiantes valoraron y agradecieron la oportunidad de conocer el verdadero campo de la educación física: a continuación se presentan comentarios de varias estudiantes quienes se expresaron así:

- *Gracias*
- *Nunca había vivido algo igual*
- *Fue una sensación inexplicable*
- *Muy lindo*
- *Discúlpeme profesor si cometí un error y gracias. (G5ACL9)*

Profesor te doy las gracias por todas las clases tan importantes, divertidas y respetuosas. (G1BCL11)

A raíz de todos los ítems anteriores y de cada concepción con la que cada uno se explica, nos permite evidenciar un proceso y una secuencia de trabajo el cual nos permitió desarrollar un buen proceso que lleva a un buen plan y con esto generar un proyecto viable y realizable para la institución y el docente quien lo realiza.

El resultado de este proceso se evidencia en *los CONTENIDOS PARA EL PLAN DE ESTUDIOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES EN EL NIVEL DE EDUCACION BÁSICA EN EL CICLO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE DE DIOS DE PIENDAMÓ CAUCA, (ver anexo 5).*

La practica social como trabajo de grado apunta a la formación de profesionales, que interactúen con las organizaciones y las comunidades, trasformando los procesos culturales, sociales y productivos, que trasformen el conocimiento académico en instrumentos de desarrollo social, es este trabajo de grado una herramienta de transformación ya que con el proceso de planificación nos alejamos de toda improvisación, llevando a la Institución Educativa Madre De Dios de Piendamó Cauca, una propuesta clara, concisa y coherente, organizada, de forma que su acceso se efectuó acorde a las necesidades y posibilidades reales, aprovechando todos los recursos disponibles.

En este aparte se analizaran las distintas habilidades y destrezas adquiridas durante el desarrollo de la práctica social, espacio que me permitió crecer profesionalmente, además de permitir el compromiso y dedicación con la institución educativa que participo en este proceso.

5.10. Habilidades y destrezas adquiridas

Al hablar de habilidades y destrezas adquiridas durante el desarrollo de la practica social, encontramos que el proceso de formación adquirido en la universidad es una fortaleza que se enmarca en el diario vivir gracias a esta práctica se adquieren nuevos conocimientos.

Al momento de enfrentar la práctica o la vivencia se obtuvieron experiencias significativas, como lo fue el desarrollo de la planificación educativa, propósito del presente trabajo, espacio en el que la lectura, el análisis y la interpretación de la Ley educativa Colombiana, exige ser claros y precisos en el proceso de planificar y orientar la educación, que en este caso es la Educación Física, Recreación y Deportes, para tal fin, la ley es muy rígida y en base a esa rigidez surge la necesidad de delimitar el plan de estudios del área, en este camino se encuentran distintas concepciones e interpretaciones que hay que estudiar muy bien, para llegar a construir y delimitar un buen plan se hizo necesario la revisión bibliográfica, consultar muchos autores y de esta revisión obtener los diferentes componentes educativos y organizativos, que de acuerdo y conforme a la ley colombiana lo exige.

Igualmente se comprobaron y se ensacharon los conocimientos adquiridos en la carrera “Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes” al tener la posibilidad de realizar el trabajo de campo con grupos de estudiantes de básica primaria, se recopilo mucha de la información y la

experiencia adquirida durante la práctica escolar I y II, donde se vivencia la oportunidad de utilizar métodos, estrategias y habilidades tanto de enseñanza como de aprendizaje, ante esta experiencia se encuentra que los principales actores de este proceso son niñas, las cuales al contar con la presencia de un docente en educación física, trasladan todas sus inquietudes, sus emociones y necesidades de aprender.

En esta labor de ser docente, la satisfacción más grande es el que las estudiantes participen de las actividades programadas y que la aceptación se exprese ya sea con palabras o una sonrisa, *“La clase fue muy divertida, las chiquitinas estaban felices, fue una clase muy alegre y con mucha expectativa entre ellas, y de lo que iban a realizar con los globos. Al inicio de la clase las niñas tenían susto por que se reventaran los globos, pero con el transcurrir del tiempo y de las actividades tomaron seguridad y se divirtieron con los juegos, trataron de buscar soluciones a las distintas situaciones que se les plantearon. La clase fue una clase llena de risas y sonrisas, de gritos y cuerpos muy activos. (HVrel6)*

En esta práctica se obtiene una habilidad para ser recursivo, y es ahí donde surge el uso de diferentes estrategias metodológicas que permitieran la integración, la convivencia, el respeto, la alegría y las ganas de seguir con esta loable labor, ya que en las palabras, gestos o expresiones de agradecimiento se refleja que la planificación está siendo aceptada, que con una buena orientación se logran los objetivos propuestos, es aquí que uno como docente se convierte en un estudiante mas dentro de la clase y se refleja cuando las estudiantes realizan las actividades con agrado y esmero, *“Así termina la clase de hoy en medio de una bulla impresionante, ya que las niñas se encontraba dichosas jugando y recordando muchas de las dinámicas que realizamos a lo largo de este año lectivo, de las cuales la mayoría se acordaban, situación que me alegra mucho porque sé que he hecho las cosas bien y en las niñas ha quedado una buena imagen y un buen recuerdo. (G2BCL16)*

Durante toda la práctica social se descubren nuevas experiencias, el compartir con otros docentes enriquece las formas de orientar las clases, nuevas formas de planear las clases, el acompañamiento en el trabajo de campo, así como el apoyo y la confianza que permite que nuestro servicio sea más agradable.

Es en estos espacios de participación donde se consigue la experiencia y la dedicación, se construye un proyecto de vida, se enriquece la autoestima y se

adquieren conocimientos y herramientas, al recibir apoyo, respeto, confianza entre otros valores. Esta práctica social fue satisfactoria, representativa y amena,

Porque para mí ser docente no es solo cuando se trasmite conocimientos, ser docente es cuando se orienta, se guía, cuando se acompaña; cuando se comprende al otro (las estudiantes) y se ayuda, ser docente es cuando construimos y formamos personas, seres humanos que afronten la realidad de un mundo cambiante, que sean seres solidarios y respetuosos de su cultura y su historia, se es docente cuando logramos que nuestras estudiantes comprendan mis clases, con sus actividades y ejercicios, que disfruten del juego y recreación, que se apropien y los disfruten, *“las estudiantes libremente se agruparon y realizaron los ejercicios en un tipo de competencia” (G3BCL8)*, es gratificante cuando el resultado de una labor es la excelencia, y cuando viene de esas personitas en crecimiento que estamos ayudando a formar, *“gracias profesor Arley por enseñarnos educación física, por recrearnos y jugar con nosotras, te agradezco con el corazón lo que me haya enseñado” (Angie Tatiana Muñoz 1B)*, porque ser docente es y será una enorme responsabilidad, que se constituye sin duda, en una tarea difícil, pero no imposible; porque seguimos creciendo como nuestras estudiantes y seguiremos capacitándonos y aprendiendo para ser cada día mejores **(HVrel10)**.

La educación como proceso, es un movimiento, por el cual se va pasando, dando pasos consecutivos, para acceder al conocimiento, tiene un gran sentido de evolución, un proceso dinámico, siempre en movimiento hacia nuevas etapas, nuevos horizontes, transformaciones y evoluciones ese es el principal aporte que realiza este trabajo, trascender en la formación profesional como docente, persona y amigo, en el trabajo de campo y la experiencia adquirida, en el proceso de la planificación educativa, delimitando los contenidos del área de Educación Física, proyecto que se realizó en la Institución Educativa Madre De Dios buscando fortalecer su servicio social a la comunidad de Piendamó Cauca.

6. CONCLUSIONES

Con la delimitación y organización de los contenidos para el plan de estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes, se da la importancia a la planificación educativa y la trascendencia que este tiene dentro del Proyecto Educativo Institucional, como componente fundamental en el proceso de formación académica y social que promueve la institución, bajo su especialidad de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, especialidad que al ser el eje fundante, pasa a ser el eje transversal de todas las áreas lo que significa que la producción de conocimiento está encaminada hacia este propósito.

Establecer el área de Educación Física, Recreación y Deportes, como una de las bases en la formación integral de las estudiantes para estimular y desarrollar en ellas destrezas motoras, cognitivas y afectivas, que conlleven a la adquisición de experiencias y nuevos conocimientos, en búsqueda de mejorar las relaciones interpersonales y de grupo, situaciones esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

Al delimitar y organizar los contenidos para el plan de estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes en el nivel de Educación Básica en el ciclo de primaria de la Institución Educativa Madre De Dios de Piendamó Cauca, se estructuró una propuesta clara y coherente, con actividades seleccionadas y diseñadas en función de los contenidos, el grado de desarrollo de las estudiantes; encontrando actividades como carreras, caminatas, rondas, Juegos, danzas, deportes entre otras. Generando así en los contenidos un banco de propuestas amplio y secuencial que va desde lo más sencillo a lo más complejo, situación que permitirá tener un gran sinnúmero de posibilidades para los planes de clase.

6.1. Aportes a la Institución Educativa Madre De Dios

Se aporta la Delimitación y Organización de los Contenidos para el Plan de Estudios del área de Educación Física, Recreación y Deportes en el Nivel De Educación Básica en el ciclo de Primaria, como componente y complemento para el Proyecto Educativo Institucional PEI.

El desarrollo de una propuesta de clases hacia el de la Educación Física, basadas no solo en el deporte, o lo cotidiano, además del empleo de diferentes actividades como la recreación, la expresión corporal, la danza aeróbica y la danza folklórica, el arte y las salidas académicas o de campo.

Generar espacios para la práctica de otros estudiantes universitarios o técnicos que quieran o deseen realizar sus experiencias.

Se creó conciencia en las estudiantes que la educación física no era solo jugar baloncesto, sino que hay otras posibilidades.

Se aporta un banco de ejercicios, actividades y juegos para el desarrollo de las clases, adjunto con los contenidos.

7. RECOMENDACIONES

Implementar la propuesta de este trabajo de grado el cual está enmarcado en los parámetros que establece la ley, el Proyecto Educativo Institucional PEI, basándose también en las necesidades de las estudiantes y en el proceso que se plantea de unificar criterios.

Unificar los planes de estudios del área de educación física con los docentes que están orientando el área, para que se realice un proceso que se consolide desde las niñas de primer grado hasta las de once grado.

Revisar y reestructurar el sistema de observaciones, fortalezas, dificultades, estrategias, recomendaciones; con otro tipo de valoraciones porque las existentes son muy escasas y limitan la valoración de la estudiante y del docente quien tiene que adaptar sus valoraciones que están en otros términos.

Gestionar la inclusión o nombramiento de un licenciado en el área de Educación Física para el nivel de Educación Básica para el ciclo de primaria comprendido entre el grado primero y el grado quinto.

Se hace necesaria la gestión para la adquisición de material didáctico así como de la disponibilidad de espacio y escenarios deportivos, ya que para la demanda de estudiantes los existentes son muy escasos.

Gestionar con las entidades territoriales, convenios para la utilización de otros espacios para la práctica de las clases de educación física.

REFERENCIAS

Arboleda (2007). *Modelos Pedagógicos Autónomos*. Mahz graficas. Popayán Colombia.

Arguelles D. Guerrero M. (2000). *Danzas Folklóricas de Colombia*. Ed. Kinesis. Armenia Colombia.

Asociación de Licenciados en Educación Física de la Universidad Católica de Lovaina (1987). *Educación física de base. Dossier pedagógico N° 1*. 2ª edición 1987. Ed. Gymnos, Madrid España.

Batalla A. (2000). *Habilidades Motrices*. Ed. Inde. Barcelona España

Buitrón N. (sf). *El curriculum: un acercamiento profundo al término y los desafíos que presenta en las instituciones educativas México*. Extraído el 12 de febrero de 2008 de:

<http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n26/nbuitron.html>

Camacho H. (2003) *Pedagogía y didáctica de la Educación Física*. Ed. Kinesis. Armenia Colombia.

Camacho H. Bolívar C. (2004) *Programas Educación Física Básica Primaria*. Ed. Kinesis. Armenia Colombia.

Camacho H. Castillo E. Bahamon P. Cala R. (2000) *Programas de Educación Física de 6º a 11º Una Alternativa Curricular*. Ed. Kinesis. Armenia Colombia

Campo G. (2000). *El Juego en la Educación Física Básica*. Ed. Kinesis. Armenia Colombia.

Carballo C. Hernández N. Chiani L. (2002). *Acepciones del concepto de deporte. Polisemia e investigación*. Extraído el 25 de agosto de 2009 de: www.efdeportes.com/efd57/deporte.

Castañer M. Camerino O. (1996), *La Educación Física en la Enseñanza primaria*. Ed. Inde 3ª edición. Barcelona España.

Chirinos E. Strongone J. Restrepo L. Saray L. (2005). *Emociones y estados de ánimo*. Extraído el 25 de agosto de 2009 de: www.funlibre.org/EE/UTP.html

Colombia, Asamblea Nacional Constituyente (1991). *Constitución política de Colombia*. Santa Fe de Bogotá DC.

Colombia, Ministerio de Educación Nacional (1994). *Ley 115 de febrero de 1994 o Ley General De Educación*. Santa Fe de Bogotá DC.

Colombia, Ministerio de Educación Nacional (1994). *Decreto 1860*. Santa Fe de Bogotá DC.

Colombia, Ministerio de Educación Nacional, Ministerio de Hacienda y Crédito Público (1995). *Ley 181 de Enero de 1995 o Sistema Nacional Del Deporte*. Santa Fe de Bogotá DC.

Colombia, Ministerio de Educación Nacional COLDEPORTES Nacional. *Educación Física, Recreación y Deporte serie lineamientos curriculares*

Colombia. Ministerio de Educación Nacional (sf). *Marco de referencia del nivel de preescolar*. Extraído el 10 de marzo de 2008 de <http://menweb.mineduacion.gov.co/lineamientos/preescolar/desarrollo.asp?id=10>

Colombia. Ministerio de Educación Nacional (sf). *Pedagogía activa, la receta de Rionegro* Extraído el 10 de marzo de 2008 de: <http://www.mineduacion.gov.co/1621/article-137624.html>

Colombia, Universidad Del Cauca. *Plan de Área practica escolar I Y II*. Popayán. Programa de Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes.

Comunidad Educativa. Institución Educativa Madre de Dios (2006). *Educación y Salud para el Siglo XXI, Proyecto Educativo Institucional*. Marzo de 2006. Piendamó Cauca

Comunidad Salesiana De Centroamérica (sf). *Caracterización de los estudiantes*. Extraído el 25 de agosto de 2009 de: www.salesianoscam.org/.../2-caracterizaciondelosestudiantes.doc

Coppens F. Van De Velde H. (2005). *Sistematización, texto de referencia y de consulta*. Programa de Especialización en Gestión del Desarrollo Comunitario. Estelí Nicaragua

- Escobar C. (1998). *A bailar Colombia*. Ed. magisterio. Bogotá Colombia.
- Esteban M. (sf). *Estrategias para un mejor aprendizaje y convivencia en las clases de Educación Física*. Extraído el 18 de septiembre de 2009 de: <http://www.efdeportes.com/efd120/mejor-convivencia-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>
- FUNLIBRE. (Sf). *Formación de líderes comunitarios en Recreación, Módulo 3, Programa Realizado por FUNLIBRE para el IDRD*. Extraído el 25 de agosto de 2009 de: <http://www.funlibre.org/documentos/idrd/fundamentos.html>
- Girón A. (2005). *Fichas didácticas del baloncesto*. Manuscrito no publicado. Popayán Colombia
- Girón A. (2006). *Fichas didácticas del atletismo*. Manuscrito no publicado. Popayán Colombia
- Girón A. (2006). *Carpeta Práctica Escolar I*. Manuscrito no publicado. Popayán Colombia
- Girón A. (2006). *Carpeta Práctica Escolar II*. Manuscrito no publicado. Popayán Colombia
- Guerrero G. Ibarra R. Villota O. (2004). *La educación física, una realidad en básica primaria*. Extraído el 18 de septiembre de 2009 de: <http://www.monografias.com/trabajos15/educ-fisica/educ-fisica.shtml>
- Guzmán A. (sf) *Desarrollo emocional de los niños. Psicopedagogía. Crecimiento. Felicidad. Conciencia. Actitudes sociales. Cultura. Aprendizaje. Estimulación. Teoría de Watson. Emotividad: rasgos*. Extraído el 25 de agosto de 2009 de: <http://apuntes.rincondelvago.com/desarrollo-emocional-de-los-ninos.html>
- Jara O. (2001) *Dilemas y Desafíos de la sistematización de experiencias*. Extraído el 3 de Septiembre de 2009 de: <http://www.grupochoarlavi.org/webchoarlavi/sistematizacion/oscarjara.PDF>
- Lafrancesco G. *Nuevos fundamentos para la transformación curricular: a propósito de los estándares*, Bogotá, Cooperativa Editorial Magisterio, 2003, 166 pp.

Extraído el 12 de febrero de 2008 de:
<http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-89999.html>

Learreta B. (2004). *Diferentes interpretaciones del ritmo como contenido de expresión corporal*. Extraído el 3 de Septiembre de 2009 de:
<http://www.efdeportes.com/efd75/ritmo.htm>

León M. Bárcena I. Cook N. (SF). *Los Juegos: métodos creativos de enseñanza*. Extraído el 3 de Septiembre de 2009 de: <http://www.monografias.com/trabajos15/metodos-creativos/metodos-creativos.shtml>

Lesmes L. (1987) *Pedagogía, temas fundamentales*. Buenos Aires. ed. Kapeluz

Manzano H. (2004) *La Recreación en el Ámbito Escolar. VIII Congreso Nacional de Recreación/Vicepresidencia de la República/ Coldeportes/ FUNLIBRE/ 27 al 29 de Mayo de 2004. Bogotá, D.C., Colombia*. Extraído el 25 de febrero de 2008 de:
<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/HManzano.html>

Milazzo L. Santamaria S. (sf). *Expresión Corporal*. Extraído el 18 de septiembre de 2009 de: <http://www.monografias.com/trabajos16/expresion-corporal/expresion-corporal.shtml>

Ramos J. (SF). *Capacidades perceptivo y físico motrices, Lateralidad. Actitud. Percepción espacial. Equilibrio. Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad*. Extraído el 25 de agosto de 2009 de:
<http://html.rincondelvago.com/capacidades-perceptivo-y-fisico-motrices.html>

Rosales A. (2002). *La planificación de aula/patio en educación física*. Extraído el 3 de Septiembre de 2009 de: www.efdeportes.com/efd50/planif.htm

Sánchez M. (sf). *Educación Física Ejercicio Físico. Concepto. Aprendizaje. Objetivos. Habilidades. Desarrollo de capacidades físicas y motoras*. México. Extraído el 21 de febrero de 2008 de: http://html.rincondelvago.com/educacion-fisica_27.html

Soria E. (2007) *EL EDUCANDO COMO SUJETO DEL DERECHO EDUCATIVO*, Extraído el 21 de febrero de 2008 de:
http://www.alipso.com/monografias2/EL_EDUCANDO_COMO_SUJETO_DEL_DERECHO_EDUCATIVO/

Vargas E. Osorio W. (sf) "*Tendencias actuales en Educación Infantil*" revista de ciencias no 30. Extraído el 21 de febrero de 2008 de: <http://www.utp.edu.co/~humanas/revistas/revistas/rev30/vargas.htm>

Vázquez B. (1989), *La Educación Física en la Educación Básica*. Ed. Gymnos Madrid España.

Vilas F, (2002) *Recreación 5° Encuentro Internacional de Tiempo Libre y Recreación 2002*. Extraído el 12 de febrero de 2008 de: <http://www.redcreacion.org/relareti/documentos/fvilas.html>

Waichman P. (2008). *V Congreso Nacional de Recreación. Coldeportes Caldas/ Universidad de Caldas/ FUNLIBRE/ 3 al 8 de Noviembre de 1998. Manizales, Caldas, Colombia*. Extraído el 25 de febrero de 2008 de <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/PWaichman2.htm>

Wikipedia. La enciclopedia libre (2009, 3). *Juego*. Extraído el 3 de Septiembre de 2009 de: <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Juego&oldid=29410156>

Zambrano E. (2006). *La subjetividad en el aula de clase*. Extraído el 25 de agosto de 2009 de: www.monografias.com/.../subjetividad-aula.shtml -

ANEXOS

Anexo 1

Objetivos del Proyecto Educativo Institucional “Educación y Salud para el Siglo XXI”

General:

El Proyecto Educativo Institucional tiene como propósito orientar integrar y articular a los actores y elementos que interviene en el proceso educativo, para potenciar las capacidades, habilidades y destrezas de los integrantes de la comunidad educativa, especialmente a las estudiantes; y así posibilitar su desarrollo individual y colectivo para generar actitudes, hábitos y estilos de vida, que fortalezcan la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad.

Específicos:

- *Precisar principios y estructuras educativas que se consideren adecuadas para la comunidad educativa.*
- *Formar a las estudiantes como personas con capacidad para asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.*
- *Orientar las actividades educativas con base al plan de estudios propuestos para la especialidad en Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad.*
- *Dinamizar el proceso de formación permanente de acuerdo con las necesidades propias de la comunidad educativa.*
- *Elaborar el diagnóstico de salud en el radio de influencia de la institución.*
- *Generar espacios en la institución para que las estudiantes pongan en práctica los conocimientos sobre salud.*
- *Orientar a la comunidad educativa sobre los beneficios de una buena higiene y nutrición.*
- *Suministrar a las estudiantes orientación teórico- práctica en investigación que las faculte para participar en proyectos de salud en la comunidad.*
- *Promover campañas encaminadas a mejorar y conservar el medio ambiente para garantizar una mejor calidad de vida.*
- *Realizar convenios con diferentes entidades relacionadas con salud.*

- *Fomentar actitudes y valores en las estudiantes que permitan un mejor desempeño en las acciones de salud realizadas a favor del individuo y de la comunidad.*
- *Realizar actividades deportivas, recreativas, artísticas y culturales que fomenten el bienestar físico, espiritual y social de la comunidad.*
- *Gestionar recursos para la adecuación de la planta física y consecución de instrumentos para el desarrollo de la especialidad.*
- *Evaluar periódicamente el desarrollo de las actividades programadas en el proyecto.*

Anexo 3

Muestra sistematizada de una sesión de clase en el cuaderno de notas.

19 de junio de 2008

Primero B

Continuando con el plan trabajo y el manejo de las habilidades locomotrices básicas, el plan de clase estuvo relacionado con el lanzar y recibir objetos, diferenciando lo relacionado con la coordinación óculo- manual, ya que esta dado más para que las niñas vayan entrando un poco en esta temática, además de actividades de refuerzo de lo ya visto en relación con el caminar, correr, saltar, rodar; para lo cual se inicio la clase en el salón dando a las niñas las distintas recomendaciones para la misma, las precauciones que deben tomarse para no tener accidentes con los implementos.

La clase se inicio con unas actividades de calentamiento, actividades muy divertidas para las niñas y las cuales involucran el cantar y el mover sus cuerpos, las cuales son:

1. Ronda: periquito, periquito.

*Periquito, periquito, se parece a su papa
Por arriba, por abajo, por delante y por detrás*

2. Ronda: el tren del amor

*Súbete al tren del amor tu- tu
Súbete a la moto de la fantasía.
Súbete al tren del amor tu- tu
Que hace chiqui- que hace chaca
Que hace chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chaca.
Súbete al tren del amor tu- tu
Súbete a la moto de la fantasía.
Súbete al tren del amor tu- tu
Que hace chaca- que hace chiqui
Que hace chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chiqui.*

3. Juego: el rey manda y ordena

Una niña o el profesor dice “el rey manda y ordena” y el grupo debe realizar la acción que se diga.

4. Juego: estatuas

Las niñas corren por el espacio y a la orden estatuas se quedan inmóviles y en la posición que traían.

Para la fase central se utilizaran varios objetos como balones, conos, colchonetas y varios pin pones, los cuales fueron utilizados para las siguientes actividades centrales:

Por parejas con un balón o pelota:

1. Sentadas a cierta distancia lanzar la pelota o balón de la una a la otra.
2. Igual al anterior solo que se ubicaron de pie.

Ubicadas las líneas en hilera, pasar ordenadamente y realizaron:

- Pasar por los conos en zigzag ordenadamente.
- Pasar por encima de los conos saltándolos uno por uno.
- Saltar los conos solo con la pierna derecha.
- Saltar con la pierna izquierda
- Saltar con los pies juntos.

Los conos se ubicaron 3 en la base y 2 encima de estos y realizaron:

- Pasar por encima de los conos saltándolos de forma libe.
- Pasar por encima de los conos saltándolos uno por uno.
- Saltar los conos solo con la pierna derecha.
- Saltar con la pierna izquierda
- Saltar con los pies juntos.
- Ubicarse de espaldas y saltar los conos

- Ubicarse de lado y saltar los conos.

Dividimos el grupo en 3 subgrupos de igual número de niñas y realizaron:

1. Ubicadas en hilera todas se acurrucaban una atrás de otra, a la orden la última se levantaba y pasaba por encima de sus compañeras separando sus piernas y al llegar al frente del grupo, se acurruca y empezaba la siguiente.
2. Sentadas igual en hilera, con un balón, a la orden debían pasar el balón por encima de la cabeza hasta la última niña, esta recibía el balón y corría a ubicarse al frente del grupo y volvía a empezar.

Por último se realizó un juego grupal; una lleva congelada, donde a mí como profesor fui el encargado de pegar la lleva y congelarlas, y la forma que tenían para descongelarse era pasando por en medio de las piernas de la niña que estaba congelada.

Para finalizar la clase las niñas realizaron la vuelta a la calma con un buen estiramiento muscular de cada uno de los segmentos corporales y de los grandes y pequeños grupos musculares.

Con esta última actividad me divertí mucho con las niñas, ya que la risa de ellas es muy contagiosa por que al tratar de congelarlas soltaban una risa y corrían casi todas atrás de mi, y durante todo el juego no logre congelarlas a todas, este juego para mí fue divertido, agradable y espontáneo; que el tiempo se fue muy rápido y con estas actividades las niñas cada vez se desempeñan mejor, situación que me motiva a seguir mejorando en las practicas y en la forma de desempeñar mi labor docente.

De esta práctica surgieron dos preguntas relacionadas con el proceso realizado.

¿Cómo mejorar el proceso educativo en las prácticas escolares en el área de educación física?

¿Es necesario continuar con actividades recreativas y dinámicas o será necesario utilizar ejercicios más técnicos y rutinarios? **(G1BCL4)**

Hallazgos y generalidades de la clase

- Tema
- Recomendaciones del profesor
- Descripción de las actividades realizadas
- Comentarios del trabajo realizado.
- Preguntas o inquietudes.

Anexo 4

Muestra sistematizada de relato de vida.

Relato numero 4

Con el pasar de los días, estoy más seguro de que el trabajo que estoy realizando, es lo que verdaderamente me llena de satisfacción, esta ha sido una semana agotadora porque el tiempo y el clima han estado muy fuertes, las clases en ocasiones se hacen muy difíciles, porque la niñas no quieren estar en el patio, otras se insolan muy rápido y algunas no llevan su hidratación, además estar en un salón es sofocante y tedioso.

A medida que se avanza en el proceso de los contenidos el grado de aceptación de las propuestas se evidencia en el trabajo de campo, donde cada una de las niñas realiza las actividades propuestas, en ocasiones surgen variantes a estas y son las mismas niñas quienes las proponen, la planeación de cada clase se hace cada vez más difícil, porque me toca ser muy recursivo y cada día tratar de sorprender a las niñas con algo novedoso y divertido, porque este ha sido una de las herramientas más fuertes en este trabajo, la recreación y el juego, en las clases las niñas se divierten mucho realizando este tipo de propuestas como por ejemplo con la ronda “el tren del amor”, esta ronda es de mucho movimiento, y reacción y esto a ellas les gusta mucho y aun mas si uno también se involucra en el juego.

Poco a poco este trabajo me ha dado las herramientas para ser cada vez mejor, trabajar en función de las estudiantes, organizar y planear las clases con un sentido de pertenencia que me lleve no solo hacer el docente sino ser el amigo y porque no el estudiante en ese grupo de niñas, habidas de conocimiento y diversión.

Una pequeña reflexión en este relato es *“el trabajo en el aula de clase no tendrá un verdadero sentido, sino enseñamos a desenvolvernos en la vida”*

**CONTENIDOS PARA EL PLAN DE ESTUDIOS
DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTES EN EL NIVEL DE
EDUCACION BÁSICA EN EL CICLO DE
PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MADRE DE DIOS DE PIENDAMÓ CAUCA.**

MARCO LEGAL

La Educación Física se considera como una de las áreas obligatorias que se deben orientar en cada una de las estructuras del servicio educativo colombiano según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional. Esta se constituye como disciplina fundamental para la educación y la formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, en las instituciones educativas, ya que posibilita en el niño el desarrollo de destrezas motoras, cognitivas y afectivas, esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida.

El Ministerio de Educación Nacional y la Ley General de la Educación (Ley 115 de 1994), y los decretos complementarios, hacen referencia al área de la Educación Física, Recreación y Deportes, como área fundamental del plan de estudios, en el cual debe estar estructurado el plan general de cada una de las áreas, con el diseño y la programación para cada uno de los grados asignados que componen la institución, la cual está contemplada y guiada bajo ciertos requisitos indispensables para el desarrollo del Proyecto Educativo Institucional (PEI); *“proyecto que debe responder a situaciones y necesidades de los educandos”...“Ser concreto, factible y evaluable”.* (Ley general de la educación art.73 párrafo)

Al considerar la Educación Física como una de las áreas obligatorias la *Ley General de la Educación* (ley 115 de 1994), de conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, hace las siguientes claridades:

- ✓ En el artículo 5º, sobre los fines de la Educación, numeral 12, señala que la Educación Física escolar se desarrollará orientada hacia...

“La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la Educación Física, La Recreación, El Deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”

- ✓ El artículo 14, tanto en el encabezado como en el literal b, se define que

“en todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de educación preescolar, básica y media... cumplir con:...” “... el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación Física, La Recreación y el Deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá y estimulara su difusión y desarrollo.”

- ✓ Artículo 21. Objetivos de la educación básica en el ciclo de primaria, donde este artículo define que:

l. Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos y con respecto a la Educación Física, La Recreación y el Deporte establece en el literal i: “El conocimiento y la ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la Educación Física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico;”

- ✓ En el Artículo 23 se establecen las áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer... los grupos de áreas obligatorias comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios donde en el literal e se encuentra:

“para el logro de los objetivos de la educación básica primaria se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y formación que necesariamente se tendrá que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional (...) las áreas son las siguientes (...) literal 5: Educación Física, Recreación y Deportes”

De acuerdo con la reglamentación legal vigente, el área de Educación Física, Recreación y Deportes, como área obligatoria y fundamental de formación, es una disciplina pedagógica que participa en la educación y formación integral del ser humano, trascendiendo, a través de las actividades corporales, lúdicas, deportivas y recreativas.

OBJETIVOS GENERALES

- Permitir y fomentar en las estudiantes la adquisición de hábitos saludables a través de actividades físicas, recreativas, deportivas y culturales, que permitan afianzar hábitos de aseo, higiene y nutrición, que conlleven al desarrollo integral de las mismas.
- Promover en las estudiantes la práctica de las actividades físicas, recreativas y deportivas, que promuevan la valoración y la conservación de la salud.
- Formar a las estudiantes como personas con capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía, en su proceso de formación tomando como base la combinación de las actividades físicas, recreativas, deportivas y culturales.
- Promover el desarrollo personal, social y cultural de las estudiantes mediante actividades físicas, deportivas y recreativas en forma individual y comunitaria utilizando positivamente el tiempo libre.

METODOLOGÍA

Dentro de la metodología para desarrollar el proceso del plan de área no se fundamenta en la concepción de un solo método único de enseñanza; es importante incluir o implementar dentro de la delimitación y organización de los contenidos para el plan de estudios del área de educación física, recreación y deportes en el nivel de básica primaria de la Institución Educativa Madre De Dios de Piendamó Cauca. Una serie de propuestas que cada maestro es libre y autónomo de decidir por cual opta para su clase.

La forma que tiene cada docente para enseñar debe estar cimentada por niveles tanto técnicos, como socio afectivo para crear un clima optimo para que las estudiantes creen en sus clases.

Por lo tanto dentro de las metodologías de enseñanza se realizaran de una manera participativa, es decir involucrar los diferentes estilos de enseñanza que harán de cada momento de la clase sea un espacio para crear e involucrar los diferentes estamentos de la enseñanza – aprendizaje, como lo es, el educador y el educando.

Los métodos directos o indirectamente implicados son los siguientes

1. MANDO DIRECTO:

Este estilo tradicional de la educación física, de carácter militarista; que se fundamenta en que el profesor/ a emite un estímulo y las estudiantes debe responder de un modo apropiado a ese estímulo. En este estilo impera el orden y la instrucción rígida.

2. ASIGNACIÓN DE TAREAS

El profesor es quien define el trabajo a realizar, esta variación permite que el estudiante asuma mayor nivel de responsabilidad, y las tareas asignadas pueden ser para todo el grupo, grupos focalizados o individuales.

3. ENSEÑANZA RECÍPROCA

Basado en el hecho de que el profesor/ a no puede observar la ejecución de todos los estudiantes a la vez, por ello este método permite la capacidad de observación del estudiante para corregir a su compañero.

4. DESCUBRIMIENTO GUIADO

Es un estilo intermedio entre la instrucción directa y la indagación, mantiene elementos técnicos como la programación y evaluación por parte del profesor/a pero con actividades que desarrollan las estudiantes manteniendo las características del aprendizaje a través del descubrimiento.

5. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Es el estilo representativo de la enseñanza a través de la búsqueda, las estudiantes son las protagonistas del proceso de enseñanza – aprendizaje, permitiendo que tome decisiones durante y después y en ocasiones antes de la actividad

6. LIBRE EXPLORACIÓN

Supone ofrecer a las estudiantes la posibilidad de elegir las actividades, la organización... tomando prácticamente, todas las decisiones. Se trata de buscar libremente experiencias motrices por parte de las estudiantes alrededor de un material. Instalación o contenidos

7. MÉTODO SICOCINÉTICO de Jean Le Bouche,

El cual considera como parte vital “recurrir a la acción como vehículo de la educación”, mira al joven en su integridad, en su interacción social y en su necesidad de autonomía. Entendiendo la acción como: “La acción implica intención, no solo en lo que el sujeto hace, sino que ella en sí misma, está encargada de una serie de factores físicos, fisiológicos, orgánicos, emocionales y sensibles que exponen al individuo como ser en el mundo, ser en circunstancia y ser en situación. Por lo tanto la acción es algo que es propio de los humanos, va mucho más allá de una ejecución (mecánica) de movimientos”.

8. MÉTODO DE TAREAS DE MOVIMIENTO de Ana María Seybold.

Concebido este método como la manera de organizar las sesiones de trabajo en función de las necesidades detectadas en el joven y en sus intereses generales, incluye los aspectos sicomotrices y sociales.

EVALUACIÓN

Para evaluar se debe tomar como parte integral de la enseñanza, hacer de la evaluación compatible con ideas sobre aprendizaje y motivación.

De acuerdo con la ley general de la educación (artículo 49) la evaluación es entendida como el conjunto de juicios sobre el avance con la adquisición de los conocimientos y el desarrollo de las capacidades de los educandos, atribuibles al proceso pedagógico, la evaluación será continua, integral, cualitativa, y se expresara en informes descriptivos que respondan a estas características.

Evaluar en la educación básica, no es clasificar grupos ni estudiantes de acuerdo a sus posibilidades ni dar una calificación para buscar una relación proporcional entre el juicio de valor y los conocimientos adquiridos: todo aprendizaje está avalado por resultados cualitativos que van evolucionando a través de diferentes momentos del desarrollo, en la dinámica de la interacción de los demás sujetos y en una comprensión profunda de los resultados y sus causas que permita a los estudiantes orientarse con una perspectiva clara hacia estadios más cualitativos de su aprendizaje.

La evaluación es entendida como el proceso permanente a través del cual se obtiene información confiable y permanente para valorar el estado de los diferentes aspectos y componentes curriculares con miras a fortalecer los elementos positivos y corregir aquellos en los cuales existen problemas.

Para ello la evaluación debe ser:

Participativa.

Permanente.

Integral.

- a) **Participativa:** lo que implica que en ellas estén involucrados los profesores, estudiantes, directivos y padres de familia. Para participar con eficiencia, es necesario que haya un amplio conocimiento del área de todos los involucrados, es nuestro deber mantener de manera eficiente y oportuna a los padres de familia y a las estudiantes sobre los progresos y dificultades.

- b) Permanente:** la evaluación es un acto al finalizar una unidad didáctica, debe llevarse a cabo en todas las clases de educación física, para ello el profesor debe recurrir a fichas de observación diligenciadas por las mismas estudiantes; se trata de ir construyendo con ellos una cultura de la evaluación y de crítica permanente .
- c) Integral:** este aspecto tiene una doble connotación: una primera instancia hace referencia a la necesidad de evaluar a las estudiantes en su ámbito sicomotor, social y cognitivo y en segunda instancia a la necesidad de evaluar no solo a la estudiante, sino también al profesor/a, al programa, y a la institución en general.

Para lograr estas características se incorpora a la práctica tres tipos de evaluación a saber:

Auto evaluación. Es la valoración que cada persona hace de su trabajo, reflejando su autoestima, su sentido de responsabilidad y permite considerar aspectos que solo quien se evalúa se conoce a profundidad.

Coevaluación. Es una evaluación colectiva, en ella diferentes personas de un grupo hacen una valoración del desempeño de cada uno de los integrantes frente al logro de los objetivos propuestos, se destaca de forma equilibrada aspectos positivos y negativos en los diferentes ámbitos del comportamiento humano.

Heteroevaluación. Es la evaluación que hace el profesor al estudiante, sobre cualquiera de los ámbitos: cognitivo, cognoscitivo o axiológico.

GRADO PRIMERO

Primera Unidad Temática: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

Habilidades de locomoción

Logro: *Que las estudiantes distingan, desplieguen y practiquen de modo activo movimientos, desplazamientos y otras actividades corpóreas con el fin de mejorar las habilidades de Locomoción Básicas.*

Tema 1:

Caminar

a) Estándar

Se desplaza armónicamente y a diferentes ritmos y velocidades

b) Competencia.

Es capaz de desplazarse en diferentes direcciones y superficies

c) Indicadores de logro:

1. Camina a diferentes velocidades y direcciones según la orden.
2. Camina con apoyo en diferentes partes del pie.
3. Camina con fluidez manteniendo la postura corporal
4. Realiza caminatas combinando movimientos de las extremidades inferiores.

d) Actividades

- Caminar en distintas direcciones.
- Caminar sobre una línea recta, curva, círculo.
- Caminar alrededor del patio imitando los desplazamientos de algunos animales
- Caminar sobre los andenes colocando los pies de lado.
- Caminar sobre una cuerda colocando alternadamente el pie derecho y luego el izquierdo.
- Caminar sobre una cuerda colocando alternadamente el pie derecho y luego el izquierdo por fuera de la cuerda en forma de "X".

- Caminar sobre una cuerda colocando alternadamente el pie derecho y luego el izquierdo tanto de frente como de espaldas y de lado.
- Caminar sobre aros colocados en el piso en diferentes formas en línea recta, en curva en “s”.
- En una hilera y caminar por las líneas laterales y finales de la cancha de baloncesto (patio).
- Caminar lentamente realizando el juego “pico –pala”
 - ✓ Por cualquier espacio
 - ✓ Sobre las líneas de la cancha
 - ✓ En grupos pequeños
 - ✓ Rápido y utilizando los ejercicios anteriores
- Caminar normal en cualquier sentido, al escuchar la señal cambiar de dirección o sentido.
- Caminar con pasos largos y lentos realizando zancada (pasos) amplia y sin perder el equilibrio
- Caminar de espaldas normal por todos y en cualquier espacio de la cancha.
- Ubicar las estudiantes sobre un lado de la cancha (patio) y realizar según la orden cualquiera de los ejercicios anteriores utilizando cambios de velocidad, dirección, individual o en grupo, entre otras variantes. **(G1BCL2)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) camina fluido y conservando su postura corporal
- 2) sigue atentamente cada una de las indicaciones del profesor
- 3) participa activamente de cada una de las actividades realizadas.

Tema 2:

Correr

a) Estándar

Se desplaza armónicamente y a diferentes ritmos y velocidades

b) Competencia.

Es capaz de correr en distintas direcciones y superficies.

c) Indicadores de logro:

1. Ejecuta carreras por distintos espacios y direcciones en distintas superficies
2. Corre en línea recta y en curva sin perder la coordinación y la secuencia del gesto.
3. Realiza carreras fluidas con movimientos de brazos y zancadas largas y cortas.

d) Actividades

- Correr suave, en cualquier dirección sin golpear a nadie y sin tropezar a sus compañeras.
- Por parejas una atrás de la otra, correr y a la orden cambiar de posición y seguir a su compañera (sombra).
- Correr por todo el espacio, al dar la orden las estudiantes deben realizar el ejercicio, posición o postura de acuerdo a lo estipulado: sentadas, por parejas, acostadas de cubito abdominal o de cubito dorsal, lento, rápido, en punta de pies, en cuclillas entre otras variantes.
- Ubicar las estudiantes en todo el espacio de la cancha y realizar según la orden cualquiera de los ejercicios anteriores.
- Correr sobre una cuerda colocando alternadamente el pie derecho y luego el izquierdo.
- Correr sobre aros colocados en el piso en diferentes formas en línea recta, en curva en "s".

- En una hilera correr por las líneas laterales y finales de la cancha de baloncesto (patio).

- Ronda agua de limón ubicados en círculo entonces la ronda:

Agua de limón, vamos a jugar, y el que quede solo, solo quedara.

- Estatuas: las estudiantes deben correr por el espacio y a la orden estatuas se quedan inmóviles y en la posición que traían.

- Lleva: un juego que consiste en perseguir a otra compañera y tocarla, al tocarla esta tiene la lleva y debe en ese momento pegársela a otra compañera y así sucesivamente.

- Juego “el rey manda y ordena”

Una estudiante o el profesor dice “el rey manda y ordena” y el grupo debe realizar la acción que se diga.

- Parejas & colores & números

Caminar por todo el patio o cancha y a cada voz u orden buscar una pareja que se acompañe en un sitio y en una determinada posición o postura corporal cada que se formen nuevas parejas estas son el color y/o número hay que recordar cada uno de estos ya que se puede repetir

- Estudiantes al salón

Dividimos el grupo en dos subgrupos iguales y se ubicaran en dos círculos uno dentro y otro fuera; el grupo que está dentro se toma por las manos y separan sus piernas un poco más amplias que los hombros, el grupo de afuera se desplazara en distintas direcciones en diversas velocidades para a la orden buscar la compañera más cercana y ubicarse en medio de sus piernas, 2 repeticiones por grupo y luego invierten posiciones de juego
(G1BCL3)

e) Criterios de evaluación:

1. Corre y conserva el equilibrio corporal al realizarlo en línea recta o curva
2. Realiza carreras cortas con buen paso y zancada fluida
3. Participa y construye distintas formas de realizar carreras cortas.

Tema 3:

Saltar

a) Estándar

Se desplaza armónicamente y a diferentes ritmos y velocidades

b) Competencia.

Es capaz de saltar sobre una superficie con los dos apoyos o sobre un apoyo.

c) Indicadores de logro:

1. Realiza saltos en el mismo sitio con un apoyo o con los dos apoyos.
2. Salta consecutivamente con dos apoyos o sobre un apoyo
3. Salta armónica y coordinadamente utilizando sus brazos en los movimientos

d) Actividades

Colocar aros en hilera uno junto al otro y realizar los siguientes ejercicios:

- Caminar por los aros colocando un pie en cada uno de ellos
- Correr suave e igual poner un pie en cada aro.
- Apoyarse sobre la pierna derecha y levantar la izquierda, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros.
- Viceversa
- Saltar con los pies juntos

Aros en la siguiente formación 1 aro solo y dos juntos más adelante y realizaron los siguientes ejercicios:

- Pasar caminando por cada aro
- Correr suave por cada aro
- Saltar los aros con los pies juntos
- Alternando los pies de acuerdo a la figura en un pie o en los dos y así sucesivamente.

Ubicar aros en hilera sobre el piso y al final colchonetas; saltar con los pies juntos sobre los aros y luego saltar sobre la colchoneta.

- Pasar los aros caminando y saltar sobre la colchoneta.
- Saltar solo a la colchoneta en carrera y sin aros.
- Saltos libres, de frente, de espaldas, de lado entre otros.

Ubicar conos en hilera o en círculo y realizar los siguientes ejercicios

- Pasar por encima de los conos saltándolos uno por uno.
- Saltar los conos solo con la pierna derecha.
- Saltar con la pierna izquierda
- Saltar con los pies juntos.

Se ubican 3 conos sobre la base, en el piso y 2 encima de estos y realizar:

- Pasar por encima de los conos saltándolos de forma libre.
- Pasar por encima de los conos saltándolos uno por uno.
- Saltar los conos solo con la pierna derecha.
- Saltar con la pierna izquierda
- Saltar con los pies juntos.
- Ubicarse de espaldas y saltar los conos
- Ubicarse de lado y saltar los conos.

Dividir el grupo en 3 subgrupos de igual número de estudiantes y realizar:

- Ubicar a cada estudiante en hilera, a la orden todos se acurrucan una atrás de otra, a la orden la última se levanta y pasa por encima de sus compañeras saltando a cada uno hasta llegar al frente del grupo, se acurruca y empieza el siguiente. **(G1BCL3)**

e) Criterios de evaluación:

1. Salta y conserva el equilibrio corporal
2. Realiza saltos consecutivos con dos apoyos, en un apoyo o alternado
3. Ejecuta los ejercicios con los parámetros establecidos

Tema 4:

Rodar

a) Estándar

Se desplaza armónicamente y a diferentes ritmos y velocidades

b) Competencia.

Es capaz de rodar en distintas direcciones, hacia los lados con impulso y sin impulso.

c) Indicadores de logro:

1. Rueda por el lado derecho e izquierdo.
2. Utiliza los brazos y piernas para impulsarse
3. Utiliza la cadera para impulsarse y rodar.

d) Actividades

Ubicar las estudiantes en círculo y tomarse de las manos quedando uno de los extremos del círculo sin cogerse y la estudiante libre será quien se va envolviendo cerca de sus compañeras y entonando la siguiente canción:

“el corazón de la piña se va envolviendo, se va envolviendo (bis)”

Y así cada una de las estudiantes va quedando totalmente junta como si fuera un caracol, para luego desenvolverse.

Luego ubicamos las colchonetas, en las cuales las estudiantes desarrollaran las siguientes actividades:

- Rodar de lado por la colchoneta con las manos juntas al cuerpo.
- Rodar con las manos por encima de la cabeza y completamente estiradas.
- Rodar con las manos juntas y abrazadas al cuerpo.
- Apoyar las manos y dar un rollo adelante
- Apoyar las manos y dar un rollo de lado

- En parejas una sentada y la otra de pie, la niña que estaba de pie se apoya en las manos y realiza un arco, la que está sentada la toma por la cintura y la ayudaba a dar un giro o rollo hacia atrás.
- Ubicar las colchonetas una junto a otra y encima de ellas las estudiantes acostadas igual una al lado de la otra, para luego una por una de las estudiantes, ir rodando por encima de sus compañeras con las manos juntas al cuerpo, hasta el otro lado de las colchonetas y así sucesivamente hasta que pasen todas las estudiantes.
- Relevos: dividir el grupo en dos subgrupos cada grupo con 2 colchonetas y un balón, se ubicaron en hilera, la primera niña iba hacia la colchoneta y realizo varios rollos hasta llegar al otro extremo, recogía el balón y se regresaba igual dando varios rollos, entregaba el balón a la siguiente de la hilera quien realiza lo mismo iba y dejaba el balón y se regresaba para que saliera la siguiente.
- Por parejas rodar simultáneamente tomadas de las manos.
- Ubicar a las estudiantes sentadas, llevar las piernas flexionadas cerca del pecho y el mentón entre las piernas, con las manos abrazara las piernas, se dejara caer y balanceara el cuerpo hacia adelante y hacia tras apoyado sobre sus espalda.
- En cuclillas, con los glúteos sobre los talones y el pecho cerca de las rodillas, las manos se apoyan en el piso a unos 30cms de los pies, el rollo consiste en rodar sobre la espalda, metiendo la cabeza entre las piernas sin que esta toque el piso para llegar de nuevo a la posición inicial. **(G1BCL3)**

e) Criterios de evaluación:

1. Realiza rollos con y sin ayuda de algunos segmentos corporales.
2. Rueda en cualquier sentido y dirección de manera fluida y constante.
3. Maneja y controla su cuerpo en la ejecución de cada uno de los ejercicios.

Tema 5:

Lanzar

a) Estándar

Lanza y recibe objetos

b) Competencia.

Es capaz de pasar y recibir objetos.

c) Indicadores de logro:

1. Lanza con las dos manos, tanto derecha como con izquierda.
2. Alterna las manos para hacer lanzamientos y recepciones
3. Explora y crea nuevas formas de lanzar y recibir objetos.

d) Actividades

Para estas actividades utilizar diferentes materiales como: pin ponos, canicas, pelotas plásticas, balones pequeños, globos o bombas R6

Cada niña toma una canica y va a jugar con ella:

- Librementemente: cada niña tomo su canica y la manipulo a su gusto durante varios minutos.
- Rodar la bolita en la palma de la mano, de un lado a otro varias veces con ambas manos.

Lanzar la bolita de una mano a otra de las siguientes formas:

- De una mano a otra con ellas juntas
- De lado a lado con la distancia del ancho del pecho
- Una mano encima de la otra y dejar caer la bolita
- En diagonal
- En caída a la altura de los ojos y el ombligo cada mano.
- En arco de una mano a otra
- Lanzar la bolita y tomarla en las dos manos en forma de cajón.

- Con la mano derecha igual al ejercicio anterior
- Con la mano izquierda igual al ejercicio anterior
- Lanzar con la mano derecha y recibirla en la misma
- Lanzar con la mano izquierda y recoger con la misma
- Alternara las manos con una lanza con la otra recoge.

Arrodilladas y con la bolita en el piso:

- Empujar la bolita libremente
- Empujar la bolita con cada uno de los dedos de la mano.

Utilizar como material pin pones:

- Lanzar el pin pon de una mano a otra
- Lanzar y recoger con la mano derecha
- Lanzar y recoger solo con la mano izquierda.
- Lanzar el pin pon de una mano a otra de la siguiente forma:
 - * Lanzar y recibir con las manos juntas
 - * Lanzar el pin pon y dejar que bote y luego lo toma con las manos
 - * En arco de una mano a otra
 - * Libremente
 - Solo la mano derecha
 - Lanzar el pin pon y cogerlo
 - Dejar caer el pin pon y al rebote cogerlo.
 - Solo la mano izquierda
 - Lanzar el pin pon y cogerlo
 - Dejar caer el pin pon y al rebote cogerlo.
 - Con las dos manos

- Lanzar el pin pon con la mano derecha al aire y recogerlo con la mano izquierda y viceversa.
- Dejar caer el pin pon con la mano derecha y al rebote recogerlo con la mano izquierda y viceversa
- Por parejas
- Lanzarse el pin pon y recibir con las dos manos
- Lanzarse el pin pon con la mano derecha y recibirlo con la mano izquierda.
- Lanzarse el pin pon con la mano izquierda y recibirlo con la mano derecha.
- Lanzarse el pin pon alternando la mano de lanzamiento.

Estos ejercicios se pueden realizar primero estando las estudiantes de pie y luego las sentadas.

Luego se ubican las mismas parejas y con dos pin pones en posición sedente (sentadas)

- Lanzarse el pin pon al mismo tiempo
- Lanzarse un pin pon con la mano derecha y el otro con la izquierda.
- Otras formas creativas de realizar el movimiento manual con los dos pin pones **(G1BCL4) (G1BCL5)**

e) Criterios de evaluación:

1. Lanza con seguridad cada uno de los implementos utilizados en clase.
2. Manipula con seguridad y fluidez los implementos de clase.
3. Controla sus manos en la ejecución de lanzamientos libres y condicionados en cada uno de los ejercicios.
4. Lanza y recibe con seguridad tanto con su mano derecha como con la mano izquierda.

Segunda Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Conciencia Corporal

Tema 1:

CORPORALIDAD.

Logro: *Que las estudiantes estimen, reconozcan y mejoren de manera eficaz movimientos corpóreos mediante la realización de juegos y actividades que favorezcan el conocimiento de los distintos segmentos corporales, movimientos, orientaciones espaciales y demás acciones que puede llegar a realizar el cuerpo en función de enriquecer su conocimiento corporal, en relación con objetos u otras personas.*

a) Estándar

Establece e Indica las partes del cuerpo ya sea en sí mismo o en sus compañeros

b) Competencia.

Es capaz de reconocer y diferenciar las partes del cuerpo en sí mismo y en sus compañeros

c) Indicadores de logro:

1. Construye y emplea sus segmentos corporales para adoptar diferentes posturas y posiciones corporales
2. Reconoce los diferentes segmentos corporales
3. Juega con su cuerpo creando nuevas formas de adoptar posturas y posiciones.

d) Actividades

- Inflar un globo R6 y jugar con el de la siguiente forma:
- Libremente lo manipula
- Golpearlo solo con las manos
- Saltar y golpear el globo
- Empujarlo hacia adelante
- Golpearlo con una mano

- Luego con la otra

Todos estos ejercicios lo realizaron primero en el puesto, luego caminando o corriendo, saltando.

Golpear el globo solo con los pies:

- Librementemente lo manipula
- Patear el globo
- Saltar y patear el globo
- Patearlo hacia adelante
- Patearlo con un pie
- Luego con la otro

Golpear el globo solo con la cabeza

Golpear el globo solo con la espalda

Utilizar todos los segmentos corporales cada uno de los ejercicios con los que se pueda manipular el globo.

- Tomar una hoja de block, un lápiz y realizar sobre el papel:
- Colocar su mano izquierda y dibujar su silueta.
- Luego dedo por dedo y dibujar su silueta.
- Colocar la mano izquierda y dibujar su silueta.
- Luego dedo por dedo y dibujar su silueta.

Cada niña toma una hoja de block, pintura de color y realizar:

- ✓ Pintarse con vinilos e impregnar sobre el papel
- La yema de cada uno de los dedos de las 2 manos
- Los dedos de cada mano

- La palma de cada mano solamente
- Toda la mano.

Dividir el grupo de estudiantes en varios subgrupos y a cada grupo se les entrega pintura y un pliego de papel periódico en el cual deben plasmar:

- Entre todas deben realizar una obra, un dibujo, donde involucren todo lo visto en la clase, en relación con las manos como herramienta para pintar, el dibujo es totalmente libre, donde expresen la creatividad de cada una de las niñas. **(G1BCL6) (G1BCL7)**
- En parejas, cada pareja con periódicos viejos o papel periódico, tijeras, marcadores o colores, dibujar el cuerpo de su compañera sobre el papel, luego recortarlo por partes o segmentos es decir, cabeza, brazos, manos, tronco, piernas y pies, para después tomar estas partes y pegarlas en un tipo de actividad es decir saludando, comiendo, jugando, etc., es creatividad de las niñas

e) Criterios de evaluación:

1. Relaciona los segmentos corporales expresados en distintas actividades.
2. Ubica los distintos segmentos corporales en su propio cuerpo y en sus compañeros.
3. Manipula con seguridad y fluidez los implementos de clase.

Tema 2

LATERALIDAD.

a) Estándar

Indica los lados derecho e izquierdo en sí mismo o en sus compañeros

b) Competencia.

Es capaz de distinguir su lado izquierdo y derecho en sí mismo y en sus compañeros.

c) Indicadores de logro:

1. Construye y emplea sus segmentos corporales para adoptar diferentes posturas y posiciones corporales
2. Reconoce los diferentes segmentos corporales
3. Juega con su cuerpo creando nuevas formas de adoptar posturas y posiciones.

d) Actividades

- ✓ A cada niña se le entregara 2 cintas (plásticas, de tela u otro materia, lana, fique, etc.), a cada niña se le colocara o atara una cinta en cada una de sus manos, y se le indicara que cada cinta es uno de sus lados.
- Ubicar las niñas en círculo e iniciar con una actividad de atención consistente en decir que levanten la mano derecha o izquierda según sea el color de la cinta que esté en su mano.
- Caminar alrededor del patio de recreo y a la orden del docente, levantar la mano y el pie derecho o izquierdo según sea la orden y de acuerdo al color de la cinta.
- Cada niña tomara un aro y lo ubicara en el piso, y ella se ubicara en el centro del aro, y a la voz del docente saltar afuera del aro hacia el lado que el docente indique, teniendo en cuenta que las niñas tienen una cinta de color.
- ✓ Ubicamos las niñas en parejas, a cada pareja se le ubica a una distancia la una de la otra, a cada pareja se le asigna una pelota, balón y realizar:
 - Pases solo con la mano derecha.

- Pases solo con la mano izquierda.
- Pases alternando las manos
- Pases solo con el pie derecho
- Pases solo con el pie izquierdo.
- Pases alternando los pies.
- ✓ Se subdivide el grupo de niñas en varios subgrupos de igual número de niñas, frente a cada grupo se les asigna una pelota o balón, y se les ubica una botella plástica, cono o plato, o implemento a cierta distancia, que sirva como referencia para realizar:
 - Tomar la pelota o balón y llevarlo con la mano derecha y el brazo extendido hasta la botella plástica, cono o plato y darle la vuelta por el lado donde lleva la pelota o balón, regresa al grupo y entrega a la siguiente niña para que esta realice lo mismo, y así sucesivamente hasta la última niña del grupo y luego se cambia de mano.
 - En la misma ubicación se realizara el mismo ejercicio solo que la pelota o el balón lo llevaran rodando con una mano ya sea derecha o izquierda.
 - En la misma ubicación se realizara el mismo ejercicio solo que la pelota o el balón lo llevaran pateando con un pie ya sea derecho o izquierdo.
 - Ubicar los grupos en una hilera cada niña separada a cierta distancia la una de la otra, con una pelota o balón, pasar solo con la mano derecha hacia atrás y así sucesivamente hasta el final y luego se regresa por el lado izquierdo así por varias veces.
- ✓ Ubicamos las niñas en un lugar o espacio diferente, el docente con un tambor o un instrumento de percusión en un lugar donde las niñas puedan escuchar, y realizar:
 - con un golpe saltar al lado derecho
 - con dos golpes saltar al lado izquierdo
 - con tres golpes saltar al lado derecho y luego al lado izquierdo.

- Ubicadas en hileras realizar el ejercicio anterior
- Ubicadas en parejas una atrás de otra y realizar el mismo ejercicio.
- Ubicadas en parejas frente a frente y realizar el mismo ejercicio
- Ubicar las niñas en círculo para entonar la siguiente ronda tomadas por la manos, en el espacio que dice “*Que hace chiqui- que hace chaca*” realizan un salto hacia la derecha al decir “*chiqui*” y un salto a la izquierda al decir “*chaca*”.

- Ronda: el tren del amor

Súbete al tren del amor tu- tu

Súbete a la moto de la fantasía.

Súbete al tren del amor tu- tu

Que hace chiqui- que hace chaca

Que hace chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chaca.

Súbete al tren del amor tu- tu

Súbete a la moto de la fantasía.

Súbete al tren del amor tu- tu

Que hace chaca- que hace chiqui

Que hace chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chiqui.

- Ubicar las niñas en círculo para realizar el siguiente juego. El docente se ubica en el centro del círculo y a la voz
- Olas
Olas a la derecha, todas las niñas deben dar un salto hacia ese lado.
Olas a la izquierda, todas las niñas deben dar un salto hacia ese lado.

e) Criterios de evaluación:

1. Relaciona los segmentos corporales expresados en su lateralidad en las distintas actividades.
2. Distingue con exactitud su lateralidad derecha e izquierda.
3. Domina y despliega movimientos laterales con o sin guía hacia el lado derecho o izquierdo.

Tema 3

ESPACIALIDAD.

a) Estándar

Indica las direcciones adelante, atrás, arriba, abajo en sí mismo o en sus compañeros

b) Competencia.

Es capaz de distinguir las distintas orientaciones espaciales en sí mismo y en sus compañeros.

c) Indicadores de logro:

1. Identifica cada una de las direcciones arriba, abajo, adelante, atrás.
2. Ejecuta movimientos diversos en el espacio con su propio cuerpo o con sus compañeros
3. Relaciona los contenidos de la clase con la vida diaria.

d) Actividades

- cada niña con un implemento (pelota, balón, bastón u otro)
- caminar y llevar el implemento al espacio donde lo indique el docente ya sea arriba, abajo, adelante, atrás.
- Por parejas:
- Ubicarse en una posición estática sin desplazarse y de acuerdo a la orden del docente: al frente, al lado o atrás de su compañera y luego cambian.
- Desplazarse por el patio de recreo y de acuerdo a la orden del docente se ubicaran al frente, al lado o atrás de su compañera y luego cambian
- Ubicarse en una posición estática sin desplazarse con un implemento (pelota, balón, bastón u otro) pasarse el implemento por arriba, abajo, de frente, de lado, varias veces.
- Desplazarse por el patio de recreo con una pelota o balón, pasarse la pelota o balón por arriba, abajo, de frente, de lado, varias veces.

- Ubicar las niñas en círculo para enumerarlas de 1 a 2, y a la orden los números 1 o 2 deben realizar o ejecutar la orden dada por el docente de ubicarse en el espacio ya sea adelante, atrás, al lado empinadas o sentadas.
- Ubicar las niñas en círculo para enumerarlas de 1 a 2, y a la orden las numero 1 o 2 deben realizar movimientos adelante , atrás desplazándose hacia el lado derecho o izquierdo según la orden dada por el docente realizando una especie de zigzag, primero lo pueden hacer por grupos de números y luego todas al mismo tiempo.
- Subdividir el grupo en tres grupos de igual número de niñas, se ubican en hileras y con una pelota o balón y van a pasar el balón de la siguiente forma:

La primera niña pasa la pelota o balón por arriba de su cabeza,

La segunda por debajo de sus piernas

La tercera por su lado derecho

La cuarta por su lado izquierdo

Vuelve a empezar hasta la última, esta toma la pelota o balón y pasa adelante del grupo y empieza el juego de nuevo.

- Por parejas:
- El mimo:

Consiste en seguir a su compañera y realizar o imitar los movimientos que ella realice ya que puede llevar los brazos adelante, atrás, arriba o abajo, al lado u otro movimiento creado por ella y a la orden o estímulo sonoro dado por el docente cambiar de espacio es decir la niña que imita pasa adelante y es su compañera la que la imitará.

- Ubicar las niñas en círculo para entonar la siguiente ronda tomadas por la manos, en el espacio que dice “*Que hace chiqui- que hace chaca*” realizan un salto hacia adelante ósea al decir “*chiqui*” y un salto hacia atrás ósea al decir “*chaca*”.
- Ronda: el tren del amor

Súbete al tren del amor tu- tu

Súbete a la moto de la fantasía.

Súbete al tren del amor tu- tu
Que hace chiqui- que hace chaca
Que hace chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chaca.
Súbete al tren del amor tu- tu
Súbete a la moto de la fantasía.
Súbete al tren del amor tu- tu
Que hace chaca- que hace chiqui
Que hace chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chiqui.

- Ronda: periquito, periquito. Realizar los distintos movimientos espaciales que la ronda expresa.

Periquito, periquito, se parece a su papa
Por arriba, por abajo, por delante y por detrás

e) Criterios de evaluación:

1. Reconoce las distintas orientaciones espaciales.
2. Distingue con exactitud orientaciones espaciales como adelante, atrás, arriba, abajo, derecha, izquierda en relación con objetos o personas, o situaciones cotidianas.
3. Domina y despliega movimientos de forma cativa según las indicaciones dadas

Tercera Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Coordinación.

Logro: *Que las estudiantes valoren, identifiquen y desarrollen de manera eficaz movimientos corpóreos mediante la realización de juegos y actividades que favorezcan la seguridad, la precisión, rapidez, para mejorar y cualificar la coordinación.*

Tema 1:

Coordinación Dinámica General

a) Estándar

Se desplaza con naturalidad a diferentes velocidades sin perder el equilibrio, la continuidad y el ritmo de los movimientos de manera coordinada.

b) Competencia.

Es capaz de realizar movimientos y actividades de coordinación dinámica general utilizando su propio cuerpo como también elementos

c) Indicadores de logro:

1. Realiza con eficacia diferentes movimientos utilizando su cuerpo
2. Realiza movimientos como correr, saltar y girar
3. Comprende cada uno de los movimientos y la manera de utilizar y trabajar con los implementos

d) Actividades

Formar grupos de 3 niñas, 2 se toman de las manos y en medio de ellas estará la niña que sobra, a la voz del profesor deben cambiar de posición según estas órdenes:

- * Ardillas: cambia la niña que está sola.
- * Casitas: cambia la pareja de sitio y toma una ardillita.
- Ronda agua de limón: ubicadas en círculo entonar la ronda y realizar movimientos:

Agua de limón, vamos a jugar, y el que quede solo, solo quedara

- Ronda: el tren del amor

*Súbete al tren del amor tu- tu
 Súbete a la moto de la fantasía.
 Súbete al tren del amor tu- tu
 Que hace chiqui- que hace chaca
 Que hace chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chaca.
 Súbete al tren del amor tu- tu
 Súbete a la moto de la fantasía.
 Súbete al tren del amor tu- tu
 Que hace chaca- que hace chiqui
 Que hace chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chiqui.*

- * En la ejecución de la ronda, en la parte central de la misma se ubican en círculo, o hileras tomadas por la cintura, en el espacio que dice “*Que hace chiqui- que hace chaca*” realizan un salto hacia adelante al decir “*chiqui*” y un salto atrás al decir “*chaca*”.

- Ronda: el zafarrancho

*Vamos a jugar este zafarrancho,
 Para comenzar nos cogemos de gancho
 Me paro, me siento y me vuelvo a parar
 Un pasito adelante, un pasito atrás,
 Un pasito al lado
 Un pasito al otro,
 Me suelto, doy la media vuelta
 Doy la vuelta entera
 Me vuelvo a sentar*

- Juego estatuas:

Las niñas corren por el espacio y a la orden estatuas se quedan inmóviles y en la posición que traían.

- Juego “el rey manda y ordena”

Una niña o el profesor dice “el rey manda y ordena” y el grupo debe realizar la acción que se diga.

- Contar de 1 a 8 y a su vez aplaudir, golpear y marcar con los pies y simultáneamente manos y pies
- Saltar: con los pies juntos, en solo el pie derecho, en solo pie izquierdo, alternando cada 3 saltos o más.
- Trotar: en el puesto, con elevación de rodillas, con elevación de talones.
- Esquí: inclinación leve del cuerpo hacia adelante y realizarlo despacio y rápido.
- Hombros: elevación simultanea, solo el hombro derecho, solo el izquierdo, elevación alternada, adelante, atrás.
- Brazos: arriba, al frente, a los lados, combinado.
- Cadera: adelante, atrás, a los lados, en círculo.
- Saltos con elevación de hombros, brazos arriba, al frente, a los lados, combinado.
- Caminar y rotar brazos en círculo, rotar muñecas en círculo.
- Tijera, consiste en abrir los brazos arriba y a los lados, mientras las piernas se cierran y luego se invierte la posición imitando el corte de una tijera.
- Abre y cierra: piernas adelante y atrás, a los lados.
- Saltos cortos y cada 5, salto alto.
- Parejas & colores & números

Caminar por toda la cancha o patio de recrea y a cada voz u orden buscar una pareja que se acompañe en un sitio y en una determinada posición o postura corporal cada que se formen nuevas parejas estas son el color y/o número las cuales hay que recordar con quien se hizo ya que en el juego se nombraran estos números o colores y cada estudiante debe formarse con esa pareja con la cual quedaron en ese color.

- Estudiantes al salón

Dividimos el grupo en dos subgrupos iguales y se ubicaran en dos círculos uno dentro y otro fuera; el grupo de dentro se toman por las manos y separan sus piernas un poco más amplias que los hombros, el grupo de afuera se desplazara en distintas direcciones en diversas velocidades para a la orden buscar el compañero más cercano y ubicarse en medio de sus piernas 2 repeticiones por grupo y luego invierten posiciones de juego.

- Ronda: la muerte y el lobo

Se ubica todo el grupo en círculo y van a entonar la ronda y su letra es así:

*-Estaba la muerte un día “dividí”
-Sentada en su escritorio “dobodo”
-Cogiendo papel y lápiz “dividí”
-Para escribirle al lobo “dobodo”
-Y el lobo le contesto “clock clock”
-Que si “clock clock”
-Que no “clock clock”
-Que si “dividí”
-Que no “dobodo”*

A la letra una vez memorizada involucramos las manos y con cada palabra golpeamos un segmento corporal así:

Estaba: golpea en los muslos

La muerte: golpea los hombros pero con los brazos cruzados

Un día: aplaudimos al frente

Dividí: chasqueamos los dedos con los brazos extendidos.

- La lleva: un juego que consistía en perseguir a otra compañera y tocarla, al tocarla esta tenía la lleva y debía en ese momento pegársela a otra y así sucesivamente.
- La lleva en parejas: similar al juego anterior, pero esta vez están en parejas y tomadas de las manos sin soltarse
- Gavilán pollero: se ubican grupos de igual número de integrantes y sale del grupo una niña, la cual va a tratar de coger a la última de su hilera
- Ronda: periquito, periquito.

*Periquito, periquito, se parece a su papa
Por arriba, por abajo, por delante y por detrás*

- Cada estudiante con un aro y cogido con sus manos tratar de pasarlo por su cuerpo empezando por: los pies hacia adentro de cada aro y subirlo por en medio del cuerpo para sacarlo por encima de su cabeza (en el puesto)
- Caminar y realizar el ejercicio anterior
- Saltar el aro dando vueltas a este con sus manos.
- Realizar los mismos ejercicios pero esta vez pasando el aro hacia atrás.
(G1BCL9) (G1BCL10)

e) Criterios de evaluación:

- 1) Ejecuta correctamente los ejercicios propuestos
- 2) Reconoce las distintas formas de coordinación general
- 3) participa activamente de cada una de las actividades realizadas.
- 4) Realiza movimientos grandes y pequeños de manera coordinada.

Tema 2:

Coordinación Óculo – Manual, (Ojo – Mano) Con implementos

a) Estándar

Se desplaza con naturalidad a diferentes velocidades sin perder el equilibrio, la continuidad y el ritmo de los movimientos de manera coordinada.

b) Competencia.

Lanza, recibe, dribla, pasa una pelota y/o balón con las manos demostrando seguridad, precisión, rapidez y distancia

c) Indicadores de logro:

1. Manipula los implementos con sus manos
2. Lanza y recibe una pelota y/o balón desde distintas posiciones y distancias
3. Dribla con la mano derecha e izquierda y alternadamente
4. Propone diferentes soluciones para lanzar, recibir, driblar y pasar pelotas y/o balones.

d) Actividades

- Con material

➤ canicas

Cada niña con una canica y va a jugar con ella:

- Libremente: cada niña tomo su canica y la manipulo a su gusto durante varios minutos.
- Rodar la bolita en la palma de la mano, de un lado a otro varias veces con ambas manos.

Lanzar la bolita de una mano a otra de las siguientes formas:

- De una mano a otra con ellas juntas
- De lado a lado con la distancia del ancho del pecho
- Una mano encima de la otra y dejar caer la bolita
- En diagonal

- En caída a la altura de los ojos y el ombligo cada mano.
 - En arco de una mano a otra
 - Lanzar la bolita y tomarla en las dos manos en forma de cajón.
 - Con la mano derecha igual al ejercicio anterior
 - Con la mano izquierda igual al ejercicio anterior
 - Lanzar con la mano derecha y recibirla en la misma
 - Lanzar con la mano izquierda y recoger con la misma
 - Alternara las manos con una lanza con la otra recoge.
- Arrodilladas y con la bolita en el piso:
- Empujar la bolita libremente
 - Empujar la bolita con cada uno de los dedos de la mano **(G1BCL5)**
- Pin pones
- Pasar el pin pon de una mano a otra
 - Sin distancia
 - Separadas
 - Una mano más alta que la otra
 - Lanzarlo y cogerlo con las dos manos
- Solo la mano derecha
 - Lanzar el pin pon y cogerlo
 - Dejar caer el pin pon y al rebote cogerlo.
- Solo la mano izquierda
 - Lanzar el pin pon y cogerlo
 - Dejar caer el pin pon y al rebote cogerlo.
- Con las dos manos

- Lanzar el pin pon con la mano derecha al aire y recogerlo con la mano izquierda y viceversa.
- Dejar caer el pin pon con la mano derecha y al rebote recogerlo con la mano izquierda y viceversa
- Por parejas
- Lanzarse el pin pon y recibir con las dos manos
- Lanzarse el pin pon con la mano derecha y recibirlo con la mano izquierda.
- Lanzarse el pin pon con la mano izquierda y recibirlo con la mano derecha.
- Lanzarse el pin pon alternando la mano de lanzamiento.

Estos ejercicios se pueden realizar primero estando las estudiantes de pie y luego lo pueden hacer también sentadas.

- Por parejas y con dos pin pones en posición sedente (sentadas)
- Lanzarse el pin pon al mismo tiempo
- Lanzarse un pin pon con la mano derecha y el otro con la izquierda.
- Otras formas creativas de realizar el movimiento manual con los dos pin pones **(G1BCL8)**

e) Criterios de evaluación:

1. Lanza con seguridad cada uno de los implementos utilizados en clase.
2. Manipula con seguridad y fluidez los implementos de clase.
3. Controla sus manos en la ejecución de lanzamientos libres y condicionados en cada uno de los ejercicios.
4. Lanza y recibe con seguridad tanto con su mano derecha como con la mano izquierda.

Cuarta Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Equilibrio

Logro: *Que las estudiantes valoren, experimenten y desarrollen de manera adecuada movimientos corpóreos mediante la realización de juegos y actividades que favorezcan la seguridad para mejorar el equilibrio.*

Tema 1:

Equilibrio Dinámico y Estático

a) Estándar

Mantiene el equilibrio en posiciones estáticas o dinámicas

b) Competencia

Es capaz de desplazarse por distintas superficies tanto elevadas como disparejas sin perder el equilibrio

c) Indicadores de logro

1. Realiza con eficacia diferentes movimientos sin perder su equilibrio
2. Adopta posturas y posiciones
3. Diferencia cada una de las posiciones y posturas y corrige su cuerpo para mejorar el equilibrio.

d) Actividades

- Desplazamientos de pie, en cuclillas, en cuadrupedia, otras
- Rodar, correr, saltar y a la señal sentarse, acostarse u otro movimiento
- Correr a distintos ritmos y velocidades y detenerse en un aro.
- Saltos sobre aros en un pie, en ambos o alternado
- Desequilibrios: desestabilizar a una compañera con pequeños toques y tratar de que se mueva

- Con material
Colocar la cuerda en el piso y:
- Pararse sobre ella.

- Pararse con la cuerda por la mitad de ambos pies.
- Pararse solo en el pie derecho.
- Pararse solo en el pie izquierdo.
- Pararse en punta de los pies.

Sujetar la cuerda con las manos y realizar los ejercicios anteriores y los siguientes:

- Pararse sobre el pie derecho y elevar la pierna izquierda (estilo avión).
- Pararse sobre el pie izquierdo y elevar la pierna derecha (estilo avión)
- Pararse sobre el pie derecho y elevar la pierna izquierda al frente.
- Pararse sobre el pie izquierdo y elevar la pierna derecha al frente.

Colocar la cuerda larga sobre el piso y:

- Pasar por la cuerda pisando con la mitad de la planta del pie.
- Pasar solo con el pie derecho
- Pasar solo con el pie izquierdo.
- Cruzado y pisando fuera de la cuerda.

- Juego: gallitos

Por parejas, se ubican en cuclillas frente a frente, van a colocar sus palmas de las manos juntas y trataran de desestabilizar o que pierda el equilibrio compañera

e) Criterios de evaluación:

- 1) Efectúa acertadamente los ejercicios propuestos
- 2) Explora con su cuerpo las distintas formas de mantener el equilibrio
- 3) Mantiene el equilibrio ante un estímulo.
- 4) Adopta posturas adecuadas conservando el equilibrio en cada una de ellas
- 5) participa activamente de cada una de las actividades realizadas.

Quinta Unidad Temática: ASOCIACIÓN DE DESTREZAS

Habilidades Básicas Y Capacidades Perceptivas

Logro: *Que las estudiantes aprecien, reconozcan y mejoren de manera adecuada movimientos corpóreos mediante la realización de juegos y actividades que favorezcan la seguridad para asociar las distintas habilidades y capacidades adquiridas en el año escolar.*

a) Estándar

Maneja las habilidades básicas y las capacidades perceptivas

b) Competencia

Es capaz de realizar diferentes movimientos básicos y coordinados

c) Indicadores de logro

1. Realiza con eficacia diferentes movimientos y ejercicios.
2. Explora con creatividad las dinámicas y propuestas de una manera participativa
3. Practica la asociación de las destrezas mediante el juego y la recreación.

d) Actividades

- Juego estatuas:

Las niñas corren por el espacio y a la orden estatuas se quedan inmóviles y en la posición que traían.

- Juego “el rey manda y ordena”

Una niña o el profesor dice “el rey manda y ordena” y el grupo debe realizar la acción que se diga.

- Ronda: la muerte y el lobo

Las niñas se ubican en círculo y van a entonar la ronda y su letra es así:

-Estaba la muerte un día “dividí”

-Sentada en su escritorio “dobodo”

-Cogiendo papel y lápiz “dividí”

- Para escribirle al lobo “dobodo”
- Y el lobo le contesto “clock clock”
- Que si “clock clock”
- Que no “clock clock”
- Que si “dividi”
- Que no “dobodo”

A la letra una vez memorizada involucramos las manos y con cada palabra golpeamos un segmento corporal así:

Estaba: golpea en los muslos

La muerte: golpea los hombros pero con los brazos cruzados

Un día: aplaudimos al frente

Dividí: chasqueamos los dedos con los brazos extendidos.

- Saltos libres:

Ubicamos las colchonetas en un cuadro de 4x4 ms. Para que cada niña tomara impulso y saltara sobre ellas así:

- En el borde de la colchoneta pararse y apoyar las manos, impulsarse con los pies y dar un rollo hacia adelante
 - Correr y saltar a cierta distancia.
 - Saltar y pisar la colchoneta y pasa al otro lado
 - Saltar y caer de cubito abdominal
 - Saltar y caer de cubito dorsal
 - Saltar y caer de lado.
 - Libre como cada estudiante quiera
- a cada niña asignarle una cuchara desechable la cual debe sostener con sus labios y un pin pon, la actividad consiste en colocar sobre la cuchara el pin pon, caminar en el espacio sin dejar caer el pin pon y así continúa sucesivamente.
 - Dividir el grupo en 3 subgrupos donde a cada niña se le asigno una cuchara desechable la cual debe sostener con sus labios y a cada grupo 10 pin pones, la actividad consiste en ubicarse en hilera separadas entre sí cada 3 metros, la primera de la hilera toma un pin pon y lo coloca sobre la cuchara, camina

hacia donde estaba su compañera y entrega el pin pon desde una cuchara a otra sin dejar caer el pin pon y así continua sucesivamente.

- Luego cada niña con su pin pon lo coloco en el piso y empezó a soplarlo y a trasladarlo por el espacio, tratando de hacerlo continuamente.
- Luego volvemos a los mismos grupos, con los pin pones, y en la misma formación deben soplar el pin pon desde la primera de la hilera hasta la siguiente y continua así sucesivamente hasta completarlos todos. **(G1BCL11)**
- Dividimos el grupo en 3 subgrupos de igual número de niñas y realizaron:
- Ubicadas en hilera todas se acurrucaban una atrás de otra, a la orden la última se levantaba y pasaba por encima de sus compañeras separando sus piernas y ala llegar al frente del grupo, se acurruca y empezaba la siguiente.
- Sentadas igual en hilera, con un balón, a la orden debían pasar el balón por encima de la cabeza hasta la última niña, esta recibía el balón y corría a ubicarse al frente del grupo y volvía a empezar.
- Juego: gallitos
Por parejas, se ubican en cuclillas frente a frente, van a colocar sus palmas de las manos juntas y trataran de desestabilizar o que pierda el equilibrio compañera

e) Criterios de evaluación:

1. Efectúa acertadamente los ejercicios propuestos
2. Participa activamente de cada una de las actividades realizadas
3. Realiza con espontaneidad los espacios recreativos y otras propuestas.

GRADO SEGUNDO

Primera Unidad Temática: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

Habilidades de locomoción

Logro: *Que las estudiantes distingan, desplieguen y practiquen de modo activo movimientos, desplazamientos y otras actividades corpóreas con el fin de mejorar las habilidades motrices Básicas.*

Tema 1:

Saltar

a) Estándar

Salta armónicamente en distintas alturas y superficies

b) Competencia.

Es capaz de saltar sobre una superficie con los dos apoyos o sobre un apoyo.

c) Indicadores de logro:

1. Realiza saltos en el mismo sitio con un apoyo o con los dos apoyos.
2. Salta consecutivamente con dos apoyos o sobre un apoyo
3. Salta armónica y coordinadamente utilizando sus brazos en los movimientos

d) Actividades

Colocar aros en hilera uno junto al otro y realizar los siguientes ejercicios:

- Caminar por los aros colocando un pie en cada uno de ellos
- Correr suave e igual poner un pie en cada aro.
- Apoyarse sobre la pierna derecha y levantar la izquierda, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros.
- Viceversa
- Saltar con los pies juntos

Aros en la siguiente formación 1 aro solo y dos juntos más adelante y realizar los siguientes ejercicios:

- Pasar caminando por cada aro
- Correr suave por cada aro
- Saltar los aros con los pies juntos
- Alternando los pies de acuerdo a la figura en un pie o en los dos y así sucesivamente.

Ubicar aros en hilera sobre el piso y al final colchonetas; saltar con los pies juntos sobre los aros y luego saltar sobre la colchoneta.

- Pasar los aros caminando y saltar sobre la colchoneta.
- Saltar solo a la colchoneta en carrera y sin aros.
- Saltos libres, de frente, de espaldas, de lado entre otros.

➤ Juego : rayuela, avioncito

➤ Juego: los encostalados

Ubicar conos en hilera o en círculo y realizar los siguientes ejercicios

- Pasar por encima de los conos saltándolos uno por uno.
- Saltar los conos solo con la pierna derecha.
- Saltar con la pierna izquierda
- Saltar con los pies juntos.

Se ubican 3 conos sobre la base, en el piso y 2 encima de estos y realizar:

- Pasar por encima de los conos saltándolos de forma libre.
- Pasar por encima de los conos saltándolos uno por uno.
- Saltar los conos solo con la pierna derecha.
- Saltar con la pierna izquierda
- Saltar con los pies juntos.
- Ubicarse de espaldas y saltar los conos
- Ubicarse de lado y saltar los conos.

Dividir el grupo en 3 subgrupos de igual número de estudiantes y realizar:

- Ubicar a cada estudiante en hilera, a la orden todos se acurrucan una atrás de otra, a la orden la última se levanta y pasa por encima de sus compañeras

saltando a cada uno hasta llegar al frente del grupo, se acurruca y empieza el siguiente.

e) Criterios de evaluación:

1. Salta y conserva el equilibrio corporal
2. Realiza saltos consecutivos con dos apoyos, en un apoyo o alternado
3. Ejecuta los ejercicios con los parámetros establecidos

Tema 2:

Rodar

a) Estándar

Rueda hacia delante, de lado y en otros sentidos

b) Competencia.

Es capaz de rodar en distintas direcciones, hacia los lados con impulso y sin impulso.

c) Indicadores de logro:

1. Rueda por el lado derecho e izquierdo.
2. Utiliza los brazos y piernas para impulsarse
3. Utiliza la cadera para impulsarse y rodar.

d) Actividades

Ubicar las estudiantes en círculo y tomarse de las manos quedando uno de los extremos del círculo sin cogerse y la estudiante libre será quien se va envolviendo cerca de sus compañeras y entonando la siguiente canción:

“el corazón de la piña se va envolviendo, se va envolviendo (bis)”

Y así cada una de las estudiantes va quedando totalmente junta como si fuera un caracol, para luego desenvolverse.

Luego ubicamos las colchonetas, en las cuales las estudiantes desarrollaran las siguientes actividades:

- Rodar de lado por la colchoneta con las manos juntas al cuerpo.
- Rodar con las manos por encima de la cabeza y completamente estiradas.
- Rodar con las manos juntas y abrazadas al cuerpo.
- Apoyar las manos y dar un rollo adelante
- Apoyar las manos y dar un rollo de lado

- En parejas una sentada y la otra de pie, la niña que estaba de pie se apoya en las manos y realiza un arco, la que está sentada la toma por la cintura y la ayudaba a dar un giro o rollo hacia atrás.
- Ubicar las colchonetas una junto a otra y encima de ellas las estudiantes acostadas igual una al lado de la otra, para luego una por una de las estudiantes, ir rodando por encima de sus compañeras con las manos juntas al cuerpo, hasta el otro lado de las colchonetas y así sucesivamente hasta que pasen todas las estudiantes.
- Relevos: dividir el grupo en dos subgrupos cada grupo con 2 colchonetas y un balón, se ubicaron en hilera, la primera niña iba hacia la colchoneta y realizo varios rollos hasta llegar al otro extremo, recogía el balón y se regresaba igual dando varios rollos, entregaba el balón a la siguiente de la hilera quien realiza lo mismo iba y dejaba el balón y se regresaba para que saliera la siguiente.
- Por parejas rodar simultáneamente tomadas de las manos.
- Ubicar a las estudiantes sentadas, llevar las piernas flexionadas cerca del pecho y el mentón entre las piernas, con las manos abrazara las piernas, se dejara caer y balanceara el cuerpo hacia adelante y hacia tras apoyado sobre sus espalda.
- En cuclillas, con los glúteos sobre los talones y el pecho cerca de las rodillas, las manos se apoyan en el piso a unos 30cms de los pies, el rollo consiste en rodar sobre la espalda, metiendo la cabeza entre las piernas sin que esta toque el piso para llegar de nuevo a la posición inicial.

e) Criterios de evaluación:

1. Realiza rollos con y sin ayuda de algunos segmentos corporales.
2. Rueda en cualquier sentido y dirección de manera fluida y constante.
3. Maneja y controla su cuerpo en la ejecución de cada uno de los ejercicios.

Segunda Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Coordinación.

Logro: *Que las estudiantes valoren, identifiquen y mejoren de modo activo movimientos corpóreos mediante juegos, dinámicas y otras actividades con el propósito de mejorar la coordinación.*

Tema 1:

Coordinación Dinámica General

a) Estándar

Integra múltiples movimientos coordinados de manera secuencial sobre desplazamientos.

b) Competencia.

Es capaz de coordinar movimientos y desplazamientos en distintas direcciones y sentidos en juegos, dinámicas y otras actividades

c) Indicadores de logro:

1. Reconocen las diferentes formas de Coordinación Dinámica General
2. Realiza movimientos corpóreos grandes involucrando todo su cuerpo
3. Ejecuta carreras, saltos, rollos, gateo en distintos direcciones.

d) Actividades

- Ubicar los aros, repartirlos en la cancha de una forma determinada en hilera uno junto a otro, para luego formar a las niñas en una hilera y cada una debe pasar :
- caminando por los aros colocando alternadamente un pie en cada aro, a este ejercicio le agregamos un poco de velocidad en el desplazamiento
- saltando con los pies juntos (estilo canguro)
- retirar un aro del medio de cada uno, quedando un espacio entre aro y aro, para que después las niñas

- saltar de aro en aro alternado los pies en cada uno
- con los pies juntos
- con el pie derecho
- con el pie izquierdo
- cada niña toma un aro en sus manos y se les pide que lo manipule y jueguen libremente con el aro, como quieran, esto con el propósito de que exploraran sus capacidades y desarrollen mejor su coordinación dinámica general.
- Ubicar las estudiantes en círculo y tomarse de las manos para realizar:
- ronda “un caballito de “

Un caballito de dos en dos, alza la pata y dice adiós, adiós mama, adiós papa, me voy para Bogotá... (G2BCL3)

- ubicar las niñas en el patio de recreo en una hilera y realizar:
- Caminar :
 - Suave
 - Normal
 - En punta de pies
 - Sobre los talones
 - En eversión e inversión
 - Rápido
 - Lento
 - Hacia atrás
 - Pico – pala
- Trote suave
 - Rápido
 - Normal
 - Lento
 - Hacia atrás
- Con pasos largos y cortos

- Desplazamientos laterales
- Formar grupos de X numero de niñas
- Tocar una parte del cuerpo por parejas
- Perritos sin casa: ubicados en circulo por parejas una atrás de otra, la niña que esta adelante separa sus piernas, mientras que la niña que esta atrás corre alrededor hacia (derecha, izquierda); a la orden cada niña debe buscar el espacio de una de las niñas que están de pie con las piernas separadas y meterse o ubicarse dentro de las piernas de la compañera, luego cambian.
- Lleva congelada: pegar la lleva y congelarlas, es decir quedarse inmóviles y la forma que tenían para descongelarse era pasando por en medio de las piernas de la niña que estaba congelada.
- El apartamento: formadas en grupos de 3 niñas, 2 se toman de las manos y en medio de ellas estará la niña que sobra, a la voz del profesor debían cambiar de posición según estas órdenes:
 - * *Inquilinos: cambia la niña que está sola.*
 - * *Apartamentos: cambia la pareja de sitio y toma un inquilino.*
 - * *Trasteo: se sueltan y cambia de compañeras y forman otro apartamento con una inquilina. (G2BCL4)*

e) Criterios de evaluación:

- 1) Realiza movimientos coordinados conservando su postura corporal
- 2) Controla y coordina su cuerpo al realizar distintos movimientos que involucran el desplazamiento en el espacio.
- 3) participa activamente de cada una de las actividades realizadas.

Tema 2:

Coordinación óculo manual (ojo – mano)

a) Estándar

Conduce un balón o pelota con la mano derecha e izquierda o alternando según la orden dada.

b) Competencia.

Es capaz de coordinar movimientos que involucren la utilización de las manos en movimientos pequeños precisos

c) Indicadores de logro:

1. Manipula objetos con las dos manos
2. Lanza distintos objetos de una mano a otra
3. Realiza movimientos exactos con las manos al manipular objetos

d) Actividades

- cada niña debe tomar un pin- pon;
- 1. Tomar el pin- pon y pasarlo de una mano a la otra varias veces, también lanzar el pin- pon de una mano a otra varias veces.
- 2. Lanzar a media altura l pin- pon y tomarlo con ambas manos varias veces.
- 3. Lanzar alto el pin- pon y tomarlo con una mano, varias veces y alternado las manos, primero con la derecha luego con la izquierda.
- 4. Por parejas lanzar una de las dos niñas un pin- pon y su compañera lo recibe, para luego cambiar.

• juego “tingo- tingo- tango” (G2BCL5)

Cada niña con un pin pon:

- Pasarlo de una mano a otra
- Si distancia
- Separadas
- Una mano más alta que la otra
- Lanzada y cogerla con las 2 manos

- Solo la mano derecha
- Lanzarla al aire y cogerla
- Sin distancia
- Más alta que la otra mano
- Dejarla caer que de un bote y recogerla
- Solo la mano izquierda:
- Lanzarla al aire y cogerla
- Sin distancia
- Más alta que la otra mano
- Dejarla caer que de un bote y recogerla

Realizar los mismos ejercicios, pero esta vez combinando las manos así:

- Si lanza la mano derecha, recoge con la izquierda o viceversa

Por parejas, realizar:

- Lanzarse el pin pon, con una mano, el lanzamiento es libre y recibe la compañera con las dos manos
- Solo lanza y recibe con la mano derecha
- Solo lanza y recibe con la mano izquierda
- Lanzar combinando las manos derecha e izquierda o viceversa.
- Lanzarse los dos pin pones al mismo tiempo.
- Lanzarse el pin pon y que de un bote en el suelo.
- Relevos por hileras: se ubican dos hileras una frente a la otra:

La primera niña de la hilera lanza el pin pon, y corre a ubicarse de ultima de su hilera, mientras la niña de la otra hilera recibe le pin pon para luego regresarlo y corre a ubicarse de ultima de su hilera y así sucesivamente (G2BCL7)

- ✓ Cada niña con una bolita de cristal, la cual toma en sus manos y se realizar los siguientes ejercicios:

- Lanzar la bolita de una mano a otra de varias formas
- De lado a lado con distancia del ancho del pecho.
- Una mano más alta que la otra.
- En diagonal la ubicación de las manos
- En arco de una mano a otra.
- Con la mano derecha e izquierda:
- Tomar la bolita y darle movimiento circular en la palma de la mano sin que esta se saliera de la mano
- Lanzar la bolita al aire y luego tomarla en su mano nuevamente.
- Arrodilladas y con la bolita sobre el piso:
- Empujar la bolita libremente
- Empujar la bolita con las uña de cada uno de los dedos de la mano como el pulgar, el índice, el corazón, el anular y el meñique.
- ✓ Estos ejercicios los realizaran primero con la mano derecha luego los realizaran con la mano izquierda.
- Juego: “la vuelta a Colombia”: ubicamos las bolitas en el piso y las golpeamos con el dedo que mejor lo hace y llevamos la bolita por el lado de las líneas de la cancha. **(G2BCL8)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) Realiza movimientos específicos de manera segura
- 2) Controla sus manos al realizar las distintas actividades
- 3) Asume con responsabilidad las tareas asignadas en clase.

Tema 3:

Coordinación óculo pedica (ojo – pie)

a) Estándar

Conduce un balón o pelota con el pie derecha e izquierda o alternando según la orden dada.

b) Competencia.

Es capaz de coordinar movimientos que involucren la utilización de los pies, en movimientos precisos y coordinados

c) Indicadores de logro:

1. Realiza pases con una pelota utilizando alternadamente un pie y luego el otro
2. Ejecuta lanzamientos en distintas distancias y con un punto fijo o blanco al cual acertar
3. Recepciona distintos objetos como pelotas, balones u otros con los pies

d) Actividades

- ✓ Cada niña con una pelota, realizar

Ubicamos las niñas en hilera y realizar:

- Tomar una pelota y conducirla por las líneas laterales y de fondo de la cancha de baloncesto con la pierna que ella quiera.
- Igual solo con pie derecho
- Igual solo con pie izquierdo.
- Igual y alternando los pies.

Primero caminando y cada repetición más rápida.

Ubicar 2 cuerdas en cada línea de la cancha 1 en forma de recta y la otra en curvas para:

- Conducir la pelota por la cuerda igual al ejercicio anterior

Ubicar conos a cierta distancia y las niñas:

- Conducir la pelota en zig – zag igual que en el primer ejercicio.

- Circuito: ubicar todas las niñas en una hilera e involucrar todos los ejercicios anteriores en circuito y cada niña debe realizar el recorrido y conducir la pelota con :

- Pie derecho,
- pie izquierdo,
- alternado

En diferentes velocidades y ritmos de ejecución. **(G2BCL12)**

Cada niña con una pelota realizar

- ✓ Tomar una pelota y conducirla por las líneas laterales y de fondo de la cancha de baloncesto

- solo con pie derecho
- solo con pie izquierdo
- alternando los pies.

- Juego de relevos: en grupos de 3 niñas, una a un lado y las otras dos niñas en el otro extremo, donde se encuentran las dos niñas una conduce la pelota hasta el otro extremo entrega la pelota a su compañera y esta lo conduce hasta su otra compañera y así sucesivamente.

- Dividimos el grupo en 3 subgrupos de 8 niñas, cada grupo se ubica en hilera y al frente de ellas una hilera de conos, a la orden conducir la pelota en zig- zag hasta el último cono y se regresa y entrega la pelota a la siguiente y así sucesivamente.**(G2BCL13)**

- ✓ Pase y recepción:

Por parejas con una pelota

- Pasarse la pelota
- ✓ Libremente
- ✓ Con pie derecho
- ✓ Con pie izquierdo
- ✓ Alternando el pie derecho como el izquierdo.
- ✓ Por en medio de 2 conos.

Por tríos:

- Una al centro y las otras 2 niñas a lado y lado con una pelota, pase a la niña del centro, regresa la pelota y cambia a donde su otra compañera y realiza lo mismo.
- 2 niñas a un lado y 1 al otro, con una pelota, pasar la pelota a su compañera de enfrente y correr a ubicarse atrás de la niña que recibe, esta recibe y pasa la pelota y realiza lo mismo.

Grupos de 4 niñas:

- Formar un cuadro, 2 pelotas, 1 en cada esquina – diagonal, pases hacia la derecha sin que una pelota alcance a la otra y luego de varios pases se devuelve.
- Pases en la misma formación pero esta vez en “X”.

Remates:

- En 4 grupos iguales y en hilera, cada grupo tiene dos conos a cierta distancia, cada niña pateo su pelota para pasarla por en medio de los 2 conos.
- Tiro al blanco: igual que el ejercicio anterior, solo que en medio de los dos conos hay una botella plástica, cada niña pateo la pelota y trata de derribar la botella.
- Bolos: consistente en colocar 6 botellas plásticas así: 3 atrás, 2 en medio y 1 al frente, y ubicadas a 3 metros las niñas deben patear la pelota y tratar de derribar las botellas.

Cada niña lo realizara con la pierna derecha primero y luego con la izquierda.
(G2BCL14)

e) Criterios de evaluación:

- 1) Realiza movimientos con el pie de manera fluida
- 2) Ejecuta los ejercicios tanto con el pie derecho como con el pie izquierdo de un modo seguro
- 3) Participa activamente en las diferentes propuestas.

Tercera Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Equilibrio

Logro: *Que las estudiantes aprecien, sientan y desplieguen de manera adecuada movimientos corpóreos mediante la realización de juegos y actividades que beneficien la seguridad para mejorar el equilibrio*

Tema 1:

Equilibrio Dinámico General

a) Estándar

Mantiene el equilibrio en saltos y caídas

Se desplaza con naturalidad a diferentes velocidades sin perder el equilibrio tanto en superficies elevadas como normales

b) Competencia.

Es capaz de coordinar movimientos y desplazamientos en distintas direcciones y sentidos en juegos, dinámicas y otras actividades

c) Indicadores de logro:

1. Se desplaza y ejecuta diferentes movimientos y formas con variación en el ritmo, utilizando varios elementos y manteniendo el equilibrio
2. La estudiante salta una distancia de 1 mt. de diferentes formas conservando el equilibrio

d) Actividades

- Ubicamos varias cuerdas en el piso, en distinta forma:

Lineal

Curva

Circulo

En zigzag

En "s"

En carril II

- Cada niña debe pasar varias veces por la cuerda pisándola y siguiendo las mismas, palpando con la planta del pie en cada una de ellas y lo realizaran desplazándose de:

Frente

De espaldas

De lado.

- Ubicamos bastones en el piso, en distinta forma:

Lineal

Curva

En zigzag

En carril II

- Cada niña debe pasar varias veces por los bastones pisándolos y siguiendo los mismos, palpando con la planta del pie en cada uno de ellos tratando de conservar el equilibrio y lo realizaran desplazándose de:

Frente

De espaldas

De lado.

- Cada niña toma una cuerda en sus manos y se va a parar sobre ella justo en la mitad, y sosteniendo los extremos de la cuerda con sus manos y va a realizar lo siguiente:
- Pararse sobre la cuerda y levantar la pierna derecha sosteniendo los extremos de la cuerda con sus manos.
- Pararse sobre la cuerda y levantar la pierna izquierda sosteniendo los extremos de la cuerda con sus manos
- Pararse sobre la cuerda y levantar la pierna derecha hacia atrás y conservando la posición del cuerpo y sosteniendo los extremos de la cuerda con sus manos
- Pararse sobre la cuerda y levantar la pierna izquierda hacia atrás y conservando la posición del cuerpo y sosteniendo los extremos de la cuerda con sus manos

- Pararse sobre la cuerda y levantar la pierna derecha hacia adelante y conservando la posición del cuerpo y sosteniendo los extremos de la cuerda con sus manos
- Pararse sobre la cuerda y levantar la pierna izquierda hacia adelante y conservando la posición del cuerpo y sosteniendo los extremos de la cuerda con sus manos
- Realizar el avioncito el cual consiste en apoyarse sobre una de las piernas, mientras la otra pierna se lleva atrás completamente extendida y al mismo tiempo el tronco se inclina hacia adelante abriendo los brazos hacia los lados simulando las alas del avión primero sobre la pierna derecha luego sobre la izquierda.
- Lleva congelada: pegar la lleva y congelarlas, es decir quedarse inmóviles y la forma que tenían para descongelarse era pasando por en medio de las piernas de la niña que estaba congelada.
- Juego: el rey manda y ordena

Una niña o el profesor dice “el rey manda y ordena” y el grupo debe realizar la acción que se diga.

- Juego: estatuas

Las niñas corren por el espacio y a la orden estatuas se quedan inmóviles y en la posición que traían

(G2BCL11)

e) Criterios de evaluación:

- 1) conserva su postura corporal en diferentes movimientos tanto estáticos como dinámicos
- 2) Controla su cuerpo al realizar desplazamientos en el espacio.
- 3) Genera diferentes propuestas de trabajo.

Tema 2:

Sensaciones táctiles y plantares

a) Estándar

Se desplaza con naturalidad sobre distintas texturas, superficies entre otras

b) Competencia.

Es capaz de reconocer por medio del tacto y las sensaciones plantares distintas texturas, superficies entre otras

c) Indicadores de logro:

1. Palpa con sus manos y sus pies distintos objetos.
2. Diferencia texturas y superficies
3. Valora la importancia de las manos y los pies
4. Distingue y reconoce diferentes superficies y personas por medio de sensaciones plantares.

d) Actividades

Cada niña debe quitarse el calzado y realizar los ejercicios descalzas así:

- Caminar :
 - ✓ Suave
 - ✓ Normal
 - ✓ En punta de pies
 - ✓ Sobre los talones
 - ✓ En eversión e inversión
 - ✓ Rápido
 - ✓ Lento
 - ✓ Hacia atrás
 - ✓ Pico - pala
 - ✓ Trote suave
- Desplazamientos en distintas direcciones y sentidos a si como de ritmo y velocidad.

Una vez familiarizadas con estas superficies ubicarlas en hilera y nos desplazarse a un costado del colegio donde la superficie cambia de cemento a tierra donde realizaran:

- Caminar :

- ✓ Suave
- ✓ Normal
- ✓ En punta de pies
- ✓ Sobre los talones
- ✓ En eversión e inversión
- ✓ Rápido
- ✓ Lento
- ✓ Hacia atrás

- Cerrar los ojos y sentir la tierra en sus pies, también su temperatura, su textura, entre otras.

Luego pasar al prado o césped y realizaran:

- Caminar muy lento
- Pararse y tocar levemente con la planta de los pies las punticas del césped.
- Realizarlo con ambos pies
- Tocar igual con las manos
- Sentadas sobre el andén con una puntica del prado palpase las plantas de los pies
- Igual con una ramita seca.

Luego pasar a la arena y realizar:

- Caminar y al hacerlo muy suave, tocar las piedritas con los dedos
- Paradas sobre la arena apretarla con los dedos de los pies sobre la planta del pie.

Luego pasar al piso liso y realizaron:

- caminar sobre el piso de cerámica o de un material similar y tratar de sentir esta superficie y de compararla con todas las anteriores.

Luego pasar al baño y con el agua realizar:

- lavarse los pies y debe concentrarse en el agua y lo que esta produce al tener contacto con la piel. **(G2BCL9)**
- ✓ Cada niña debe tener un tipo de tela que sirva como venda para vendarse los ojos

✓ ubicarse en un lugar del patio central, para lo cual ellas van a realizar distintos ejercicios como:

- Hablar y caminar para no chocarse con otras niñas.
- Hablar e irse acompañando de otras compañeras y buscar ubicarse en hilera.
- Ubicadas en hilera tomarse de los hombros de su compañera.
- Guiadas por el docente caminar una tras otra sin soltarse y van a tratar de ubicarse y sentir que tipo de superficie estaban pisando.

Pasar por distintas superficies como por el patio, el andén, la zona verde y regresar al patio o punto de partida, donde se ubicaran las niñas en círculo y por parejas, donde una de las dos se quitara el vendaje para:

- Hablar a su compañera y que esta la siga.
- Emitir sonidos y su compañera tratara de ubicarla
- Orientar a su compañera en distintos sentidos: arriba, abajo, derecha, izquierda, adelante, atrás, agachada, tantos pasos entre otras indicaciones.

Luego cambian y su compañera realiza exactamente lo mismo. **(G2BCL10)**

- Cada niña debe quitarse el calzado y las medias, también además deben de tener la venda para que venda sus ojos y ubicarse en el patio y realizar los siguientes ejercicios:
- Caminar y hablar o emitir sonidos para no chocarse con las compañeras.
- Ubicamos en el patio distintas superficies lisas, roñosas, ásperas, suaves, cada niña debía pasar por cada una de las superficies y tratar de identificar qué tipo de superficie es.

e) Criterios de evaluación:

- 1) Distingue cada una de las superficies
- 2) Demuestra seguridad y confianza al desplazarse por distintas superficies con o sin ayuda visual
- 3) Valora la importancia de los distintos segmentos corporales.

Cuarta Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Control Respiratorio, Tensión Y Relajación

Logro: *Que las estudiantes reconozcan, establezcan y apliquen de forma dinámica el control respiratorio, la tensión y relajación al ejecutar movimientos corpóreos en tareas específicas*

Tema 1:

Control respiratorio

a) Estándar

Reconoce y aplica el control de su respiración al realizar un determinado ejercicio o movimiento.

b) Competencia.

Es capaz de controlar su respiración y hacer de ella una respiración consiente

c) Indicadores de logro:

1. Diferencia la respiración inconsciente de la respiración consiente
2. Controla su respiración en el momento de realizar movimientos y ejercicios

d) Actividades

- Ubicamos las niñas en círculo y realizaran:
- Tomar la respiración (inhalar) por la nariz y botarla (exhalar) por la misma
- Tomar la respiración (inhalar) por la boca y botarla (exhalar) por la misma
- Tomar la respiración (inhalar) por la nariz y botarla (exhalar) por la boca
- Tomar la respiración (inhalar) por la boca y botarla (exhalar) por la nariz
- Tomar la respiración (inhalar) por la nariz, sostenerla o aguantar la respiración durante unos segundos (criterio del docente) y botarla (exhalar) por la nariz nuevamente
- Tomar la respiración (inhalar) por la boca, sostenerla o aguantar la respiración durante unos segundos (criterio del docente) y botarla (exhalar) por la boca nuevamente

- Tomar la respiración (inhalar) por la nariz, sostenerla o aguantar la respiración durante unos segundos (criterio del docente) y botarla (exhalar) por la boca
- Tomar la respiración (inhalar) por la boca, sostenerla o aguantar la respiración durante unos segundos (criterio del docente) y botarla (exhalar) por la nariz
- Tomar o inhalar suficiente aire y empezar a contar los números sin parar hasta expulsar todo el aire que había tomado
- Con implementos
 - Con un pitillo plástico y un pedazo de papel, tomar el pitillo entre los labios e inhalar aire suficiente, y absorber el papel con el extremo del pitillo, trasportar el papel de un lado a otro.
 - Con un pin pon ubicarlo en el piso y empezar a soplar para trasladar el pin pon de un lado a otro, también se puede hacer con un pitillo.
 - Con un globo o bomba, inflarla e iniciar a soplarla para tratar de mantenerla en el aire y trasportarla de un lado a otro.

e) Criterios de evaluación:

- 1) Practica ejercicios de respiración consciente
- 2) Controla su respiración al realizar diversas actividades.
- 3) Asume con responsabilidad la importancia de la respiración en la vida diaria.

Tema 2:

Tensión y relajación

a) Estándar

Controla su cuerpo en situaciones de tensión y relajación

b) Competencia.

Es capaz de controlar su cuerpo y mantenerlo rígido o relajado al experimentar diversas situaciones.

c) Indicadores de logro:

1. Reconoce los segmentos corporales y experimenta grados de tensión
2. Controla el tono muscular para obtener movimientos eficaces

d) Actividades

- Ubicamos las niñas en círculo y realizaran:
- Apretar fuerte las manos realizando un puño (tensión) y soltarlo después de 5 segundos (relajación)
- Hacer muecas o gestos con su rostro (tensión)
- Llevar las manos al cuello y realizar flexión de piernas y quedarse durante 5 segundos en posición sedente (sentada) y regresar a la posición inicial (estilo sentadilla)
- Con un globo o bomba, inflarlo y simular que es un objeto pesado y van a tratar de:
- Alzarlo del piso, primero toman aire (inhalan), segundo flexionan las piernas y recoge (tensión) y luego lo transporta.
- Es libre cada niña de realizar la forma de transportar el objeto ya que puede utilizar distintos segmentos corporales como la espalda, los hombros, abrazar el objeto, sobre la cabeza, apoyado en la pierna, entre otros.
- Juegos o dinámicas.
- Por parejas

- La estatua o el maniquí: consiste en ubicarse frente a frente y una de las niñas tensiona todo su cuerpo, mientras la otra compañera va a ubicar o jugar con ella tratando de formar o ubicar a su compañera en distintas posiciones o simulando actividades cotidianas como comer, lavarse, entre otras, luego se cambian los roles.
- Se ubican por parejas espalda con espalda, y se toman de los brazos (en gancho) van a tratar de sentarse sin soltarse y luego a volver a colocarse de pie.
- Por parejas frente a frente, ubican sus manos sobre los hombros de su compañera, y a la orden van a empujar a su compañera, realizando tensión en los brazos y piernas.
- Por parejas, espalda con espalda, ubican sus manos sobre sus muslos, y a la orden van a empujar a su compañera, realizando tensión en los brazos y piernas.
- Por parejas, una atrás de la otra, la niña que esta atrás ubica sus manos sobre la espalda de su compañera, y a la orden va a empujar a su compañera, la cual tensiona su cuerpo para impedir que la empujen, luego cambian.
- La gelatina: En grupos de tres niñas, dos frente a frente, y la tercera en medio de ellas, la cual va a tensionar su cuerpo, mientras una de sus compañeras la empuja suavemente hacia la otra compañera, quien la recibe y la regresa; se rotan las tres al centro.
- Con implementos
 - Rollos: ubicamos las colchonetas, y cada niña se acuesta al inicio de la colchoneta, tensiona su cuerpo y tratara de rodar sobre su cuerpo hasta el otro extremo.
 - Caídas: ubicamos las niñas en hilera, la primera se ubica de espalda a la colchoneta, tensiona su cuerpo y se deja caer sobre la colchoneta.
 - Caídas: ubicamos las niñas en hilera, la primera se ubica de frente a la colchoneta, tensiona su cuerpo y se deja caer sobre la colchoneta.
 - Caídas: ubicamos las niñas en hilera, la primera se ubica de lado a la colchoneta, tensiona su cuerpo y se deja caer sobre la colchoneta, luego lo realiza por el otro lado.

➤ **Relajación:**

- Ubicamos las niñas sobre las colchonetas y realizaran:
- Acostarse boca arriba, colocar las manos sobre el cuello y flexionar las piernas sin levantar los pies.
- Acostarse boca arriba, colocar las manos y las piernas extendidas en forma de "X"
- Acostarse boca arriba, colocar las manos extendidas hacia arriba de la cabeza y flexionar las piernas sin levantar los pies.
- Acostarse boca abajo, colocar las manos extendidas y flexionar las piernas hasta colocar las rodillas cerca del pecho.
- Acostarse de lado, flexionar las piernas hasta colocar las rodillas cerca del pecho y con las manos abrazar las piernas (posición fetal).
- Sentadas sobre las colchonetas, flexionar las piernas y abrazarlas, dejarse caer hacia atrás, y realizar balanceos.
- Sentadas sobre las colchonetas, flexionar las piernas y cruzarlas en forma de "X" apoyar las manos sobre las rodillas y respirar pausada y conscientemente.

e) Criterios de evaluación:

- 1) Reconoce la tensión y la relajación al ejecutar distintas actividades
- 2) Vivencia situaciones de tensión y relajación con agrado.
- 3) Participa activamente en las distintas propuestas de clase.

Quinta Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Percepción Rítmica

Logro: *Que las estudiantes identifiquen, diferencien y participen de manera creativa en el uso de rondas y canciones infantiles, con el fin de ejecutar movimientos dinámicos con acompañamiento rítmico.*

Tema 1:

Rondas y canciones infantiles

a) Estándar

Interpreta una ronda en grupos y crea distintos desplazamientos de manera coordinada.

b) Competencia.

Es capaz de desplazarse en distintas direcciones espaciales, velocidades, entonando rítmicamente rondas y canciones infantiles.

c) Indicadores de logro:

1. Interpreta rondas y canciones infantiles.
2. Diferencia los ritmos de las rondas y las canciones infantiles.
3. Participa activamente y siente gusto por participar en rondas y canciones
4. Canta versos mientras ejecuta acciones motrices de acuerdo al ritmo de la canción

d) Actividades

- Ubicamos las niñas en círculo para realizar marcaciones rítmicas:
- Aplaudir de diferentes maneras a distintas velocidades
Lento, medio, rápido
- Marcar con los pies de diferentes maneras a distintas velocidades
Lento, medio, rápido
- Aplaudir y Marcar con los pies de diferentes maneras a distintas velocidades

Lento, medio, rápido

- Marcar con golpes muy suaves en otro segmento corporal ya sea los muslos, la espalda, la cadera, entre otros
- Aplaudir y contando los números de 1 a 8 a distintas velocidades

Lento, medio, rápido

- Marcar con los pies y contando los números de 1 a 8 a distintas velocidades

Lento, medio, rápido

- Primero contar los números de 1 a 8, luego contar y aplaudir los números de 1 a 8, luego contar y marcar con los pies los números de 1 a 8, luego contar y aplaudir y marcar con los pies los números de 1 a 8 a distintas velocidades

Lento, medio, rápido

- Marcar con golpes muy suaves en otro segmento corporal ya sea los muslos, la espalda, la cadera, entre otros y contando los números de 1 a 8 a distintas velocidades

Lento, medio, rápido

- Con un tambor o instrumento similar, ubicamos las niñas en círculo para realizar marcaciones rítmicas así:
- Aplaudir de acuerdo a la marcación del tambor
- Marcar con los pies de acuerdo a la marcación del tambor
- Aplaudir y Marcar con los pies de acuerdo a la marcación del tambor
- Marcar con golpes muy suaves en otro segmento corporal ya sea los muslos, la espalda, la cadera, entre otros de acuerdo a la marcación del tambor
- Todos los ejercicios anteriores se pueden realizar en distintas posiciones y además en desplazamientos

➤ Rondas: para la ejecución de las rondas es indispensable ubicarse en círculo y repetir varias veces la letra para que las niñas se la aprendan, además es creatividad de cada docente el involucrar diferentes movimientos.

- Ronda agua de limón:

Agua de limón, vamos a jugar, y el que quede solo, solo quedara.

- Ronda: el tren del amor

*Súbete al tren del amor tu- tu
 Súbete a la moto de la fantasía.
 Súbete al tren del amor tu- tu
 Que hace chiqui- que hace chaca
 Que hace chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chiqui, chaca.
 Súbete al tren del amor tu- tu
 Súbete a la moto de la fantasía.
 Súbete al tren del amor tu- tu
 Que hace chaca- que hace chiqui
 Que hace chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chaca, chiqui.*

En la ejecución de la ronda, en la parte central de la misma se ubican en círculo, o hileras tomadas por la cintura, en el espacio que dice “*Que hace chiqui- que hace chaca*” realizan un salto hacia adelante al decir “*chiqui*” y un salto atrás al decir “*chaca*”

- Ronda: el zafarrancho

*Vamos a jugar este zafarrancho,
 Para comenzar nos cogemos de gancho
 Me paro, me siento y me vuelvo a parar
 Un pasito adelante, un pasito atrás,
 Un pasito al lado
 Un pasito al otro,
 Me suelto, doy la media vuelta
 Doy la vuelta entera
 Me vuelvo a sentar*

- Ronda: la muerte y el lobo

Las niñas se ubican en círculo y van a entonar la ronda y su letra es así:

*-Estaba la muerte un día “dividí”
 -Sentada en su escritorio “dobodo”
 -Cogiendo papel y lápiz “dividí”
 -Para escribirle al lobo “dobodo”
 -Y el lobo le contesto “clock clock”
 -Que si “clock clock”
 -Que no “clock clock”
 -Que si “dividí”
 -Que no “dobodo”*

A la letra una vez memorizada involucramos las manos y con cada palabra golpeamos un segmento corporal así:

Estaba: golpea en los muslos

La muerte: golpea los hombros pero con los brazos cruzados

Un día: aplaudimos al frente

Dividí: chasqueamos los dedos con los brazos extendidos.

- ronda “un caballito de “

Un caballito de dos en dos, alza la pata y dice adiós, adiós mama, adiós papa, me voy para Bogotá...

- ronda: en la batalla del calentamiento:

En la batalla del calentamiento

Se hace sentir la fuerza del valiente

¡Soldados a la carga!

Con una mano, con la otra

En la batalla del calentamiento

Se hace sentir la fuerza del valiente

¡Soldados a la carga!

Con un pie, con el otro

Se repite el coro y siguen nombrando diferentes segmentos corporales

- ronda: periquito

Periquito, periquito,

Se parece a su papá

Por arriba

Por abajo

Por delante

Por atrás

- canciones infantiles:

- los pollitos

Los pollitos dicen

Pio... pio...pio

Cuando tienen hambre

*Cuando tienen frío,
La gallina busca el maíz y el trigo...*

- canción: la pájara pinta

*Estaba la pájara pinta
Sentada en la rama de un verde limón.
Con el pico cortaba la rama.
Con la rama cortaba la flor
Hay...hay... ahí donde estará mi amor (bis)*

*Me arrodillo a los pies de mi amante
Me levanto constante, constante,
Dame una mano dame la otra
Dame un besito cerca de tu boca*

*Daré la media vuelta,
Daré la vuelta entera
Are un pasito atrás
Haciendo la reverencia*

*Pero no, pero no, pero no
Porque me da vergüenza,
Pero si, pero sí, pero si
Porque te quiero a ti.*

- canción: cunde

*Cunde... cunde... cunde
Cunde... cunde... cunda
Cunde... cunde... cunde
Cunde... cunde... cunda
Ay cundeeee
Ay cundaaa*

- canción: sol solecito

*Sol solecito
Caliéntame un poquito
Por hoy y mañana
Y por toda la semana
Luna lunera*

*Cascabelera
Ojos azules
Y una ternera*

- canción: arroz con leche

*Arroz con leche me quiero ir a jugar
Con una señorita de la capital
Que sepa coser
Que sepa bailar
Que sepa abrir la puerta para ir a saltar, correr y brincar
Con esta si con esta no
Con esta señorita si juego yo...*

- Canción : El puente está quebrado

*El puente está quebrado...
Con que lo curaremos...
Con cáscaras de huevo...
Burritos al potrero...
Que pase el rey...
Que ha de pasar...
Que el hijo del conde...
¡Se ha de quedar!*

Dos de los integrantes se toman de las manos frente a frente y los demás integrantes van a pasar por debajo de las manos de ellos y en el momento de decir ¡Que el hijo del conde...Se ha de quedar! Seleccionan o toman al jugador y este escogerá a cuál de los dos compañeros se une y así sucesivamente hasta terminar

- Canción : el jaleo del tren (Chile)

*Cha... Cha con el jaleo del tren.
Cha... Cha donde estará el conductor
Que me paren este traste
Que me quiero bajar
En la próxima estación Cha... Cha (se repite todo)*

*Si ese hijo que usted tiene
Hace muchas travesuras
No le compre usted zapatos
Cómprele un par de herraduras*

Cha... Cha con el jaleo del tren... (Coro)

*Que se dejen de fusiles
Que se dejen de cohetes
Que lo que se gasta en guerras
Lo compren en juguetes.*

Cha... Cha con el jaleo del tren... (Coro)

e) Criterios de evaluación:

- 1) Entona y vocaliza cada una de las rondas y canciones
- 2) Disfruta y se divierte al realizar las distintas actividades.

GRADO TERCERO

Primera Unidad Temática: HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Habilidades De Locomoción Y Desplazamiento

Logro: *Que las estudiantes valoren, perciban y vivencien activamente distintas habilidades de locomoción y desplazamiento con el propósito de mejorar la seguridad en los desplazamientos*

Tema 1:

Carreras en grupos pequeños

a) Estándar

Ejecuta de manera armónica y secuencial movimientos de correr en diferentes sentidos y direcciones.

b) Competencia.

Es capaz de correr o caminar en grupos pequeños utilizando diferentes implementos.

c) Indicadores de logro:

1. Corre a diferentes velocidades y direcciones según la orden con o sin compañía.
2. Experimenta con sus compañeras distintas formas de ejecutar carreras.
3. Comparte con sus compañeras las formas de realizar y ejecutar carreras.

d) Actividades

- Ubicamos las niñas en el patio de recreo y realizar:
- dinámica “caminando ando y ando caminando”

Las niñas deben caminar por todo el espacio y a la orden dada por el docente las niñas se deben involucrar en la actividad para formar grupos de diversos números de integrantes, a este grupo se les asigna una orden como caminar, correr, saltar, entre otras.

- Parejas & colores & números

Caminar por todo el espacio y a cada voz u orden buscar una pareja que se acompañe en un sitio y en una determinada posición o postura corporal cada

que se formen nuevas parejas estas son el color y/o número hay que recordar cada uno de estos ya que se puede repetir **(G3BCL2)**

- Caminar normal en cualquier sentido, al escuchar la señal cambiar de dirección o sentido.
- Caminar con pasos largos y lentos realizando zancada (pasos) amplia y sin perder el equilibrio
- Caminar de espaldas normal por todos y en cualquier espacio de la cancha
- Correr suave, en cualquier dirección sin golpear a nadie y sin tropezar a sus compañeras.
- Por parejas una atrás de la otra, correr y a la orden cambiar de posición y seguir a su compañera (sombra).
- Correr por todo el espacio, al dar la orden las estudiantes deben realizar el ejercicio, posición o postura de acuerdo a lo estipulado: sentadas, por parejas, acostadas de cubito abdominal o de cubito dorsal, lento, rápido, en punta de pies, en cuclillas entre otras variantes.
- Ubicar las estudiantes en todo el espacio de la cancha y realizar según la orden cualquiera de los ejercicios anteriores.
- Con implementos
- Correr sobre aros colocados en el piso en línea recta, uno al lado del otro, colocando en cada aro un pie, cada vez más rápido y fluido.
- Correr sobre aros colocados en el piso en forma de "S", uno al lado del otro, colocando en cada aro un pie, cada vez más rápido y fluido.
- Correr sobre aros colocados en el piso en zigzag, uno a un lado y el otro al lado, colocando en cada aro un pie, cada vez más se realiza el ejercicio más rápido y fluido
- Ubicar conos o platos en hilera a 1 metro de distancia entre cada uno, las niñas deben pasar corriendo por encima del implemento cada vez más se realiza el ejercicio más rápido y fluido
- Ubicar conos o platos en hilera a 1 metro de distancia entre cada uno, las niñas deben pasar corriendo en zigzag o por en medio de los implementos cada vez más rápido y fluido.

- Ubicar conos o platos en hilera a 1 metro de distancia entre cada uno, las niñas deben pasar corriendo en zigzag o por en medio de los implementos, de tal forma que en cada espacio avance de frente en u espacio y en el siguiente avance de espaldas
- Por parejas tomadas de las manos frente a frente pasar corriendo en zigzag o por en medio de los conos o platos que están en hilera a 1 metro de distancia entre cada uno, las niñas deben pasar por los implementos, de tal forma que en cada espacio avance una niña de frente y la otra niña de espaldas y en el siguiente espacio cambia
- Por parejas tomadas de los hombros es decir una niña atrás de la otra, deben pasar corriendo en zigzag o por en medio de los conos o platos que están en hilera a 1 metro de distancia entre cada uno, las niñas deben pasar por los implementos, de tal forma que en cada espacio avance las dos niñas de frente y en el otro espacio las niñas deben pasar de espaldas. **(G3BCL3)**
- juegos recreativos:
 - **La lleva:** un juego que consistía en perseguir a otra compañera y tocarla, al tocarla esta tenía la lleva y debía en ese momento pegársela a otra y así sucesivamente.
 - **La lleva en parejas:** similar al juego anterior, pero esta vez están en parejas y tomadas de las manos sin soltarse.
 - **La cadena:** es la misma lleva, solo que quien porta la lleva, al tocar a otra compañera esta se une y van formando la cadena.
 - **El esquivo:** se dividió el grupo en 3 subgrupos, de cada grupo salió una niña, quien era la que cogía el esquivo; las demás estaban ubicadas en hilera una atrás de otra y cogidas de la cintura, la niña que estaba libre del grupo debía coger a la ultima de la hilera y las demás debían moverse para evitar que la cogieran, esquivando a la compañera que estaba libre.
 - **El apartamento:** formadas en grupos de 3 niñas, 2 se toman de las manos y en medio de ellas estará la niña que sobra, a la voz del profesor debían cambiar de posición según estas órdenes:
 - * Inquilinos: cambia la niña que está sola.
 - * Apartamentos: cambia la pareja de sitio y toma un inquilino.
 - * Trasteo: se sueltan y cambia de compañeras y forman otro apartamento con una inquilina.

- **Relevos:** se subdividió el grupo en 2 subgrupos, y a su vez cada subgrupo tenía un balón, a la orden las niñas debían pasar el balón por encima de la cabeza, la última lo recibe y pasa adelante y empieza de nuevo. **(G3BCL4)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) Corre y se desplaza con ritmo y velocidad de acuerdo a las ordenes
- 2) Demuestra interés y compañerismo en las actividades
- 3) Disfruta y se divierte al realizar las distintas actividades.

Tema 2:

Saltar por parejas o en pequeños grupos

a) Estándar

Ejecuta de manera armónica y secuencial movimientos de saltar a distintas alturas con o sin material.

b) Competencia.

Es capaz de saltar en distintas formas y sobre distintas alturas.

c) Indicadores de logro:

1. Ejecuta saltos utilizando los brazos como apoyo.
2. Salta sobre la carrera continua con un pie.
3. Salta continuamente sobre un pie o ambos

d) Actividades

- Ubicamos las niñas en el patio de recreo y realizar:
 - saltos libres
 - individuales
 - en parejas
 - en grupo
- Saltar desde el andén o sardinel al piso, tratando de caer en diferentes posturas.
- Dos (2) conos separados entre sí y un bastón sobre ellos, estos saltos no sobrepasa los 20 cms de altura, las niñas se ubican en hilera y realizar los saltos así:
 - con los pies juntos,
 - solo con pie derecho,
 - solo con pie izquierdo,
 - alternado

- sobre la carrera continua.
- Seis (6) parejas toman un bastón, y se arrodillan, ubicando el bastón sobre la palma de la mano a la altura de la cadera (15 a 20 cms aprox.). las compañeras que quedaron libres se ubican en hilera y realizar los saltos así:
 - con los pies juntos,
 - solo con pie derecho,
 - solo con pie izquierdo,
 - alternado
- sobre la carrera continua.

Luego se invirtieron las parejas y cada 2 repeticiones se subió la altura, hasta llegar a la altura del ombligo.

- Ubicar el grupo en círculo y pedir a las niñas que se enumeren 1 y 2; las niñas que tienen el número 1, se ubican en posición de cuadrupedia, y las número 2 saltarán por encima de sus compañeras de forma libre, alrededor del círculo, al llegar a su posición de salida, adoptarán la posición del otro grupo y este lo realizará en iguales condiciones (varias veces cada grupo).
- En la misma formación, adoptaron posición bípeda (de pie), ubicaron los codos cerca a la cadera y sus manos sobre la rodilla y bajaron la espalda, tenían que pararse y apoyarse fuerte; para que su compañera que estaba atrás, apoyara sus manos sobre la espalda y saltara por encima de quien estaba agachada, y así iban saliendo una por una para que no se agruparan en un solo sitio, llegaba y adoptaba la posición para que la siguiente compañera lo realizara en iguales condiciones (tres veces cada una). **(G3BCL5)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) Realiza saltos consecutivamente
- 2) Coordina su cuerpo al momento de realizar saltos desde distintas posiciones y desplazamientos
- 3) Disfruta y se divierte al realizar las distintas actividades.

Tema 3:

Rollos en grupo

a) Estándar

Realiza de manera secuencial rollos hacia adelante y hacia atrás.

b) Competencia.

Es capaz de realizar rollos sobre el costado tanto a la derecha como hacia la izquierda sobre y hacia adelante y hacia atrás.

c) Indicadores de logro:

1. Realiza rollos acostados sobre el costado.
2. Ejecuta rollos hacia adelante apoyada sobre sus manos.
3. Construye nuevas formas de realizar rollos en distintas posiciones

d) Actividades

- ✓ se ubican las niñas en círculo y se toman de las manos quedando una de ellas sin cogerse y es ella quien empezara el juego el cual consiste en irse envolviendo cerca de sus compañeras y entonando la siguiente canción:

“el corazón de la piña se va envolviendo, se va envolviendo (bis)”

Y así las niñas van quedando totalmente juntas como si fuera un caracol, para luego desenvolverse entonando la siguiente canción:

“el corazón de la piña se va desenvolviendo, se va desenvolviendo (bis)”

- ✓ Luego ubicamos las colchonetas, ya sea en el patio o en un sitio plano, en las cuales las niñas desarrollaran las siguientes actividades:
 - Rodar de lado por la colchoneta con las manos juntas al cuerpo hacia la derecha.
 - Rodar de lado por la colchoneta con las manos juntas al cuerpo hacia la izquierda.
 - Rodar con las manos por encima de la cabeza y completamente estiradas hacia la derecha.
 - Rodar con las manos por encima de la cabeza y completamente estiradas hacia la izquierda.

- Rodar con las manos juntas y abrazadas al cuerpo hacia la derecha.
- Rodar con las manos juntas y abrazadas al cuerpo hacia la izquierda.
- Apoyar las manos sobre la colchoneta, flexionar levemente las piernas, impulsarse y dar un rollo adelante
- Apoyar las manos sobre la colchoneta, flexionar levemente las piernas, impulsarse y dar un rollo de lado
- Se ubican las niñas acostadas sobre la colchoneta, una al lado de la otra, para luego una por una, iba rodando por encima de sus compañeras con las manos juntas al cuerpo, con lo que el contacto con sus compañeras es más directo, además el sentido de respeto, tolerancia y precaución para ellas mismas.
- Carreras de rollos hacia adelante, unimos varias colchonetas y por parejas, una al lado de la otra, apoyar las manos sobre la colchoneta, flexionar levemente las piernas, impulsarse y dar un rollo adelante, varias veces hasta llegar al otro extremo. **(G3BCL6)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) Realiza rollos consecutivamente
- 2) Coordina su cuerpo al momento de realizar rollos ya sea de pie o acostada.
- 3) Se divierte al realizar las distintas actividades.

Tema 4:

Juegos por equipos

a) Estándar

Se entrega al trabajo de equipo sin inconvenientes.

b) Competencia.

Es capaz de participar activamente en un equipo dedicando tiempo y esfuerzo para lograr una meta propuesta.

c) Indicadores de logro:

1. Fomenta el trabajo en equipo.
2. Desarrolla habilidades y destrezas dentro y fuera del grupo.
3. Es responsable con sus compromisos dentro del grupo

d) Actividades

✓ Juegos de carrera

- Ardillas a sus casitas: grupos de 3 niñas, 2 de ellas se toman de la mano (casita), 1 suelta (ardilla), a la orden “ardillas” deben las niñas buscar una casita diferente a la que iniciaron, a la orden “casitas” las niñas deben buscar “ardillas” diferentes a con quien inicio el juego.
- Jinetes y corceles: ubicadas en círculo, por parejas una atrás de otra, las niñas que están atrás se ubican sobre su compañera montada en caballito, a la orden se bajan y corren hacia (derecha, izquierda) y deben volver a subirse en su compañera en caballito, para luego cambiar.
- Perritos sin casa: ubicadas en círculo, por parejas una atrás de otra, la niña que esta adelante separa sus piernas, mientras que la niña que esta atrás corre alrededor del circulo hacia la derecha o izquierda; a la orden cada niña debe buscar el espacio de una de las niñas que están de pie con las piernas separadas y meterse o ubicarse dentro de las piernas de la compañera, luego cambian.

- La lleva: un juego que consiste en perseguir a otra compañera y tocarla, al tocarla esta tiene la lleva y debe en ese momento pegársela a otra y así sucesivamente
 - La lleva en parejas: similar al juego anterior, pero esta vez están en parejas y tomadas de las manos sin soltarse.
 - La cadena: es la misma lleva, solo que quien porta la lleva, al tocar a otra compañera esta se une a ella tomándose de las manos y así van formando la cadena.
 - Gavilán pollero: se divide el grupo en varios subgrupos de igual número de integrantes y de cada grupo sale una niña, la cual se ubica al frente de su grupo el cual está en una hilera cogidas por la cintura, la niña que está al frente va a tratar de coger a la última de la hilera, para lo cual el grupo no lo permite y lo harán moviéndose sin soltarse.
 - Los mismos grupos, cada niña con una cucharita desechable, la cual debe sostener con sus labios, para luego caminar hacia unos pin ponés, tomar uno y colocarlo sobre la cucharita y caminar con ella y el pin pon en ella; hasta otro punto donde está su compañera quien lo recibe y debe caminar a entregarla a su siguiente compañera y esta a otra después de desplazarse un tramo igual
 - Relevos de personas: cada niña debe estar con su grupo en una hilera, en un extremo de la cancha, la otra se ubica en el otro extremo, la primera de la hilera tiene en sus manos un balón, a la orden debe correr donde su compañera y entregar el balón, esta lo recibe y se regresa a la hilera y lo entrega, esta lo recibe y se regresa y así sucesivamente hasta que vuelva a quedar de primera la niña que empezó la actividad
- ✓ Juegos para los saltos
- Ubicar el grupo en círculo y pedir a las niñas que se enumeren 1 y 2; las niñas que tienen el número 1, se ubican en posición de cuadrupedia, y las número 2 saltarán por encima de sus compañeras de forma libre, alrededor del círculo, al llegar a su posición de salida, adoptarán la posición del otro grupo y este lo realizará en iguales condiciones (varias veces cada grupo).
 - En la misma formación, adoptaron posición bípeda (de pie), ubicaron los codos cerca a la cadera y sus manos sobre la rodilla y bajaron la espalda,

tenían que pararse y apoyarse fuerte; para que su compañera que estaba atrás, apoyara sus manos sobre la espalda y saltara por encima de quien estaba agachada, y así iban saliendo una por una para que no se agruparan en un solo sitio, llegaba y adoptaba la posición para que la siguiente compañera lo realizara en iguales condiciones (tres veces cada una)

- En la misma formación, una niña se acurruca y la siguiente separa sus piernas y todo el grupo se va ubicando de esa forma alternadamente, la actividad consiste en que, una niña sale, y salta a la compañera siguiente quien esta acurrucada, y pasaba luego por en medio de las piernas de la siguiente compañera y así sucesivamente hasta llegar a su puesto de salida la siguiente inicia con cierta distancia de la primera y así cada una de la otra.
- ✓ Para las actividades de rodar y los rollos se necesitaban las colchonetas para realizar las siguientes actividades:
 - Por grupos se acuestan las niñas sobre una colchoneta y a la orden dada debe la primera niña rodar por encima de sus compañeras y al llegar a la última niña recoger un objeto y se regresa igual hasta el inicio donde saldrá la siguiente y así sucesivamente van pasando una por una.
 - Relevos: cada grupo con 2 colchonetas y un balón, se ubican en hilera, la primera niña va hacia la colchoneta y realiza varios rollos hasta llegar al otro extremo, recoge el balón y se regresa igual dando varios rollos, entrega el balón a la siguiente de la hilera quien realiza lo mismo va y deja el balón y se regresa para que salga la siguiente. **(G3BCL7)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) Se comunica con sus compañeras mediante el juego.
- 2) Corre, salta, gira y rueda en distintas actividades con la ayuda de sus compañeras.
- 3) Se divierte al realizar las distintas actividades.

Segunda Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Coordinación Y Juegos Con Implementos

Logro: *Que las estudiantes exploren, generen y desplieguen de manera dinámica ejercicios corpóreos mediante la realización de juegos y actividades que favorezcan la seguridad, la precisión y rapidez, para mejorar la coordinación con implementos*

Tema 1:

Coordinación Dinámica General

a) Estándar

Salta, ya sea en movimiento o estático.

b) Competencia.

Es capaz de realizar movimientos y actividades de coordinación dinámica general utilizando elementos.

c) Indicadores de logro:

1. Realiza con eficacia diferentes movimientos utilizando la soga.
2. Realiza movimientos como correr, saltar y girar utilizando elementos.
3. Comprende cada uno de los movimientos y la manera de utilizar y trabajar con los implementos.

d) Actividades

- Ubicamos las niñas en el patio de recreo cada una con una cuerda o soga y realizar:
- Libre: saltar la cuerda de la forma que cada una lo quiera
- Con los pies juntos: saltar la cuerda con los pies completamente juntos sin separarlos o saltar más sobre uno que el otro.
- Juegos:
- ✓ El Abecedario: cada niña empieza a saltar y cada salto es una letra del abecedario, si se enreda o falla debe volver a empezar.

- ✓ Los días de la semana: igual al anterior solo que cambia a los días de la semana.
- ✓ Los números: igual al anterior solo que cambia con los números los cuales pueden ir en: orden, por serie, por múltiplos, por tablas de multiplicar.
- ✓ Salto del reloj: cada niña va saltando en orden las horas del reloj, solo que cada vez va aumentando un salto es decir arranca en 1; al siguiente ya son 2 y así sucesivamente hasta llegar a 24

Todos estos juegos se realizaran también en:

- Un solo pie
- Pierna derecha
- Pierna Izquierda
- Alternados
- La mitad con una pierna y la otra mitad con la otra pierna.

Para ello tienen que hacerlo en un solo sitio, sin desplazarse, tratando de hacerlo de una manera secuencial. **(G3BCL8)**

- Se ubican las niñas por parejas con una cuerda o soga y realizar:
 - De frente: una de las niñas bate la cuerda y saltan las dos al tiempo.
 - En hilera: una atrás de otra, una bate la cuerda y saltan iguales.
 - De espalda: una de las niñas bate la cuerda y saltaran las dos al tiempo
- Con los pies juntos
 - solo con pierna derecha
 - solo con pierna izquierda
 - alternando
 - sin desplazarse
 - en desplazamiento cambiando quien bate la soga.
- Juegos:

- Relevos: se dividen las niñas en grupos iguales y en hilera, en un extremo de la cancha en el otro extremo un cono, a una señal se desplazan las primeras niñas de cada hilera batiendo la soga, hasta el cono o señal da la vuelta y se regresa, da el relevo y así sucesivamente hasta que vuelva a quedar en el sitio donde inicio.
- Variantes: desplazarse de frente, de espaldas, por parejas, Primero con los pies juntos, luego solo con pierna derecha, luego solo con pierna izquierda y por ultimo alternando
- Los días de la semana: en grupos de 4 niñas con una soga larga, 2 baten la cuerda y las otras dos niñas entran y saltan hasta completar los días de la semana y luego se relevan.
- Carreras de velocidad: regresaron a la misma formación inicial por grupos y van a realizar carreras saltando la soga, desde un punto a otro sin interrupción. **(G3BCL10)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) Se desplaza con ritmo y velocidad batiendo la cuerda
- 2) Realiza coordinadamente los ejercicios de batida de la soga
- 3) Participa y propone activamente en clase.

Tema 2:

Coordinación Óculo - Manual Con Juegos De Pelota Y/O Balones

a) Estándar

Lanza, recibe, dribla, pasa una pelota y/o balón con las manos demostrando seguridad, precisión, rapidez y distancia.

b) Competencia.

Es capaz de lanzar, recibir, driblar, pasar una pelota y/o balón en posición estática o en movimiento.

c) Indicadores de logro:

1. Manipula los implementos con sus manos.
2. Lanza y recibe una pelota y/o balón desde distintas posiciones y distancias.
3. Dribla con la mano derecha e izquierda y alternadamente.

d) Actividades

➤ cada niña debe tomar su pelota y realizar:

- Lanzar la pelota al aire y tomarla en sus manos
- Lanzar la pelota y saltar a cogerla
- Lanzar la pelota, dejarla que rebote y la toma en las manos.
- Caminar y lanzar la pelota, recibirla en las manos
- Realizar los mismos ejercicios con la mano derecha y luego con la izquierda.

Por parejas:

- Una niña lanza la pelota al aire y la otra niña la recibe en sus manos
- Una niña lanza la pelota y la otra niña salta a cogerla
- Una niña lanza la pelota, la deja que rebote y la otra niña la toma en las manos.
- Lanzarse la pelota en pases de distinta forma así:
 - ✓ De frente

- ✓ Laterales
- ✓ Con una mano
- ✓ Picados o de rebote
- ✓ Desde el pecho
- ✓ En parábola.

Al lanzar y recibir la pelota debían ser exactas en el lanzamiento y muy seguras en la recepción.

- Juego: se ubican las niñas en dos hileras, la primera niña de una hilera lanza la pelota y/o balón y la niña de la otra hilera recibe y de nuevo lanza la pelota y/o balón a la niña de la otra hilera quien recibe y así se van rotando. **(G3BCL11)**
- ✓ Cada niña toma un pin pon en sus manos y van a realizar los siguientes movimientos:
 1. Lanzar el pin pon al aire y tomarlo en sus manos libremente
 2. Lanzar el pin pon y saltar a recogerlo en el aire
 3. Caminar por todo el espacio y lanzar el pin pon
 4. Realizarlo en ambas manos.
- ✓ En grupos de tres niñas con un aro y una pelota:
 - Una niña toma el aro y se ubica en el centro de las otras dos niñas, que están a lado y lado de la cancha, lanzarse la pelota y traspasarla por el aro, cada 10 lanzamientos, se rota es decir, cada niña debe pasar al centro y sostener el aro y luego cambian, y el aro cambia de posición, el cual se ubica en un espacio diferente de altura cada 30 pases.
 - Los mismos grupos, ahora dos niñas en un extremo y la otra niña en el otro, en el centro dos conos, separados entre sí, realizar pases pasando la pelota por en medio de los conos y rotar en cada pase.
- ✓ Ubicamos grupos de 6 niñas y a cada grupo se le asignan 1 cono, 1 pelota y 6 botellas plásticas.
- Bolos: consiste en colocar 6 botellas plásticas así: 3 atrás, 2 en medio y 1 al frente, y ubicadas a 3 metros de distancia de la primera niña, cada una debe

tirar la pelota con la mano y tratar de derribar las botellas. Cada niña lo realizara con la mano derecha primero y luego con la izquierda. **(G3BCL13)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) Manifiesta confianza al lanzar, pasar y recibir la pelota y/o balón
- 2) Realiza movimientos coordinados al lanzar, pasar y recibir la pelota y/o balón
- 3) Propone diferentes soluciones para lanzar, recibir, driblar y pasar pelotas y/o balones.

Tema 3:

Coordinación Óculo - Pedica Con Juegos De Pelota Y/O Balones

a) Estándar

Pasa, recibe y patea un balón y/o pelota con seguridad.

b) Competencia.

Es capaz de pasar, recibir patear, controlar una pelota y/o balón con el pie derecho y/o izquierdo con seguridad, precisión y rapidez.

c) Indicadores de logro:

1. Lanza una pelota y/o balón con el pie derecho o izquierdo.
2. Recibe, una pelota y/o balón con el pie derecho o izquierdo.
3. Controla una pelota y/o balón y la lanza con precisión.
4. Patea con fuerza y precisión una pelota y/o balón a un sitio o blanco determinado

d) Actividades

➤ cada niña debe tomar su pelota y realizar:

➤ ejercicios de conducción:

- Conducir el balón por todo el patio con el pie que quiera libremente.
- Conducirlo solo con el pie derecho
- Conducirlo solo con el pie izquierdo.
- Alternar la conducción del balón con el pie derecho y con el izquierdo.

➤ Pase y recepción:

Por parejas con un balón

- Pasarse la pelota
- Libremente
- Con pie derecho
- Con pie izquierdo

- Alternando el pie derecho como el izquierdo.
- Por en medio de 2 conos.

Por tríos:

- Se ubican las niñas de la siguiente forma una al centro y las otras 2 niñas a lado y lado con una pelota, la niña del centro con la pelota y/o balón, ella va a dar un pase a una de las niñas de los lados, la niña del lado recibe la pelota y/o balón y da el pase a la niña del centro de nuevo, y esta a la otra niña y así varias veces.
- 2 niñas en un lado y la otra niña a una cierta distancia, con una pelota y/o balón, la niña del centro pasa la pelota a su compañera de enfrente y la niña recibe la pelota y/o balón para volver a pasar a la niña del centro, una vez da el pase se ubica atrás de su compañera quien recibirá el balón y hará lo mismo.

Grupos de 4 niñas:

- Formar un cuadro, 2 pelotas o balones, 1 en cada esquina, las pelotas o balones se ubican en las esquinas diagonales, de ahí cada niña va a dar pases hacia la derecha sin que una pelota alcance a la otra y luego de varios pases se devuelve.
- Pases en la misma formación pero esta vez en "X".

➤ Remate:

- En 4 grupos iguales y en hilera, cada grupo tiene dos conos a cierta distancia, cada niña pateaba su pelota para pasarla por en medio de los 2 conos.
- Tiro al blanco: igual que el ejercicio anterior, solo que en medio de los dos conos había una botella plástica, cada niña pateaba la pelota y trataba de derribar la botella.
- Bolos: consistente en colocar 6 botellas plásticas así: 3 atrás, 2 en medio y 1 al frente, y ubicadas a 3 metros las niñas debían patear la pelota y tratar de derribar las botellas.

Cada niña lo realizara con la pierna derecha primero y luego con la pierna izquierda. **(G3BCL15)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) Se integra en equipo
- 2) Propone diferentes soluciones para lanzar, recibir, patear y controlar una pelota y/o balón.

Tercera Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Sensibilización De Mis Sentidos

Logro: *Que las estudiantes conozcan, vivencien y exploren de manera activa estímulos corpóreos mediante actividades; la importancia de nuestros sentidos*

Tema 1:

Mi mundo en la oscuridad, Sensibilización de la visión

a) Estándar

Identifica y se desplaza con o sin ayuda de sus sentidos.

b) Competencia.

Es capaz de guiarse por las sensaciones plantares y por sonidos sin la ayuda de la visión.

c) Indicadores de logro:

1. Comprende la importancia de los sentidos.
2. Ejecuta desplazamientos sin el uso de la visión; aplicando sus otros sentidos.

d) Actividades

✓ Cada niña debe tener una especie de venda o ocluser visual, el cual se lo colocaran y quedaran totalmente a ciegas, se ubican en el patio de recreo en un lugar distinto y separadas unas de otras, se les debe pedir que extiendan sus brazos al frente para que palpen o sientan si hay obstáculos y que hablen para que sepan quien está cerca de ellas y van a realizar.

• Caminar :

- ✓ Suave
- ✓ Normal
- ✓ En punta de pies
- ✓ Sobre los talones
- ✓ Hacia atrás
- ✓ Pico – pala

- Desplazamientos en distintas direcciones y sentidos a si como de ritmo y velocidad.

- Trasladar al comedor a las niñas donde deben caminar sobre el piso de cerámica y trataran de ubicarse en este espacio el cual cuenta con mesas y asientos, gradas; en este espacio cada niña va a realizar:
- Ubicar una mesa y un asiento, se sentara y a la orden deben pararse y ubicar otra mesa con su respectivo asiento y así varias veces.

Luego pasaremos al salón de clase y realizaran

- Ubicar su puesto habitual.
- Desplazarse por todo el salón.
- Buscar objetos
- Dibujar en una hoja de block.
- Entre otras actividades.

Por parejas, una niña con sus ojos vendados se ubica detrás de su compañera, tomándola por uno de sus hombros y realizaran.

- Guiar a su compañera por distintos espacios.
- Subir y bajar gradas
- Otras posibilidades como agacharse, gatear, etc.
- Luego cambian.

e) Criterios de evaluación:

- 1) Se ubica en distintos espacios
- 2) Utiliza sus otros sentidos para ubicarse y guiarse en el espacio donde se encuentra.
- 3) Valora la importancia del sentido de la vista

Tema 2:

A Donde Voy, Sensibilización Del Oído

a) Estándar

Identifica y se desplaza con o sin ayuda de sus sentidos.

b) Competencia.

Distingue ritmos y estímulos musicales y ejecuta movimientos según él estímulo.

c) Indicadores de logro:

1. Reconoce y se guía por diferentes estímulos sonoros.
2. Diferencia ordenes y se desplaza según la misma
3. Ejecuta desplazamientos sin el uso de la visión; aplicando sus otros sentidos.

d) Actividades

Cada niña debe tener una especie de venda o ocluser visual, el cual se lo colocaran y quedaran totalmente a ciegas, deben hacer mucho silencio y procurar escuchar ya que este es el propósito de la clase, luego se ubicaran en el patio de recreo en un lugar distinto y separadas unas de otras, se les debe pedir que extiendan sus brazos al frente para que palpen o sientan si hay obstáculos y que hablen para que sepan quien está cerca de ellas y van a realizar:

- Hablar, tratar de hacer ruido o silbar para que sus compañeras la ubiquen y caminar para no chocarse o golpearse con alguien.
- Hablar, tratar de hacer ruido o silbar para que sus compañeras la ubiquen e irse acompañando o formando grupos hasta que logren ubicarse todas y formarse en hilera, tomadas de los hombros y atentas a la orden.
- Ubicadas en hilera tomarse de los hombros de su compañera, la primer niña de la hilera va a guiar al grupo hacia donde el docente le indique como por ejemplo:
 - * Hacia el frente 10 pasos
 - * A la izquierda 6 pasos, etc.
- Guiadas por el docente van a caminar una atrás de otra sin soltarse y van a tratar de ubicarse y sentir que tipo de superficie estaban pisando.

Para esta actividad es importante pasar por distintos espacios de la institución como el patio, el andén, la zona verde, etc.

Por parejas, una niña sin la venda y su compañera con sus ojos vendados, la niña que está observando se ubica a unos pasos de su compañera para:

- Hablarle a su compañera y que esta la siga.
- Emitir un sonido particular y ubicarse distante de ella, para luego hacer sonidos muy seguidos para que su compañera trate de ubicarla
- Hablarle a su compañera y que esta la siga de acuerdo a ciertas ordenes que la lleven a orientarse en distintos sentidos: arriba, abajo, derecha, izquierda, adelante, atrás, agachada, tantos pasos entre otras indicaciones.
- Con un instrumento como un tambor, o flauta, o material que emita sonidos muy específicos, para luego hacer sonidos muy seguidos para que su compañera trate de ubicarla

Luego cambian y su compañera realiza exactamente lo mismo.

Regresamos al patio, donde se ubicaran las niñas en círculo.

- El docente toma una niña de las manos y la ubicara en el centro del grupo y le pedirá que hable, para que sus compañeras la logren identificar, y así se puede realizar con las demás integrantes del grupo.
- Con una grabadora, utilizar música instrumental o sonidos de la naturaleza y reproducirla al grupo para que las niñas identifiquen los sonidos, o el tipo de música se le está dando a escuchar.
- Si es posible obtener videos de programas o cuentos infantiles se puede realizar el mismo ejercicio.

e) Criterios de evaluación:

- 1) Se orienta de acuerdo a las órdenes dadas
- 2) Utiliza sentido del oído para ubicarse y guiarse en el espacio donde se encuentra.
- 3) Aprecia el sentido del oído en la vida diaria.

Tema 3:

Sensaciones táctiles y plantares, Sensibilización del tacto

a) Estándar

Identifica con el tacto objetos, personas, superficies según características especiales de estas.

b) Competencia.

Es capaz de reconocer por medio del tacto y las sensaciones plantares distintas texturas, superficies entre otras

c) Indicadores de logro:

1. Diferencia superficies, temperaturas, texturas entre otras por medio del tacto.
2. Distingue y reconoce personas, objetos u otros por medio de toques o palpaciones táctiles
3. Valora la importancia del tacto en sus diferentes segmentos corporales.

d) Actividades

- ✓ Con limitación visual

Cada niña debe tener una especie de venda u ocluser visual, el cual se lo colocaran y quedaran totalmente a ciegas, se quitaran el calzado y se ubican en el patio de recreo en un lugar distinto y tratando de que estén separadas y van a empezar a:

- Caminar :
 - ✓ Suave
 - ✓ Normal
 - ✓ En punta de pies
 - ✓ Sobre los talones
 - ✓ Hacia atrás
 - ✓ Pico – pala
- Desplazamientos en distintas direcciones y sentidos a si como de ritmo y velocidad.

Una vez familiarizadas con esta superficie y espacio se ubicaran en hilera y se desplazaran a un costado del colegio donde la superficie cambia de cemento a tierra donde realizaran:

- Caminar :
- ✓ Suave
- ✓ Normal
- ✓ En punta de pies
- ✓ Sobre los talones
- ✓ Hacia atrás

Aquí las niñas deben sentir la tierra en sus pies, también su temperatura (fría, caliente), su textura, entre otras.

Una vez familiarizadas con esta superficie y espacio se ubicaran en hilera y se desplazaran al prado o césped y realizaran:

- Caminar muy lento
- Pararse en un sitio procurando que sea individual y tocar levemente con la planta de los pies las punticas del césped.
- Realizarlo con ambos pies
- Tocar igual con las manos
- Sentarse sobre prado o césped, tomar una ramita u hoja de césped y con una puntica palpase las plantas de los pies
- Igual con una ramita seca.

Una vez familiarizadas con esta superficie y espacio se ubicaran en hilera y se desplazaran a la arena y realizaran:

- Caminar y al hacerlo muy suave, tocar las piedritas con los dedos
- Paradas sobre la arena apretarla con los dedos de los pies sobre la planta del pie.
- Tocar igual con las manos

Aquí las niñas deben sentir la tierra en sus pies, también su temperatura (fría, caliente), su textura.

Regresamos al patio, donde se ubicaran las niñas en círculo.

- Se ubican las niñas por parejas, aquí es indispensable el hacer silencio, ya que las una de las niñas, va a tocar a su compañera hasta que logre identificarla, se puede rotar las parejas con las demás integrantes del grupo.
- ✓ Sin limitación

Dividir el grupo en varios subgrupos, y a cada grupo se le asignara una hoja de block, un lápiz de color o marcador para:

- El mensaje: Ubicadas en hilera, la hoja la tomara la primera niña de la hilera, a la ultima niña de la hilera se le va a enseñar o mostrar un dibujo, el cual ella va a dibujar sobre la espalda de su compañera y esta sobre la que sigue hasta llegar a la primera niña, la cual debe dibujar lo que siente en el papel.
- ✓ Con material
- Moldear figuras con plastilina, arcilla, o harina.
- Pintar con las manos o los pies.
- Con un globo, una pelota, tela, plumas, algodón u otro material, tocar su cuerpo y describir las sensaciones que produce este tipo de material,

e) Criterios de evaluación:

- 1) Utiliza su tacto como espacio de exploración.
- 2) Manipula y palpa con seguridad y confianza distintas texturas, superficies temperaturas, entre otras.
- 3) Valora sus manos como medio de trabajo y de sustento diario.

Tema 4:

Mis sentidos como medio de vida

a) Estándar

Identifica la importancia de sus sentidos en la vida diaria.

b) Competencia.

Es capaz de reconocer en sus sentidos el desarrollo de su vida personal y laboral

c) Indicadores de logro:

1. Valora la importancia de cada uno de sus sentidos en las labores diarias.

d) Actividades

✓ Salidas académicas a sitios naturales o históricos como:

Lagunas, ríos, museos, floristerías, fincas entre otras opciones que el municipio ofrece

Realizar actividades como:

- Caminar y escuchar los sonidos de la naturaleza
- Conocer hábitats naturales
- Observar vegetación
- Relacionarse con sitios históricos, naturales, etc.
- Distinguir ambientes tanto urbanos como rurales.
- Crear conciencia hacia la naturaleza.

En este tipo de actividades las niñas pueden plasmar esas sensaciones mediante un escrito, dibujos o creatividad de ellas.

e) Criterios de evaluación:

1) Aprovecha los espacios naturales e históricos y explora con su cuerpo distintas posibilidades de actividad y movimiento.

Cuarta Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Expresión Corporal Y Ritmo (Danza San Juanito)

Logro: *Que las estudiantes conozcan, exploren y desplieguen de manera activa estímulos corpóreos mediante la expresión corporal y rítmica el esquema coreográfico de la danza del san Juanito*

Tema 1:

Percepción rítmica

a) Estándar

Ejecuta el baile y la danza, llevando el ritmo musical indicado.

b) Competencia.

Es capaz de asociar ritmos musicales en movimientos y esquemas coreográficos para la danza tradicional.

c) Indicadores de logro:

1. Comprende la importancia del manejo corporal y del ritmo.
2. Ejecuta desplazamientos de acuerdo a la marcación musical
3. Reconoce y se guía por diferentes estímulos sonoros

d) Actividades

- Ubicamos las niñas en círculo para realizar marcaciones rítmicas:
- Aplaudir de diferentes maneras a distintas velocidades
Lento, medio, rápido
- Marcar con los pies de diferentes maneras a distintas velocidades
Lento, medio, rápido
- Aplaudir y Marcar con los pies de diferentes maneras a distintas velocidades
Lento, medio, rápido
- Marcar con golpes muy suaves en otro segmento corporal ya sea los muslos, la espalda, la cadera, entre otros

- Aplaudir y contando los números de 1 a 8 a distintas velocidades
Lento, medio, rápido
- Marcar con los pies y contando los números de 1 a 8 a distintas velocidades
Lento, medio, rápido
- Primero contar los números de 1 a 8, luego contar y aplaudir los números de 1 a 8, luego contar y marcar con los pies los números de 1 a 8, luego contar y aplaudir y marcar con los pies los números de 1 a 8 a distintas velocidades
Lento, medio, rápido
- Marcar con golpes muy suaves en otro segmento corporal ya sea los muslos, la espalda, la cadera, entre otros y contando los números de 1 a 8 a distintas velocidades
Lento, medio, rápido
- Con un tambor o instrumento similar, ubicamos las niñas en círculo para realizar marcaciones rítmicas así:
 - Aplaudir de acuerdo a la marcación del tambor
 - Marcar con los pies de acuerdo a la marcación del tambor
 - Aplaudir y Marcar con los pies de acuerdo a la marcación del tambor

e) Criterios de evaluación:

- 1) Realiza marcaciones con diferentes segmentos corporales
- 2) Asocia los distintos segmentos corporales al realizar marcaciones musicales.
- 3) Se desplaza con ritmo y ejecutando marcaciones

Tema 2:

Danza san Juanito

a) Estándar

Ejecuta el baile y la danza, llevando el ritmo musical indicado.

b) Competencia.

Es capaz de asociar ritmos musicales en movimientos y esquemas coreográficos para la danza folklórica.

c) Indicadores de logro:

1. Comprende la importancia del manejo corporal y del ritmo.
2. Ejecuta desplazamientos de acuerdo a la marcación musical del ritmo del sanjuanito
3. Fomenta los valores culturales mediante la danza folklórica

d) Actividades

El sanjuanito es un aire folklórico del sur del país y del continente especialmente del país hermano del Ecuador y es un ritmo que se baila con pequeños saltos conocidos como “caballito” (se asemeja la ronda tradicional un caballito).

Es importante establecer un espacio amplio y además de ubicar un público el cual va ser el punto de referencia hacia donde se va a danzar.

Paso básico:

- Se inicia con la flexión y la elevación de la pierna derecha, se da un pequeño salto con la pierna izquierda, luego regresamos la pierna derecha y realizamos la flexión y elevación de la pierna izquierda, se da un pequeño salto en la pierna derecha y vuelve a empezar.
- Repetir en forma continua el proceso anterior

Figuras:

- Avances y retrocesos:

Ubicar las niñas por parejas en el fondo del espacio donde se está realizando el montaje, ubicando el público, las niñas van a realizar el paso básico con

pequeños saltos, avanzamos hacia adelante 8 pasos y se regresan 8 pasos, esta figura se repite dos veces.

- Giros cogidas de antebrazo

Se ubican las niñas por parejas mirándose frente a frente, realizando el paso básico, se van a coger de los antebrazos derechos, y van a girar en círculo sin soltarse en dos vueltas, hasta llegar al punto de partida, luego cambian con los antebrazos izquierdos y van a girar en círculo sin soltarse en dos vueltas, hasta llegar al punto de partida.

- Túnel

Se ubican las niñas por parejas realizando paso básico, mirando al público o el frente, en hilera una pareja atrás de otra, tomadas de la mano, por parejas sin soltarse se separan un poco, la primer pareja se abraza y van a avanzar por en medio de sus compañeras hasta el final del túnel y se forman al final y así va pasando pareja por pareja. La figura se realiza dos veces.

- Despedida

Como se encuentran por parejas en hilera, se sueltan de la mano y quedan dos hileras, las niñas primeras de cada hilera van a desplazarse, la hilera numero 1 hacia el lado derecho describiendo un círculo, mientras la hilera numero 2 se desplaza hacia el lado izquierdo describiendo un círculo, al encontrarse las dos hileras, van a desplazarse de frente hacia el público y quedar de esta forma de nuevo en posición.

- Chivas (abajo arriba)

Se ubican las niñas por parejas realizando paso básico, mirando al público o el frente, en hilera una pareja atrás de otra, tomadas de la mano, por parejas sin soltarse se separan un poco, la primer pareja se abraza y van a avanzar por en medio de sus compañeras, al llegar a la segunda pareja se separan y es la pareja 2 la que pasa por debajo y así sucesivamente van avanzando abajo-arriba hasta el final y se forman al final y así va pasando pareja por pareja. La figura se realiza dos veces.

- Círculo

Se ubican las niñas por parejas realizando paso básico, mirando al público o el frente, en hilera una pareja atrás de otra, tomadas de la mano, por parejas sin soltarse van a avanzar en despedida hacia el lado derecho describiendo un círculo, hasta que se forme, una vez esta el círculo se para de girar y se toman de las manos y se cierra al círculo.

- **Zigzag o pasamanos**

Una vez está el círculo formado se para de girar, por parejas se miran y se dan la mano derecha, avanza hacia adelante hasta encontrarse con la otra pareja a la cual le da la mano izquierda, y sigue hacia adelante y siempre va a jugar con las manos derecha e izquierda hasta encontrarse de nuevo con su pareja en el sitio de salida, aquí unas niñas giran hacia un lado y el otro grupo en sentido contrario, el zigzag o pasamanos es entrar y salir. Esta figura se repite dos veces.

- **Formación.**

Como se encuentran en círculo con su pareja, van a girar hacia el lado derecho y la pareja que inició el círculo, cuando se encuentre en la parte del fondo se dirige en línea recta y de frente hacia el público y se forman en hilera.

e) Criterios de evaluación

- 1) Mecaniza un esquema coreográfico y sigue la secuencia
- 2) Fomenta los valores culturales

GRADO CUARTO

Primera Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Coordinación Con Implementos

Logro: *Que las estudiantes reconozcan, fomenten y desarrollen de modo activo ejercicios corpóreos mediante la realización de juegos y actividades que favorezcan la seguridad, la precisión, rapidez, para mejorar y cualificar la coordinación con implementos*

Tema 1:

Coordinación Dinámica General con implementos

a) Estándar

Realiza movimientos y actividades de coordinación dinámica general utilizando diferentes implementos.

b) Competencia.

Es capaz de realizar movimientos y actividades de coordinación dinámica general y específica utilizando distintos implementos

c) Indicadores de logro:

1. Realiza con eficacia diferentes movimientos utilizando distintos implementos.
2. Realiza movimientos como correr, saltar y girar utilizando distintos implementos
3. Comprende cada uno de los movimientos y la manera de utilizar y trabajar con los implementos

d) Actividades

- Aros o ula ...ula

Colocar los aros en hilera un poco separados el uno del otro y cada una de las niñas realizara los siguientes ejercicios:

- Caminar por los aros tratando de pisar en el centro del aro, en secuencia un pie en cada uno de ellos
- Correr suave e igual tratando de pisar en el centro del aro, en secuencia un pie en cada uno de ellos.

- Apoyarse sobre la pierna derecha y levantar la izquierda, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros.
- Viceversa
- Saltar con los pies juntos

Cambiar la distribución de los aros; en la forma que quede 1 aro solo y dos juntos más adelante a un metro de distancia y cada niña debe realizar los siguientes ejercicios:

- Pasar caminando por cada aro
- Correr suave por cada aro
- Saltar los aros con los pies juntos
- Alternando los pies de acuerdo a la figura en un pie o en los dos y así sucesivamente.

Cambiar la distribución de los aros; en la forma que quede 1 aro a un lado y el otro al otro lado en forma de zigzag, cada niña debe realizar los siguientes ejercicios:

- Pasar caminando por cada aro
- Correr suave por cada aro
- Saltar los aros con los pies juntos
- Apoyarse sobre la pierna derecha y levantar la izquierda, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros.
- Viceversa

A cada niña se le asigna un aro y con él en sus manos debe realizar los siguientes ejercicios:

- Pasar los pies hacia adentro de cada aro y subirlo por en medio del cuerpo para sacarlo por encima de su cabeza (en el puesto)
 - Caminar y realizar el ejercicio anterior
 - Saltar el aro dando vueltas a este con sus manos.
 - Realizaron los mismos ejercicios pero esta vez pasando el aro hacia atrás.
 - Rodar el aro por todo el patio de recreo.
 - Lanzar el aro y correr a tratar de alcanzarlo
 - Lanzar el aro y correr a tratar de meterse dentro del, o pasar de un lado a otro sin que el aro caiga al piso.
-
- Sogas.

Ubicamos las niñas en el patio de recreo cada una con una cuerda o soga y realizar:

- Libre: saltar la cuerda de la forma que cada una lo quiera
- Con los pies juntos: saltar la cuerda con los pies completamente juntos sin separarlos o saltar más sobre uno que el otro.

Se ubican las niñas por parejas con una cuerda o soga y realizar:

- De frente: una de las niñas bate la cuerda y saltan las dos al tiempo.
- En hilera: una atrás de otra, una bate la cuerda y saltan iguales.
- De espalda: una de las niñas bate la cuerda y saltaran las dos al tiempo
- Con los pies juntos
- solo con pierna derecha
- solo con pierna izquierda
- alternando
- sin desplazarse
- en desplazamiento cambiando quien bate la soga.
- Juegos:
 - Relevos: se dividen las niñas en grupos iguales y en hilera, en un extremo de la cancha en el otro extremo un cono, a una señal se desplazan las primeras niñas de cada hilera batiendo la soga, hasta el cono o señal da la vuelta y se regresa, da el relevo y así sucesivamente hasta que vuelva a quedar en el sitio donde inicio.
 - Variantes: desplazarse de frente, de espaldas, por parejas, Primero con los pies juntos, luego solo con pierna derecha, luego solo con pierna izquierda y por ultimo alternando
 - Los días de la semana: en grupos de 4 niñas con una soga larga, 2 baten la cuerda y las otras dos niñas entran y saltan hasta completar los días de la semana y luego se relevan.
 - Carreras de velocidad: regresaron a la misma formación inicial por grupos y van a realizar carreras saltando la soga, desde un punto a otro sin interrupción.

e) Criterios de evaluación:

- 1) Realiza coordinadamente los ejercicios
- 2) Participa y propone activamente en clase.

Tema 2:

Coordinación Óculo – Manual - Ojo – Mano, Con juegos de pelota y/o balones

a) Estándar

Realiza movimientos y actividades de coordinación óculo manual utilizando diferentes implementos.

b) Competencia.

Lanza, recibe, dribla, pasa una pelota y/o balón con las manos demostrando seguridad, precisión, rapidez y distancia

c) Indicadores de logro:

1. Manipula los implementos con sus manos.
2. Lanza y recibe una pelota y/o balón desde distintas posiciones y distancias.
3. Dribla con la mano derecha e izquierda y alternadamente.

d) Actividades

- Balones o pelotas

Por parejas, con un balón o pelota, van a realizar los siguientes ejercicios:

- Lanzar el balón o pelota de una niña a otra a una distancia de 2 mt. Varias veces y después de ciertos lanzamientos se separan un metro cada vez.
- Pivotar el balón o pelota y lanzarlo a su compañera.
- Lanzar y que el balón o pelota de un bote y llegue a la compañera.
- Lanzar el balón o pelota solo con la mano derecha
- Lanzar el balón o pelota solo con la mano izquierda
- Lanzar el balón o pelota alternando las manos.
- Driblar el balón o pelota de un lado de la cancha al otro y se regresa y lo entrega a su compañera.
- Colocar aros en hilera a un metro de distancia cada uno, cada niña toma un balón o pelota y lo dribla por cada aro.

A. En grupos

- Ubicamos el grupo en círculo a una distancia de 2 metros entre cada niña y van a lanzar el balón o pelota a su compañera del lado derecho y así sucesivamente varias veces luego cambia el sentido del lanzamiento.
- Dividimos el grupo en varios subgrupos y ubicamos los grupos en hilera, de la hilera sale una niña y se ubica al frente de su grupo a una distancia de 2 metros, va a lanzar el balón o pelota a su compañera del frente, esta niña lo recibe y de nuevo lo regresa y pasa a ubicarse de última y así sucesivamente con sus compañeras varias veces luego cambia la niña que está al frente.
- Los mismos grupos, ubicamos una hilera frente a otra a una distancia de 2 metros, la primera niña va a lanzar el balón o pelota a su compañera del frente, esta niña lo recibe y de nuevo lo regresa y pasa a ubicarse atrás de su hilera y así sucesivamente con sus otras compañeras, varias veces.
- Los mismos grupos, los ubicamos en fila, de la fila sale una niña y se ubica al frente de su grupo a una distancia de 2 metros, va a lanzar el balón o pelota a su compañera del frente, esta niña lo recibe y de nuevo lo regresa y pasa a sentarse en su sitio y así sucesivamente con sus otras compañeras, varias veces luego cambia la niña que está al frente.

Variantes: adoptar diversas posiciones o posturas corporales

- Juegos.
- Túnel del tiempo:

Los mismos grupos deben ubicarse en hileras, una estudiante se ubica frente de la hilera con un balón, las demás, separan sus piernas, para lanzar el balón o pelota, por en medio de las piernas de sus compañeras, hasta el final, y se ubica en la hilera, la última niña de la hilera toma el balón; y pasa al frente y realiza el ejercicio y así sucesivamente hasta completar todo el grupo.

- Cruza y corre

Los mismos grupos deben ubicarse en hileras, luego se ubican 4 hileras frente a frente para quedar en forma de cruz (+) las primeras niñas de cada hilera con un balón o pelota, lanzan el balón o pelota a la compañera del frente y corre a ubicarse atrás de su hilera, esta niña lo recibe y de nuevo lo regresa y así sucesivamente hasta pasar todas sus integrantes

Variantes: distancias entre hileras, posiciones o posturas corporales, formas de lanzar con una mano, con dos manos, en sentidos cruzados por arriba y abajo u otra propuesta por las estudiantes.

- Pases y mas pases:

Distribuimos el grupo en dos subgrupos iguales, cada grupo con un balón o pelota, en el grupo las niñas van a darse pases y para ello se da un tiempo límite y cada grupo entre sí tienen que realizar el mayor número de pases posibles sin que balón o pelota toque el suelo.

- Relevos

Subdividimos el grupo en subgrupos de 5 estudiantes, cada grupo con un balón o pelota, sentadas una atrás de otra con cierta distancia entre cada una, Pasar el balón o pelota por encima de la cabeza hasta llegar a la otra compañera y así sucesivamente hasta la última niña; esta recibe el balón o pelota y corre a ser la primera de la hilera para volver a empezar.

Ubicamos un balón o pelota en la línea de fondo de la cancha de baloncesto, y el grupo en el otro extremo de la cancha y ubicadas en grupos, que a la vez están en hileras, a la orden, señal o pitazo, la primera niña de la hilera corre y trae el balón o pelota de una de las siguientes formas, según sea la orden o indicación del docente:

- Rodándolo con una mano, lo entrega y la siguiente lo regresa
- De frente y de espaldas igual al anterior
- Con dos balones
- En lanzamiento rastrero
- En dribling
- Otras variantes sugeridas por las estudiantes. **(G4BCL3)**

3 grupos de igual número de niñas

- Pasar el balón por en medio de las piernas hacia atrás, al llegar a la última niña, esta corre y pasa adelante y vuelve a empezar y así sucesivamente.
- Sentadas pasan el balón por encima de la cabeza igual al ejercicio anterior llega a la última y esta pasa adelante y vuelve a empezar
- De pie pasan el balón por el lado derecho hacia atrás e igual a los ejercicios anteriores

- De pie pasan el balón por el lado izquierdo hacia atrás e igual a los ejercicios anteriores

- Pimpones

Cada niña con un pin pon en sus manos va a realizar los siguientes ejercicios:

- Lanzar el pin pon hacia arriba y cogerlo con la mano derecha
- Lanzar el pin pon hacia arriba y cogerlo con la mano izquierda
- Lanzar el pin pon hacia arriba con la mano izquierda y cogerlo con la mano derecha
- Lanzar el pin pon hacia arriba con la mano derecha y cogerlo con la mano izquierda.

Por parejas con un pin pon

- Una de las niñas lanza el pin pon a su compañera con una mano y esta lo va a recoger con una mano, varias veces lo realizan para luego cambiara con la otra mano.
- Las dos niñas con su respectivo pin pon, van a lanzarse al mismo tiempo los pimpones con una sola mano y van a trata de recogerlos simultáneamente con la otra mano.
- Tenis: con un solo pin pon, separadas entre sí a cierta distancia, se van a lanzar el pin pon con las palmas de la mano sin parar el pin pon con las manos sin dejarlo caer.
- Juego libre: aquí cada niña tiene la libertad de manipular el pin pon como quiera ya sea en parejas o en pequeños grupos. **(G4BCL4)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) Propone diferentes soluciones para lanzar, recibir, driblar y pasar pelotas y/o balones.
- 2) Maneja con seguridad los implementos en el momento de lanzar, recibir, driblar y pasar

Tema 3:

Coordinación Óculo - Pedica Con juegos de pelota y/o balones

a) Estándar

Realiza movimientos y actividades de coordinación óculo pedica utilizando diferentes implementos.

b) Competencia.

Es capaz de pasar, recibir patear, controlar una pelota y/o balón con el pie derecho y/o izquierdo con seguridad, precisión y rapidez

c) Indicadores de logro:

1. Lanza una pelota y/o balón con el pie derecho o izquierdo.
2. Recibe, Recepciona una pelota y/o balón con el pie derecho o izquierdo.
3. Controla una pelota y/o balón y la lanza con precisión.
4. Patea con fuerza y precisión una pelota y/o balón a un sitio o blanco determinado

d) Actividades

✓ Cada niña con un balón, realizar

Ubicar las niñas en hilera y realizar:

- Tomar un balón y conducirla por las líneas laterales y de fondo de la cancha de baloncesto con la pierna que ella quiera.
- Igual solo con pie derecho
- Igual solo con pie izquierdo.
- Igual y alternando los pies.

Primero caminando y cada repetición más rápida.

Ubicar conos a cierta distancia y las niñas van a conducir el balón de la siguiente forma:

- Conducir el balón en zig – zag igual que en el primer ejercicio.
- solo con pie derecho

- solo con pie izquierdo.
- alternando los pies.

Primero caminando y luego cada repetición más rápida.

- Se ubican 2 conos 1 sobre cada línea de fondo, a cada niña se le entrega un balón, el cual transporta con el pie dominante de un cono hasta el otro, va y regresa, al regresar entrega el balón a quien continúa en la hilera.
- Igual formación solo que transporta el balón con el pie derecho.
- Igual formación solo que transporta el balón con el pie izquierdo.
- Ubicamos los conos en una hilera a igual distancia, las niñas realizan zig- zag, por entre los conos, al finalizar regresan por un lado y entregan a quien sigue en la hilera.
- Igual solo con pie derecho.
- Igual solo con pie izquierdo.
- Circuito: ubicar todas las niñas en una hilera e involucrar todos los ejercicios anteriores en circuito y cada niña debe realizar el recorrido y conducir el balón con:
 - Pie derecho,
 - pie izquierdo,
 - alternado

En diferentes velocidades y ritmos de ejecución.

- Juego de relevos: en grupos de 3 niñas, una a un lado y las otras dos niñas en el otro extremo, donde se encuentran las dos niñas una conduce el balón hasta el otro extremo entrega el balón a su compañera y esta lo conduce hasta su otra compañera y así sucesivamente.
- Dividimos el grupo en 3 subgrupos de 8 niñas, cada grupo se ubica en hilera y al frente de ellas una hilera de conos, a la orden conducir el balón en zig- zag hasta el último cono, se regresa y entrega el balón a la siguiente compañera y así sucesivamente.
- ✓ Pase y recepción:

Por parejas con un balón

- Pasarse el balón de la siguiente forma:
 - ✓ Con el pie derecho

- ✓ Con el pie izquierdo
- ✓ Alternando el pie derecho como el izquierdo.
- ✓ Por en medio de 2 conos.

Por tríos:

- Una al centro y las otras 2 niñas a lado y lado con un balón, pase a la niña del centro, regresa el balón y cambia a donde su otra compañera y realiza lo mismo.
- 2 niñas a un lado y 1 al otro, con un balón, pasar el balón a su compañera de enfrente y correr a ubicarse atrás de la niña que recibe, esta recibe y pasa el balón y realiza lo mismo.

Grupos de 4 niñas:

- Formar un cuadro, 2 balones, 1 en cada esquina – diagonal, pases hacia la derecha sin que un balón alcance al otro y luego de varios pases se devuelve.
- Pases en la misma formación pero esta vez en “X”.

✓ Remates:

- En 4 grupos iguales y en hilera, cada grupo tiene dos conos a cierta distancia, cada niña patear su balón para pasarla por en medio de los 2 conos.
- Tiro al blanco: igual que el ejercicio anterior, solo que en medio de los dos conos había una botella plástica, cada niña patear su balón y trata de derribar la botella.

Cada niña lo realizara con la pierna derecha primero y luego con la izquierda.

Tiros libres: se ubican las niñas en los mismos grupos con un balón y 3 conos, 2 de ellos a cierta distancia el uno del otro, el cono que sobra es el punto de referencia de donde deben patear la pelota, la cual debe pasar por en medio de los dos conos que están al frente, cada niña debe hacerlo primero con la pierna derecha y luego con la pierna izquierda. **(G4BCL5)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) Propone diferentes soluciones para lanzar, recibir, patear y controlar un balón
- 2) Se integra en equipo

Segunda Unidad Temática: ASOCIACION DE HABILIDADES BASICAS Y CAPACIDADES PERCPTIVO MOTRICES

Experiencias Básicas Del Atletismo

Logro: *Que las estudiantes aprecien, identifiquen y desarrollen de modo activo movimientos corpóreos mediante juegos y actividades dinámicas con el propósito de mejora la práctica del atletismo*

Tema 1:

Zancada y brazada, salidas

a) Estándar

Realiza movimientos de zancada y brazada en la vivencia del atletismo escolar.

b) Competencia.

Identifica los gestos técnicos del atletismo como eje fundamental en la práctica del deporte

c) Indicadores de logro:

1. Realiza con eficacia diferentes movimientos de zancada y brazada.
2. Realiza movimientos y posiciones técnicas en las salidas del atletismo
3. Comprende cada uno de los movimientos y la manera de utilizarlos en la práctica del atletismo.

d) Actividades

Zancada.

Paso largo que se da con movimiento acelerado.

- ✓ Ejercicios para conocer el gesto y su forma de realización.
- Ubicar huellas con tiza sobre el piso a una distancia de unos 50 cms Aproximadamente entre huella y huella, para que luego cada niña pase por la huellas pisando cada una y en secuencia pie derecho e izquierdo y cada vez más aumentamos la velocidad de la repetición.

- Ubicar aros a una distancia de un metro entre cada aro para que cada niña pase caminando, pisando con cada pie en cada aro y en la siguiente secuencia:

- ✓ Caminando lento
- ✓ Caminando rápido
- ✓ Corriendo
- ✓ Saltando
- ✓ En un solo pie (ya sea derecho o izquierdo)

Brazada o movimiento coordinado de los brazos.

Movimiento que se hace con los brazos, extendiéndolos y recogidos

- ✓ Ejercicios para conocer el gesto y su forma de realización.

Ubicar el grupo de estudiantes en círculo y realizar:

- Estáticos: sin desplazarse, solo mover los brazos hacia adelante y hacia atrás, con los codos flexionados con un movimiento y una velocidad progresiva de lento a rápido.
- Inclinar el cuerpo hacia adelante mover los brazos y piernas así:
 - ✓ Brazo derecho al frente - pierna izquierda al frente
 - ✓ Brazo izquierdo al frente- pierna derecha al frente.
- En el mismo sitio realizar un salto y ejecutar el movimiento de braceo, cada vez más secuencial hasta lograr simular un movimiento rítmico como si estuvieran esquiando. Es decir si se mueve la pierna izquierda el brazo derecho se mueve simultáneamente

Dividimos el grupo, en subgrupos de tres niñas a cada grupo se le asigna un bastón o palo con el cual realizaran:

- Sentadas en el patio de recreo tomar el bastón con la mano derecha las tres niñas y realizar el movimiento de braceo coordinado hasta lograr un movimiento armonioso y progresivo, es decir mover el bastón adelante y atrás.
- Sentadas en el patio de recreo tomar el bastón con la mano izquierda las tres niñas y realizar el movimiento de braceo coordinado hasta lograr un movimiento armonioso y progresivo, es decir mover el bastón adelante y atrás.

- En el patio de recreo tomar el bastón con la mano derecha las tres niñas y realizar el movimiento de braceo y zancada coordinando el gesto hasta lograr un movimiento armonioso y progresivo.
- En el patio de recreo tomar el bastón con la mano izquierda las tres niñas y realizar el movimiento de braceo y zancada coordinando el gesto hasta lograr un movimiento armonioso y progresivo.
- Sin el bastón por parejas una niña sigue a la otra y a la orden se cambian de posición y continúan el ejercicio cada vez más secuencial y rítmico.

En los mismos grupos, ahora con dos bastones o palos realizar los siguientes ejercicios

- Sentadas en el patio de recreo tomar el bastón con las dos manos las tres niñas y realizar el movimiento de braceo coordinado hasta lograr un movimiento armonioso y progresivo, es decir mover el bastón adelante y atrás.
- En el patio de recreo tomar el bastón con las dos manos las tres niñas y realizar el movimiento de braceo y zancada, coordinando el gesto hasta lograr un movimiento armonioso y progresivo.**(G4BCL6)**

Salidas:

✓ Salida Baja:

- Situamos a las estudiantes sobre la línea lateral de la cancha y efectuamos el gesto.
- Con una colchoneta a 2 metros de distancia realizamos el gesto y caemos sobre la colchoneta.
- Por parejas: una se sitúa en posición de salida, la otra compañera se ubica atrás y simula los tacos de salida con sus pies, al sonar el estímulo realiza el gesto y avanza 2 o 3 pasos y luego cambia.

❖ Salida Alta:

- Por parejas: una atrás de la otra, quien se encuentra atrás, sujetaba a la compañera por la cintura y a la señal ejecuta el gesto.
- Igual al anterior solo que se avanza 2 o 3 pasos y luego cambian.

❖ Juegos:

- Igual al anterior solo que con una distancia de 1 metro, a la orden deben realizar el gesto y tratar de no dejarse alcanzar la una de la otra.
- De espaldas, juntas en la mitad de la cancha, a la orden realizar el gesto y llegar a la línea de fondo.
- Similar al anterior solo que una de las dos gira y trata de alcanzar a su compañera. **(G4BCL8)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) Efectúa la zancada y la brazada de manera coordinada, segura y con precisión
- 2) Adopta las distintas posiciones de salida y realiza el gesto de las mismas

Tema 2:

Juegos de y para la carrera de velocidad

a) Estándar

Realiza carreras velocidad, en la vivencia del atletismo escolar.

b) Competencia.

Se desplaza en carreras de velocidad en diferentes direcciones

c) Indicadores de logro:

1. Experimenta mediante las actividades propuestas para el desarrollo de juegos de y para la carrera.
2. Comparte ideas acerca de los juegos de y para la carrera
3. Realizan con fluidez carreras con o sin velocidad máxima.

d) Actividades

❖ Carreras de 50 metros:

- Se divide el grupo en varios subgrupos, cada subgrupo se organiza en hilera, las primeras adoptan la posición de salida baja, a la orden corren en velocidad hasta el otro extremo de la cancha.
- Igual al anterior ejercicio, solo que ahora el grupo se subdivide en parejas y se ubican en cada línea de fondo, las primeras de cada grupo adoptan posición de salida baja, a la orden dada corren en velocidad hasta el otro extremo.
- Retomamos los 5 grupos, a cada grupo se le asigna un cono en el otro extremo de la cancha, las primeras adoptan posición baja y a la orden corren en velocidad, tocan el cono y se regresan.
- Ubicar una hilera en un lado de la cancha y otra hilera en el otro extremo, la primera niña debe adoptar la posición baja, a la orden deben correr en velocidad hasta el otro extremo.
- Se ubican todas las niñas en un lado de la cancha, en el otro extremo se ubican aros en hilera, las niñas deben adoptar la posición de salida baja, a la orden deben correr en velocidad hasta un aro.
- Se ubican todas las niñas en un lado de la cancha, a cada niña se le asigna un cono, las niñas deben adoptar la posición de salida baja, a la orden deben

correr en velocidad hasta el otro extremo y ubicar el cono sobre la línea o el espacio que el docente indique.

Cada ejercicio se realizara varias veces y se adoptara la salida alta también para mecanizar y efectuar los dos gestos técnicos. **(G4BCL8)**

- Se ubican todas las niñas en un lado de la cancha, en el otro extremo se ubican aros en hilera, las niñas deben adoptar distintas posiciones como sentadas, acostadas boca arriba, acostadas boca abajo, en cuclillas, arrodilladas, de espaldas a la meta, sentadas de espalda a la meta, ubicando sus manos sobre distintos segmentos corporales como la cabeza, los hombros, las rodilla, los tobillos, los pies, entre otros, a la orden deben correr en velocidad hasta un aro.

Nota: la distancia puede variar de acuerdo al espacio donde se vaya a realizar la actividad o clase.

e) Criterios de evaluación:

- 1) Identifica aciertos y dificultades en sí misma y en la ejecución de los movimientos de carrera.
- 2) Realiza movimientos coordinados sobre carreras de velocidad.
- 3) Efectúa carreras de velocidad, partiendo desde distintas posiciones corporales.

Tema 3:

Juegos de y para la carrera de relevos

a) Estándar

Realiza carreras de relevos, en la vivencia del atletismo escolar.

b) Competencia.

Ejecuta la entrega del testimonio en la carrera de relevos

c) Indicadores de logro:

1. Experimenta con varios implementos como balones, pelotas, aros, conos y testigos la entrega del testimonio en la carrera de relevos.
2. Efectúa la carrera de relevos mediante juegos aplicados a la misma
3. Realizan con fluidez la entrega del testimonio en las carreras de relevos con o sin velocidad máxima.

d) Actividades

- ❖ Juegos para entender y mecanizar la técnica.
- Dividir el grupo en 5 subgrupos, ubicar en hilera a las niñas a cierta distancia, el juego consiste en que a la orden la última niña de la hilera pasa en zig-zag hasta llegar al inicio y grita “ya” para que salga la siguiente.
- Los mismos grupos, solo que ahora ubicamos los grupos en la línea de fondo de la cancha o patio de recreo y en la otra línea ubicamos un cono, la actividad consiste en que a la orden la primera niña de la hilera corre hasta el cono da la vuelta al cono y se regresa, toca la mano de la siguiente niña de la hilera y esta realiza lo mismo y así sucesivamente.
- Los mismos grupos con un balón de voleibol, ubicamos los grupos en la línea de fondo de la cancha o patio de recreo y en la otra línea ubicamos un cono, la actividad consiste en que a la orden la primera niña de la hilera toma el balón de voleibol en sus manos corre hasta el cono da la vuelta al cono y se regresa, entrega el balón a la siguiente niña de la hilera y esta realiza lo mismo y así sucesivamente
- Los mismos grupos con un aro, ubicamos los grupos en la línea de fondo de la cancha o patio de recreo y en la otra línea ubicamos un cono, la actividad

consiste en que a la orden la primera niña de la hilera toma el aro en sus manos y lo va a rodar hasta el cono da la vuelta al cono y se regresa, entrega el aro a la siguiente niña de la hilera y esta realiza lo mismo y así sucesivamente.

- Los mismos grupos con dos conos, ubicamos los grupos en la línea de fondo de la cancha o patio de recreo y en la otra línea ubicamos los dos conos, la actividad consiste en que a la orden la primera niña de la hilera corre hasta los conos toma uno de los conos en sus manos y se regresa, entrega el cono a la siguiente niña de la hilera y esta realiza corre a dejar el cono al lado del otro y se regresa, para que salga la siguiente y traiga el cono, es decir que una niña trae el cono y la siguiente lo lleva.
- Ubicamos alrededor de la cancha o patio 4 sitios; en cada sitio una niña de cada uno de los grupos, a la orden la primera corre con un balón de voleibol y lo entrega a la siguiente y así sucesivamente.

Nota: cada juego se realiza varias veces, haciendo la claridad de la importancia e realizar bien el trabajo en equipo, no tanto de quien llegue primero si no de hacerlo bien.

Situación real de la carrera de relevos:

Las carreras de relevos son carreras o pruebas para equipos de 4 deportistas, en la que un corredor recorre una distancia determinada y entrega un tubo llamado “testigo” y así sucesivamente hasta completar todo el recorrido.

En el espacio en el que se realizar la actividad ubicamos 4 sitios a igual distancia, para simular una carrera de relevos.

Todas las niñas formaran grupos de 4 integrantes, una vez ubicados los sitios de recepción y entrega del testimonio, se ubica una niña en cada sitio y se realizar la carrera de relevos así:

Las diferentes secuencias para aprender la modalidad están:

- Caminar hacia cada sitio y entregar el testigo.
- Trote suave, sin velocidad y entregar el testigo
- Carrera de velocidad, utilizamos la salida baja y la entrega del testigo en forma rápida

Cada ejercicio se realizara varias veces hasta que cada niña sea la que de inicio a la carrera en el sitio de partida, adoptando la salida y el gesto de carrera.
(G4BCL9)

Nota: la distancia puede variar de acuerdo al espacio donde se vaya a realizar la actividad o clase.

e) Criterios de evaluación:

- 1) Reconoce diversas formas de realizar el relevo en las carreras.
- 2) Participa activamente de cada una de las propuestas de clase.
- 3) Efectúa carreras de relevo, partiendo desde la salida baja.

Tema 4:

Juegos para salto triple y de longitud

a) Estándar

Salta a diferentes distancias controlando su cuerpo en dirección y distancia.

b) Competencia.

Es capaz realizar saltos consecutivos y largos ya sea sobre carrera o estáticas

c) Indicadores de logro:

1. Experimenta con varios implementos como sogas, aros y colchonetas la ejecución de saltos ya sea triple o de longitud
2. Efectúa saltos desde un punto definido o en carrera sobre o hacia un implemento.

d) Actividades

Ubicar varios aros en hilera a cierta distancia, cada niña debe realizar los siguientes ejercicios:

- Caminar por los aros colocando un pie en cada uno de ellos
- Correr suave por los aros e ir pisando en el centro de cada aro.
- Apoyarse sobre la pierna derecha y levantar la pierna izquierda, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros.
- Apoyarse sobre la pierna izquierda y levantar la pierna derecha, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros
- Saltar con los pies juntos

Separar los aros a 1mt. De distancia cada uno y realizar:

- Pasar por cada aro saltando de aro en aro colocando alternadamente un pie en cada aro.
- Saltar con los pies juntos en cada aro.
- Apoyarse sobre la pierna derecha y levantar la pierna izquierda, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros.
- Apoyarse sobre la pierna izquierda y levantar la pierna derecha, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros

Igual que el anterior ejercicio solo que cada 5 aros separar 1 aro a una distancia de 2 mt. Y realizar los siguientes ejercicios

- Pisar por cada aro e ir saltando de aro en aro colocando alternadamente un pie en cada aro.
- Saltar con los pies juntos en cada aro.
- Apoyarse sobre la pierna derecha y levantar la pierna izquierda, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros.
- Apoyarse sobre la pierna izquierda y levantar la pierna derecha, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros

Distribuir los aros en el espacio, en hilera, ubicar una cuerda a un metro de distancia de los mismos, para que cuando se dé la orden a las niñas, ellas corran hacia la cuerda y salten desde la cuerda hasta un aro, el cual se encuentra en línea recta a un metro de distancia.

Ubicar un aro y a un metro de distancia una cuerda en línea recta, para que realicen lo siguiente.

- Cada niña debe correr hasta el aro, pisar el aro y saltar para tratar de pasar la cuerda lo más alejada posible.

Nota: la distancia puede variar a medida que se avanza en cada repetición y está dada por la distancia que alcance cada niña en su respectivo salto.

Triple salto.

Ubicamos 3 aros a 2 mt de distancia cada uno, el grupo de niñas se ubican a cierta distancia y realizaran:

- Correr suave hasta los aros e ir saltando en el centro de cada aro.

Ubicamos 2 aros a 2 mt de distancia cada uno y las colchonetas a 2 metros del último aro, el grupo de niñas se ubican a cierta distancia y realizaran:

- Correr suave hasta los aros e ir saltando en el centro de cada aro para que en el último aro se impulse y salte encima de las colchonetas.

Saltos libres:

Ubicamos las colchonetas en un cuadro. Ubicamos las niñas a cierta distancia de las colchonetas, cada niña tomara impulso y saltara sobre ellas así:

- Correr hacia el aro y saltar hacia la colchoneta.
- Correr hacia el aro y saltar hacia la colchoneta, para caer de cubito abdominal (boca abajo)
- Correr hacia el aro y saltar hacia la colchoneta, tratar de girar para caer de cubito dorsal (boca arriba)
- Correr hacia el aro y saltar hacia la colchoneta para caer de lado.

Ubicamos las colchonetas en un cuadro. Ubicamos las niñas a cierta distancia de las colchonetas y a un metro de distancia un aro, cada niña, se ubicara en el centro del aro, tomara impulso y saltara sobre las colchonetas de la siguiente forma:

- Impulsarse y saltar hacia la colchoneta, pisar la colchoneta y pasar al otro lado
- Impulsarse y saltar hacia la colchoneta para caer de cubito abdominal (boca abajo)
- Ubicarse de espaldas a la colchoneta, impulsarse y saltar hacia la colchoneta, para caer de cubito dorsal
- Impulsarse y saltar hacia la colchoneta para caer de lado.
- Impulsarse y saltar hacia la colchoneta para caer libremente como cada estudiante quiera (**G4BCL11**)

e) Criterios de evaluación:

- 1) Reconoce diversas formas saltar.
- 2) Participa y se divierte en cada una de las propuestas de clase.
- 3) Efectúa saltos, ya sea en carrera o estáticas desde distintas distancias.

Tema 5:

Juegos para lanzamientos

a) Estándar

Ejecuta de manera secuencial y coordinada lanzamientos con utilización de elementos.

b) Competencia.

Lanza un balón o una pelota, controlando su dirección y distancia.

c) Indicadores de logro:

1. Experimenta mediante las actividades propuestas juegos para el lanzamiento
2. Realizan con fluidez lanzamientos.

d) Actividades

- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica en cuclillas con la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende su cuerpo (se para) y lanza al aire la pelota o balón.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica sentada con los brazos flexionados y con la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica sentada de espaldas al patio, con los brazos flexionados y con la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por encima de su cabeza lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica de espaldas al patio, con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por encima de su cabeza lo más fuerte posible.

- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica de espaldas al patio, con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, gira su tronco, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por el lado derecho.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica de espaldas al patio, con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, gira su tronco, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por el lado izquierdo.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo derecho flexionado y la pelota o balón en su mano derecha, a la orden del docente, extiende su brazo y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo izquierdo flexionado y la pelota o balón en su mano izquierda, a la orden del docente, extiende su brazo y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo derecho flexionado y la pelota o balón en su mano derecha, a la orden del docente, gira su tronco, extiende su brazo y lanza la pelota o balón por el lado izquierdo.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo izquierdo flexionado y la pelota o balón en su mano derecha, a la orden del docente, gira su tronco, extiende su brazo y lanza la pelota o balón por el lado derecho.

Ubicamos una cuerda sobre el piso o sostenida en dos postes, conos, platos u otro tipo de implementos a 3 metros de distancia que nos sirva como guías para que las niñas realicen:

- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica en cuclillas con la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende su cuerpo (se para) y lanza al aire la pelota o balón.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica sentada con los brazos flexionados y con la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.

- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica sentada de espaldas al patio, con los brazos flexionados y con la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por encima de su cabeza lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica de espaldas al patio, con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por encima de su cabeza lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica de espaldas al patio, con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, gira su tronco, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por el lado derecho.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica de espaldas al patio, con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, gira su tronco, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por el lado izquierdo.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo derecho flexionado y la pelota o balón en su mano derecha, a la orden del docente, extiende su brazo y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo izquierdo flexionado y la pelota o balón en su mano izquierda, a la orden del docente, extiende su brazo y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo derecho flexionado y la pelota o balón en su mano derecha, a la orden del docente, gira su tronco, extiende su brazo y lanza la pelota o balón por el lado izquierdo.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo izquierdo flexionado y la pelota o balón en su

mano derecha, a la orden del docente, gira su tronco, extiende su brazo y lanza la pelota o balón por el lado derecho.

Por grupos:

- En parejas a una distancia de 3 metros, cada niña se ubica con su brazo derecho o izquierdo flexionado y la pelota o balón en su mano derecha o izquierda, extender su brazo y lanzar la pelota o balón a su compañera y esta realiza lo mismo, varias repeticiones y luego cambia de mano.
- Dividir el grupo de niñas en pequeños grupos de 3 a 5 estudiantes con una pelota o balón, se ubicaran en forma de triangulo, y van a lanzarse la pelota o balón primero con la mano derecha y luego con la mano izquierda en varias direcciones (derecha, izquierda, de frente u otras.)

Juegos:

- **tiro cuarta:** cada estudiante con una pelota o balón cada estudiante lanzara su pelota o balón en un orden determinado por el docente y así cada una de las niñas, tratando de alcanzar o superar la distancia de sus otras compañeras.
- **la paralela:** cada estudiante con una pelota o balón y al frente de ella y a una distancia de tres metros una cuerda suspendida en dos párales, la niña lanzara su pelota o balón, hacia la cuerda para tratar de superarla

e) Criterios de evaluación:

- 1) Reconoce diversas formas para lanzar una pelota o balón desde distintas posiciones y posturas.
- 2) Participa y se divierte en cada una de las propuestas de clase.
- 3) Efectúa lanzamientos, desde distintas posiciones ya sea a un objetivo determinado o a ganar la mayor distancia.

Tema 6:

El Cross country, senderismo o carrera a campo abierto

a) Estándar

Practica e identifica el senderismo como una práctica deportiva y ecológica

b) Competencia.

Realiza carreras a campo abierto manteniendo una buena coordinación de movimientos.

c) Indicadores de logro:

- 1) Experimenta la práctica del senderismo y la prueba del Cross country
- 2) Reconoce los espacios propicios para la práctica del senderismo y el Cross country
- 3) Participa activamente de la actividad propuesta

d) Actividades

✓ Salidas académicas a sitios naturales como:

Lagunas, ríos, cascadas, floristerías, fincas, senderos ecológicos entre otras opciones que el municipio ofrece.

Realizar actividades como:

- Conocer hábitats naturales
- Observar vegetación
- Relacionarse con sitios naturales.
- Distinguir ambientes tanto urbanos como rurales.
- Crear conciencia hacia la naturaleza.

e) Criterios de evaluación

- 1) Diferencia las dificultades del terreno y las condiciones que nos ofrece el medio

Tercera Unidad Temática: ASOCIACION DE HABILIDADES BASICAS Y CAPACIDADES PERCPTIVO MOTRICES

Formas Jugadas De Baloncesto

Logro: *Que las estudiantes reconozcan, aprecien y efectúen de manera adecuada movimientos y ejercicios con el fin de conocer y mejorar el conocimiento y las formas jugadas para la práctica deportiva en baloncesto*

Tema 1:

Conocimiento del terreno de juego y Familiarización con el balón

a) Estándar

Se ubica en diferentes espacios del terreno de juego.

Manipula y controla el balón de baloncesto con seguridad.

b) Competencia.

Identifica las zonas del terreno de juego y utiliza el balón como medio para la práctica

c) Indicadores de logro:

- 1) Distingue y reconoce el terreno de juego con sus medidas.
- 2) Manipula y controla con fluidez el balón de baloncesto tanto en movimiento como estática, con la mano derecha e izquierda o combinando las dos.

d) Actividades

Conocimiento del terreno de juego:

Ubicamos las niñas en la cancha de baloncesto en hilera, caminar o correr y describir cada una de las líneas de la cancha de baloncesto:

- Líneas laterales
- Líneas de fondo
- Línea central
- Línea de tres puntos

- Zona de tiros libres
- Círculo central.

Ubicamos las niñas a un lado de la cancha de baloncesto, a la orden del docente cada una debe ir a ubicarse en el sitio de la cancha que el docente nombre

- Líneas laterales
- Líneas de fondo
- Línea central
- Línea de tres puntos
- Zona de tiros libres
- Círculo central.
- Postes
- Tablero.

Familiarización con el balón:

Cada estudiante toma un balón de baloncesto en sus manos y realizara lo siguiente:

- Cada niña debe ubicarse boca arriba en un espacio de la cancha de baloncesto y con el balón llevarlo a sus manos y palparlo, sentir su textura, peso, color.
- Cada niña debe ubicarse boca arriba en un espacio de la cancha de baloncesto y con el balón llevarlo al segmento corporal que el docente indique y sentirlo por algunos segundos.
- Cada niña con un balón de baloncesto en un sitio determinado, va a botar el balón contra el piso, al rebotar lo recoge en sus manos.
- Cada niña con un balón de baloncesto en un sitio determinado, va a lanzar el balón lo más alto posible, para luego saltar y tratar de recogerlo lo más alto que pueda.
- Cada niña con un balón de baloncesto en un sitio determinado, va a lanzar el balón lo más alto posible y hacia adelante, para luego saltar y tratar de recogerlo lo más alto que pueda.

- Cada niña con un balón de baloncesto, va a caminar y botar el balón contra el piso, al rebotar lo recoge en sus manos y continua con el movimiento.
- Cada niña con un balón de baloncesto, en cuclillas va a botar el balón contra el piso, al rebotar lo recoge en sus manos y continua con el movimiento

Por parejas:

- Por parejas con un balón, cada niña se ubica a cierta distancia de su compañera, la niña que tiene el balón lo va a lanzar a su compañera para que esta lo recoja y lo regrese.
- Variantes: con una sola mano ya sea derecha o izquierda, con rebote del balón.

En grupos:

- Juego de relevos: en grupos de 3 niñas, se ubica una niña a un lado y las otras dos niñas en el otro lado a cierta distancia, donde se encuentran las dos niñas, está el balón, las dos niñas se ubican una atrás de otra, la primera toma el balón en sus manos, para luego lanzar el balón hasta el otro extremo donde está su compañera, esta lo recibe, para regresarlo a su otra compañera y así sucesivamente.
- Relevos: subdividimos el grupo en subgrupos de 5 estudiantes, cada grupo con un balón de baloncesto, sentadas una atrás de otra con cierta distancia entre cada una, Pasar el balón o pelota por encima de la cabeza hasta llegar a la otra compañera y así sucesivamente hasta la última niña; esta recibe el balón o pelota y corre a ser la primera de la hilera para volver a empezar.

e) Criterios de evaluación

- 1) Diferencia las distintas zonas de juego
- 2) Conoce y distingue las líneas que demarcan la cancha de baloncesto.
- 3) Explora, siente y juega con el balón de baloncesto.

Tema 2:

Dribling (manejo de balón)

a) Estándar

Dribla un balón con una mano desplazándose en diferentes sentidos y cambiando de velocidad.

b) Competencia.

Es capaz de driblar un balón en distintas posiciones, direcciones y distancias.

c) Indicadores de logro:

- 1) Controla y dribla con fluidez el balón de baloncesto tanto en movimiento como estática, con la mano derecha como con la mano izquierda.

d) Actividades

Cada niña con un balón y un aro en el piso:

- La niña con su balón va a driblar consecutivamente con su mano derecha, en medio del aro sin dejar de perder el control del balón.
- La niña con su balón va a driblar consecutivamente con su mano izquierda, en medio del aro sin dejar de perder el control del balón,
- La niña con su balón va a driblar consecutivamente con su mano derecha, en medio del aro sin dejar de perder el control del balón, solo que va girar alrededor del aro.
- La niña con su balón va a driblar consecutivamente con su mano derecha, en medio del aro sin dejar de perder el control del balón, solo que va girar alrededor del aro.

Cada niña con un balón:

- Se ubican en un lugar de la cancha, cada niña va a driblar con su mano derecha constantemente, y sin perder el control del balón va tratar de sentarse y volverse a parar.
- Se ubican en un lugar de la cancha, cada niña va a driblar con su mano izquierda constantemente, y sin perder el control del balón va tratar de sentarse y volverse a parar

Ubicamos las niñas en una hilera, las primeras niñas con un balón

- Cada niña va a driblar el balón muy suave alrededor de la cancha caminando y con su mano dominante, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente
- Cada niña va a driblar el balón muy suave alrededor de la cancha caminando y va a driblar solo con la mano derecha, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente
- Cada niña va a driblar el balón muy suave alrededor de la cancha caminando y va a driblar solo con la mano izquierda, al llegar al sitio de salida entregan el balón a su compañera siguiente

Cada vez que se realice una repetición aumentamos de velocidad y de ritmo del movimiento.

- Cada niña va a driblar el balón muy suave alrededor de la cancha caminando y va a driblar alternando el dribling con la mano derecha luego con la mano izquierda, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente, varios driblings por cada mano.
- Cada niña va a driblar el balón muy suave alrededor de la cancha caminando y va a driblar alternando el dribling solo una vez con la mano derecha luego solo una vez con la mano izquierda, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente, varios driblings por cada mano

Ubicar aros, uno al lado del otro en hilera y realizaremos

- Cada niña va a driblar el balón muy suave en cada uno de los aros realizando un bote o dribling con su mano derecha, continuando alrededor de la cancha con un trote suave, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente
- Cada niña va a driblar el balón muy suave en cada uno de los aros realizando un bote o dribling con su mano izquierda, continuando alrededor de la cancha con un trote suave, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente

Cada vez que se realice una repetición aumentamos de velocidad y de ritmo del movimiento.

Ubicar conos en hilera, separados entre sí a una distancia de 2 metros:

- Cada niña va a driblar el balón muy suave en zigzag por en medio de cada uno de los conos realizando el dribling con su mano derecha, continuando alrededor de la cancha con un trote suave, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente
- Cada niña va a driblar el balón muy suave en zigzag por en medio de cada uno de los conos realizando el dribling con su mano izquierda, continuando alrededor de la cancha con un trote suave, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente

Dividir el grupo en 3 subgrupos y ubicar cada grupo en uno de los círculos del terreno de juego:

- Cada niña con su balón, van a driblar constantemente con su mano dominante, al mismo tiempo van a girar alrededor del círculo persiguiendo a su compañera que esta adelante.

e) Criterios de evaluación

- 1) Dribla el balón tanto con la mano derecha como izquierda.
- 2) Dribla el balón y se desplaza por la cancha de baloncesto con ritmo y velocidad.
- 3) Juega y dribla con el balón de baloncesto.

Cuarta Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Expresión Corporal Y Ritmo (Danza Cumbia)

Logro: *Que los estudiantes conozcan, exploren y desplieguen de manera activa estímulos corpóreos mediante la expresión corporal y rítmica el esquema coreográfico de la danza de la cumbia*

Tema 1:

Percepción rítmica

a) Estándar

Ejecuta la danza, marcando figuras y el ritmo musical indicado.

b) Competencia.

Es capaz de asociar ritmos musicales y figuras coreográficas para la danza tradicional.

c) Indicadores de logro:

1. Comprende la importancia del manejo corporal y del ritmo.
2. Ejecuta desplazamientos y figuras de acuerdo a la coreografía musical
3. Aporta y construye en el montaje de la danza tradicional

d) Actividades

- Ubicamos las niñas en círculo para realizar marcaciones rítmicas:
- Aplaudir y contar los números de 1 a 8 a distintas velocidades
Lento, medio, rápido
- Marcar con los pies y contar los números de 1 a 8 a distintas velocidades
Lento, medio, rápido
- Primero contar los números de 1 a 8, luego contar y aplaudir los números de 1 a 8, luego contar y marcar con los pies los números de 1 a 8, luego contar y aplaudir y marcar con los pies los números de 1 a 8, luego contar mentalmente de 1 a 8, volvemos a empezar la rutina a distintas velocidades
Lento, medio, rápido

- Con un tambor o instrumento similar, ubicamos las niñas en círculo para realizar marcaciones rítmicas así:
- Aplaudir de acuerdo a la marcación del tambor
- Marcar con los pies de acuerdo a la marcación del tambor
- Aplaudir y Marcar con los pies de acuerdo a la marcación del tambor.
- Desplazarse de un lado a otro según la marcación.
- Desplazarse adelante y atrás según la marcación.
- Desplazarse en círculo una niña atrás de otra.
- Figuras libres (gusanito, líneas, etc.)

e) Criterios de evaluación:

- 1) Realiza marcaciones y secuencias rítmicas a diferentes velocidades
- 2) Asocia los distintos segmentos corporales e involucra movimientos rítmicos y desplazamientos
- 3) Construye secuencias y esquemas coreográficos.

Tema 2:

Danza Cumbia

a) Estándar

Ejecuta la danza de la cumbia, llevando el ritmo musical indicado.

b) Competencia.

Es capaz de asociar ritmos musicales y figuras coreográficas para la danza tradicional.

c) Indicadores de logro:

1. Comprende la importancia de la danza como eje cultural para el manejo corporal y del ritmo.
2. Ejecuta desplazamientos y figuras de acuerdo a la coreografía de la danza de la cumbia
3. Aporta y construye en el montaje de la danza tradicional (cumbia)

d) Actividades

Es importante establecer un espacio amplio y además de ubicar un público el cual va ser el punto de referencia hacia donde se va a danzar.

Paso básico:

- Deslizar la planta de ambos pies con pasos muy cortos como si estuviera arrastrando los pies, la mujer lleva en su mano derecha unas velas, su mano izquierda se ubica a la altura de la cintura, a medida que avanza contonea o mueve levemente las caderas.
- Al deslizar cada niña puede desplazarse en cualquier sentido o dirección, cada vez más aumenta la velocidad del paso, y empieza a jugar con las manos y los brazos, es decir los puede llevar extendidos arriba, a los lados, ubicar las manos en la cintura.

Figuras:

- Avance y retroceso:

Se ubican las niñas en una hilera, van a realizar el paso básico en el puesto, a la orden se desplazan hacia adelante 8 pasos, luego retroceden los mismos 8 pasos.

- Círculos:

Al estar las niñas ubicadas en hilera, una de ellas inicia con el paso básico y empieza a desplazarse hacia adelante y las demás niñas se irán atrás de ella, la primera niña continua desplazándose hasta formar un círculo y continúan desplazándose en esta formación.

- Quemada:

Ubicadas en círculo y a cierta distancia entre ellas todas levantan su mano derecha, la cual es la que porta o lleva las velas, al realizarlo van a girar hacia el lado derecho extendiendo el brazo derecho como si fueran a quemar a alguien, siguen girando durante dos vueltas mas y vuelven a repetir la quemada.

- Diagonales:

Ubicadas y girando en círculo, la niña que formo el círculo va a abrir el mismo buscando llegar a un extremo del salón o del espacio donde se esté realizando las figuras, para quedar todas las niñas en una diagonal una atrás de otra, es decir quedar en diagonal hacia el público, aquí se enumeran 1y 2, las numero 1 se ubican hacia el lado derecho 4 pasos y las numero 2 hacia el lado izquierdo 4 pasos.

- Cruces:

Ubicadas en diagonal, las niñas de la diagonal del lado derecho van a pasar 8 pasos hacia el lado izquierdo, por en medio de sus compañeras del otro lado, al mismo tiempo las niñas del lado izquierdo también se desplazarán hacia el lado derecho 8 pasos. Luego regresan a sus puestos, aquí los brazos deben ir extendidos a los lados y se cruza de lado sin girar el cuerpo.

- Despedida:

Como se encuentran en diagonales las niñas primeras de cada diagonal van a desplazarse la hilera numero 1 hacia el lado derecho describiendo un círculo, mientras la hilera numero 2 se desplaza hacia el lado izquierdo describiendo un círculo, al encontrarse las dos hileras, van a desplazarse de frente hacia el público y quedar de esta forma en dos hileras.

- Ochos por la espalda:

Al estar en las dos hileras frente al público se enumeran por parejas, es decir la niña 1 de la hilera de la derecha y la niña 1 de la hilera de la izquierda son la pareja 1, de ahí se van a enumerar así: 1,2 y 3, las parejas numero 1 se quedan en el centro, las parejas numero 2 se desplazan hacia el lado derecho 4 pasos y las parejas número 3 hacia el lado izquierdo 4 pasos, una vez ubicadas en esta formación se van a mirar frente a frente, extienden los brazos a los lados, ahora van a desplazarse por el lado derecho a tratar de tocarse la espalda con su compañera y giran hacia el lado derecho hasta llegar al puesto, después cambian y se desplazan hacia el lado izquierdo a tratar de tocarse la espalda con su compañera y giran hacia el lado izquierdo hasta llegar al lado izquierdo.

- Ronda:

Al terminar los ochos se regresan a la formación inicial en hileras, al formarse en las hileras se van a separar para formar un círculo, es decir las niñas del centro de cada hilera va retrocediendo hasta formar el círculo, es importante que todas las niñas se muevan al mismo tiempo, una vez formadas en un solo círculo, se enumeran 1 y 2, las numero 1 se desplazan hacia el centro 4 pasos y giran sobre sí mismas, para quedar de frente a sus compañeras, cada niña debe extender sus brazos hacia los lados, con la mano derecha sostiene la vela y con la mano izquierda la uno de los extremos de la falda, aquí hay dos círculos y cada círculo se va a desplazar de lado mirándose cada círculo hacia el lado derecho, hasta llegar al puesto de inicio y frente a su compañera, para luego desplazarse hacia el lado izquierdo, hasta llegar al puesto de inicio y frente a su compañera.

- Salidas:

Al estar ubicadas en dos círculos, las niñas que están adentro del círculo se desplazan de nuevo a su puesto y quedara solo un círculo, este girara hacia el lado derecho, una niña atrás de otra, realizando todas las niñas la extensión de los brazos a los lados, la niña que inicio el círculo va a buscar la salida del espacio donde se esté realizando la clase y no paran de bailar hasta que la ultima niña no haya salido.

e) Criterios de evaluación

- 1) Mecaniza un esquema coreográfico y sigue la secuencia
- 2) Fomenta los valores culturales

GRADO QUINTO

Primera Unidad Temática: HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Formas jugadas y derivadas para los desplazamientos en los diferentes deportes.

Logro: *Que las estudiantes vivencien, conozcan y desplieguen movimientos y desplazamientos corpóreos con el fin de aprender formas para desplazamientos en diferentes deportes.*

Tema 1:

Desplazamientos frontal y de espalda

a) Estándar

Se desliza en cualquier sentido o dirección a diferentes ritmos y velocidades

b) Competencia.

Es capaz de desplazarse en distintas direcciones alternando espacios y velocidades, adoptando posturas corporales de acuerdo a un deporte específico

c) Indicadores de logro:

1. Reacciona ante un estímulo y se desliza de frente o de espalda.
2. Coordina sus segmentos corporales al desplazarse
3. Controla y equilibra su cuerpo en desplazamientos y paradas de frente y de espalda

d) Actividades

Se ubican las niñas fila, una al lado de otra, paradas sobre la línea final de la cancha de baloncesto y realizarán:

Desplazamientos frontales:

- Caminar de frente hasta la otra línea final y regresarse de frente
- Correr suave de frente hasta la otra línea final y regresarse de frente
- Correr en velocidad de frente hasta la línea final y regresarse de frente
- Correr en velocidad de frente, a la orden del docente las niñas deben parar, a la orden corren en velocidad de nuevo de frente hasta la línea final y regresarse de frente en trote muy suave

Aquí se pueden utilizar variaciones de ritmo y velocidad de una línea a otra, realizando paradas, adoptando posturas corporales.

- Correr en velocidad de frente hasta la línea central y tocarla, regresarse de frente al punto de partida tocar la línea y correr de frente en velocidad hasta la otra línea final y regresarse de frente.

Aquí se pueden dividir la cancha en cuatro líneas imaginarias que se demarcan con conos, y el ejercicio es el mismo correr hasta la línea más próxima, regresarse y tocar el punto de partida, e ir avanzando una línea cada vez.

Desplazamientos de espalda:

- Caminar de espaldas hasta la otra línea final y regresarse de espaldas
- Correr suave de espaldas hasta la otra línea final y regresarse de espaldas.
- Correr en velocidad de espaldas hasta la línea final y regresarse de espaldas
- Correr en velocidad de espaldas, a la orden del docente las niñas deben parar, a la orden, deben correr de espaldas en velocidad de nuevo hasta la línea final y regresarse de espaldas.

Aquí se pueden utilizar variaciones de ritmo y velocidad de una línea a otra, realizando paradas, adoptando posturas corporales.

- Correr en velocidad de espaldas hasta la línea central y tocarla, regresarse de espaldas al punto de partida tocar la línea y correr de espaldas en velocidad hasta la otra línea final y regresarse.

Aquí se pueden dividir la cancha en cuatro líneas imaginarias que se demarcan con conos, y el ejercicio es el mismo correr de espaldas, hasta la línea más próxima, regresarse de espaldas y tocar el punto de partida, e ir avanzando una línea cada vez.

Desplazamientos combinados de frente y de espalda

- Caminar de frente hasta la otra línea final y regresarse de espaldas o viceversa
- Correr suave de frente hasta la otra línea final y regresarse de espaldas o viceversa
- Correr en velocidad de frente hasta la línea final y regresarse de espaldas o viceversa

- Correr en velocidad de frente o de espaldas, a la orden del docente las niñas deben parar, a la orden corren en velocidad de nuevo de frente o de espaldas hasta la línea final y regresarse de frente o de espaldas en trote muy suave

Aquí se pueden utilizar variaciones de ritmo y velocidad de una línea a otra, realizando paradas, adoptando posturas corporales.

- Correr en velocidad de frente o de espaldas, hasta la línea central y tocarla, regresarse de frente o de espaldas, al punto de partida tocar la línea y correr de frente o espaldas en velocidad hasta la otra línea final y regresarse de frente de espaldas.

Aquí se pueden dividir la cancha en cuatro líneas imaginarias que se demarcan con conos, y el ejercicio es el mismo correr hasta la línea más próxima, regresarse y tocar el punto de partida, e ir avanzando una línea cada vez.

Juegos:

- Se divide el grupo en varios subgrupos los cuales se ubican en hileras, a cada hilera se le ubica un cono en el otro extremo de la cancha, la primer niña de la hilera debe correr de frente o de espaldas según sea la orden, hasta el cono, lo toca y se regresa de frente o de espalda hasta el inicio, toca a su compañera y esta sale y realiza lo mismo y así sucesivamente.

En este juego se pueden variar las condiciones lo que permite jugar con los desplazamientos, se puede hacer la salida sentadas, arrodilladas entre otras.
(G5ACL4)

e) Criterios de evaluación

- 1) Se desplaza con velocidad de frente y de espalda.
- 2) Distingue y maneja velocidades para desplazarse de frente y de espalda.

Tema 2:

Desplazamientos laterales tanto a la derecha como a la izquierda

a) Estándar

Se desplaza en cualquier sentido o dirección a diferentes ritmos y velocidades

b) Competencia.

Es capaz de desplazarse en distintas direcciones alternando espacios y velocidades, adoptando posturas corporales de acuerdo a un deporte específico

c) Indicadores de logro:

1. Mantiene la secuencia de desplazamientos laterales llevando un pie junto al otro.
2. Coordina sus segmentos corporales al desplazarse lateralmente
3. Maneja y controla secuencialmente sus piernas al desplazarse

d) Actividades

- Cada estudiante con un aro, el cual debe colocar en el piso, y la estudiante parase en medio del aro, en todo el centro, a la orden del docente debe saltar afuera del aro ya sea hacia la derecha o hacia la izquierda.

Por parejas

- Zigzag: ubicamos dos hileras de conos una sobre cada una de las líneas laterales de la cancha de baloncesto, en cada hilera la distancia entre cada cono debe ser de 3 metros, las niñas se ubican en una esquina de la cancha de baloncesto, por parejas tomadas de la manos frente a frente la primera pareja va a ubicarse al lado del primer cono, deben tocar el cono y desplazarse hasta el otro lado a tocar el otro cono, luego se desplazan al otro lado a tocar el siguiente cono y así sucesivamente hasta tocar el último. Lo realizaran de acuerdo a diferentes ritmos y velocidades como:
 - Caminando de lado y mirándose frente a frente
 - Corriendo de lado y mirando frente a frente
 - Caminando de lado y espalda con espalda
 - Corriendo de lado y espalda con espalda

- Slalom: ubicamos dos hileras de conos una sobre cada una de las líneas laterales de la cancha de baloncesto, en cada hilera la distancia entre cada cono debe ser de 3 metros, las niñas se ubican en una esquina de la cancha de baloncesto, la primera niña va a ubicarse al lado del primer cono, debe tocar el cono y desplazarse hasta el otro lado a tocar el otro cono, luego se desplaza al otro lado a tocar el siguiente cono y así sucesivamente hasta tocar el último. Lo realizarán de acuerdo a diferentes ritmos y velocidades como:
 - Caminando de lado y mirando al frente
 - Corriendo de lado y mirando al frente
 - Caminando de lado y de espaldas a la otra línea
 - Corriendo de lado y de espaldas a la otra línea
 - Intercalado avanza en el primer cono de lado mirando al frente, en el segundo cambia de espaldas y así sucesivamente.
- Ubicar dos hileras de conos, pero por fila se ubican 3 Conos, 2 en un lado y uno el otro, las niñas se ubican en una esquina de la cancha de baloncesto, la primera niña va a ubicarse al lado del primer cono, lo toma en las manos y debe desplazarse con el cono hasta el otro lado y dejar ese cono y traer otro de los dos conos que están allí, a donde estaba el primero luego continúa en la siguiente fila y realiza lo mismo y así sucesivamente. Lo realizarán de acuerdo a diferentes ritmos y velocidades como:
 - Caminando de lado y mirando al frente
 - Corriendo de lado y mirando al frente
 - Caminando de lado y de espaldas a la otra línea
 - Corriendo de lado y de espaldas a la otra línea
 - Intercalado avanza en el primer cono de lado mirando al frente, en el segundo cambia de espaldas y así sucesivamente.
- Juego “el gavián pollero”
Se subdivide el grupo en 4 subgrupos; las niñas se ubican en hileras y una de las niñas de cada hilera pasa al frente y va a ser el gavián la cual debe tratar de coger a la última niña de su hilera, desplazándose en distintos sentidos y direcciones; las demás niñas deben estar en hilera y se toman por la cintura cogidas de las manos es importante agarrarse muy fuerte para no romper el juego, el cual consiste en tratar de atrapar la última niña de la hilera pero la primera niña de la hilera lo impedirá haciendo que su hilera se desplace con el fin de protegerá la última niña **(G5ACL5)**

e) Criterios de evaluación

- 1) Diferencia el lado derecho del izquierdo.
- 2) Reacciona y se desplaza hacia el lado derecho o izquierdo ante un estímulo cualquiera.

Segunda Unidad Temática: ASOCIACION DE HABILIDADES BASICAS Y CAPACIDADES PERCPTIVO MOTRICES

Formas jugadas de baloncesto.

Logro: *Que los estudiantes reconozcan, aprecien y efectúen de manera adecuada movimientos y ejercicios con el fin de conocer y mejorar el conocimiento y las formas jugadas para la práctica deportiva en baloncesto.*

Tema 1:

Conocimiento del terreno de juego y Familiarización con el balón

a) Estándar

Se ubica en diferentes espacios del terreno de juego.

Manipula y controla el balón de baloncesto con seguridad.

b) Competencia.

Identifica las zonas del terreno de juego y utiliza el balón como medio para la práctica

c) Indicadores de logro:

- 1) Distingue y reconoce el terreno de juego con sus medidas.
- 2) Manipula y controla con fluidez el balón de baloncesto tanto en movimiento como estática, con la mano derecha e izquierda o combinando las dos.

d) Actividades

Conocimiento del terreno de juego:

Ubicamos las niñas en la cancha de baloncesto en hilera, caminar o correr y describir cada una de las líneas de la cancha de baloncesto:

- Líneas laterales
- Líneas de fondo
- Línea central
- Línea de tres puntos

- Zona de tiros libres
- Círculo central.

Ubicamos las niñas a un lado de la cancha de baloncesto, a la orden del docente cada una debe ir a ubicarse en el sitio de la cancha que el docente nombre

- Líneas laterales
- Líneas de fondo
- Línea central
- Línea de tres puntos
- Zona de tiros libres
- Círculo central.
- Postes
- Tablero.

Familiarización con el balón:

Cada estudiante toma un balón de baloncesto en sus manos y realizara lo siguiente:

- Cada niña debe ubicarse boca arriba en un espacio de la cancha de baloncesto y con el balón llevarlo a sus manos y palparlo, sentir su textura, peso, color.
- Cada niña debe ubicarse boca arriba en un espacio de la cancha de baloncesto y con el balón llevarlo al segmento corporal que el docente indique y sentirlo por algunos segundos.
- Cada niña con un balón de baloncesto en un sitio determinado, va a botar el balón contra el piso, al rebotar lo recoge en sus manos.
- Cada niña con un balón de baloncesto en un sitio determinado, va a lanzar el balón lo más alto posible, para luego saltar y tratar de recogerlo lo más alto que pueda.

- Cada niña con un balón de baloncesto en un sitio determinado, va a lanzar el balón lo más alto posible y hacia adelante, para luego saltar y tratar de recogerlo lo más alto que pueda.
- Cada niña con un balón de baloncesto, va a caminar y botar el balón contra el piso, al rebotar lo recoge en sus manos y continua con el movimiento.
- Cada niña con un balón de baloncesto, en cuclillas va a botar el balón contra el piso, al rebotar lo recoge en sus manos y continua con el movimiento

Por parejas:

- Por parejas con un balón, cada niña se ubica a cierta distancia de su compañera, la niña que tiene el balón lo va a lanzar a su compañera para que esta lo recoja y lo regrese.
- Variantes: con una sola mano ya sea derecha o izquierda, con rebote del balón.

En grupos:

- Juego de relevos: en grupos de 3 niñas, se ubica una niña a un lado y las otras dos niñas en el otro lado a cierta distancia, donde se encuentran las dos niñas, está el balón, las dos niñas se ubican una atrás de otra, la primera toma el balón en sus manos, para luego lanzar el balón hasta el otro extremo donde está su compañera, esta lo recibe, para regresarlo a su otra compañera y así sucesivamente.
- Relevos: subdividimos el grupo en subgrupos de 5 estudiantes, cada grupo con un balón de baloncesto, sentadas una atrás de otra con cierta distancia entre cada una, Pasar el balón o pelota por encima de la cabeza hasta llegar a la otra compañera y así sucesivamente hasta la última niña; esta recibe el balón o pelota y corre a ser la primera de la hilera para volver a empezar.
(G5ACL7)

e) Criterios de evaluación

- 1) Diferencia las distintas zonas de juego
- 2) Conoce y distingue las líneas que demarcan la cancha de baloncesto.
- 3) Explora, siente y juega con el balón de baloncesto

Tema 2:

Juegos para el Dribling (manejo de balón)

a) Estándar

Dribla un balón con una mano desplazándose en diferentes sentidos y cambiando de velocidad.

b) Competencia.

Es capaz de driblar un balón en distintas posiciones, direcciones y distancias.

c) Indicadores de logro:

- 1) Controla y dribla con fluidez el balón de baloncesto tanto en movimiento como estática, con la mano derecha como con la mano izquierda.

d) Actividades

Cada niña con un balón y un aro en el piso:

- La niña con su balón va a driblar consecutivamente con su mano derecha, en medio del aro sin dejar de perder el control del balón.
- La niña con su balón va a driblar consecutivamente con su mano izquierda, en medio del aro sin dejar de perder el control del balón,
- La niña con su balón va a driblar consecutivamente con su mano derecha, en medio del aro sin dejar de perder el control del balón, solo que va girar alrededor del aro.
- La niña con su balón va a driblar consecutivamente con su mano derecha, en medio del aro sin dejar de perder el control del balón, solo que va girar alrededor del aro.

Cada niña con un balón:

- Se ubican en un lugar de la cancha, cada niña va a driblar con su mano derecha constantemente, y sin perder el control del balón va tratar de sentarse y volverse a parar.
- Se ubican en un lugar de la cancha, cada niña va a driblar con su mano izquierda constantemente, y sin perder el control del balón va tratar de sentarse y volverse a parar

Ubicamos las niñas en una hilera, las primeras niñas con un balón

- Cada niña va a driblar el balón muy suave alrededor de la cancha caminando y con su mano dominante, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente
- Cada niña va a driblar el balón muy suave alrededor de la cancha caminando y va a driblar solo con la mano derecha, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente
- Cada niña va a driblar el balón muy suave alrededor de la cancha caminando y va a driblar solo con la mano izquierda, al llegar al sitio de salida entregan el balón a su compañera siguiente

Cada vez que se realice una repetición aumentamos de velocidad y de ritmo del movimiento.

- Cada niña va a driblar el balón muy suave alrededor de la cancha caminando y va a driblar alternando el dribling con la mano derecha luego con la mano izquierda, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente, varios driblings por cada mano.
- Cada niña va a driblar el balón muy suave alrededor de la cancha caminando y va a driblar alternando el dribling solo una vez con la mano derecha luego solo una vez con la mano izquierda, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente, varios driblings por cada mano

Ubicar aros, uno al lado del otro en hilera y realizaremos

- Cada niña va a driblar el balón muy suave en cada uno de los aros realizando un bote o dribling con su mano derecha, continuando alrededor de la cancha con un trote suave, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente
- Cada niña va a driblar el balón muy suave en cada uno de los aros realizando un bote o dribling con su mano izquierda, continuando alrededor de la cancha con un trote suave, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente

Cada vez que se realice una repetición aumentamos de velocidad y de ritmo del movimiento.

Ubicar conos en hilera, separados entre sí a una distancia de 2 metros:

- Cada niña va a driblar el balón muy suave en zigzag por en medio de cada uno de los conos realizando el dribling con su mano derecha, continuando alrededor de la cancha con un trote suave, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente
- Cada niña va a driblar el balón muy suave en zigzag por en medio de cada uno de los conos realizando el dribling con su mano izquierda, continuando alrededor de la cancha con un trote suave, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente

Ubicar conos en 2 hileras separadas a 5 metros de distancia, los conos de cada hilera se separaran entre sí a una distancia de 3 metros:

- Cada niña va a driblar el balón muy suave en zigzag pasando por un cono de un lado a otro cono del otro lado, realizando el dribling con su mano derecha, continuando alrededor de la cancha con un trote suave, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente.
- Cada niña va a driblar el balón muy suave en zigzag pasando por un cono de un lado a otro cono del otro lado, realizando el dribling con su mano izquierda, continuando alrededor de la cancha con un trote suave, hasta llegar al sitio de salida donde entregan el balón a su compañera siguiente

Por parejas, se ubican en un espacio de la cancha.

- Las niñas se toman de la mano no dominante, cada niñas con un balón, cada una va a driblar el balón constantemente y con la otra mano va a tratar de que su compañera pierda el control del balón.
- Con un balón, una de las niñas va a driblar el balón y su compañera tratara de quitarle el balón o que pierda el control del mismo, si lo hace se cambia la niña que esta driblando.

Por parejas, se ubican en uno de los círculos de la cancha de baloncesto:

- Cada niña con su balón, van a driblar constantemente con su mano dominante, al mismo tiempo va a girar alrededor del circulo persiguiendo a su compañera que está justo al frente de ella.

Dividir el grupo en 3 subgrupos y ubicar cada grupo en uno de los círculos del terreno de juego:

- Cada niña con su balón, van a driblar constantemente con su mano dominante, al mismo tiempo van a girar alrededor del circulo persiguiendo a su compañera que esta adelante.

Juegos para driblar

- El Botón: Cada niña con un balón, va a driblar y moverse por toda la cancha de baloncesto, una niña es el botón y ella va a driblar el balón e ira tocando a sus compañeras, en el momento que lo haga, las niñas que son tocadas paran de desplazarse pero continúan driblando, vuelve a moverse si alguna compañera la toca y la libera.
- El cazador: cada niña con un balón, moviéndose por la cancha, excepto una niña quien es el cazador, ella va a tratar de hacer perder el control del dribling a una compañera, si lo logra esta toma el balón y quien lo pierde tiene que quitar otro balón. **(G5ACL8)**

e) Criterios de evaluación

- 1) Dribla el balón tanto con la mano derecha como izquierda.
- 2) Dribla el balón y se desplaza por la cancha de baloncesto con ritmo y velocidad.
- 3) Juega y dribla con el balón de baloncesto.

Tema 3:

Juegos de y para Pases

a) Estándar

Lanza un balón con las manos mostrando eficiencia y seguridad

b) Competencia.

Es capaz de lanzar un balón desde distintas posiciones, direcciones y distancias.

c) Indicadores de logro:

- 1) Pasa y recibe el balón de baloncesto con la mano derecha o izquierda.
- 2) Pasa y recibe el balón de baloncesto de distintas formas.
- 3) Realiza pase de pecho, por encima de la cabeza, a una mano,

d) Actividades

Pase de pecho:

Este pase se realiza a la altura del pecho, con los brazos lo mas pegados al cuerpo, después se extienden los brazos en línea recta y empujamos el balón con las muñecas y lo pasamos.

Cada niña con un balón:

- Cada niña con un balón, se ubicaran frente a una pared, a una distancia de dos metros, lanzar el balón hacia la pared desde el pecho, extendiendo los brazos y lanzando el pase de pecho.

Por parejas:

- En parejas con un balón; una niña frente a su compañera, a una distancia de 3 metros, realizar pases de pecho continuamente de una niña a otra y viceversa.
- En parejas con un balón; una niña frente a su compañera quien se ubicara de espaldas, a una distancia de 3 metros, la niña que esta de frente realiza el pase de pecho e inmediatamente gira y se ubica de espaldas, y su compañera que está de espaldas debe girar con rapidez y recibir el pase, para luego realizar el pase de pecho a su compañera que está de espaldas quien debe girar con rapidez y recibir el pase y así sucesivamente.

- En parejas con un balón; una niña frente a su compañera quien está en medio de dos conos, a una distancia de 3 metros, la niña que esta de frente realiza el pase de pecho a uno de los conos e inmediatamente su compañera debe moverse hasta el cono y recibir el pase, luego realizar el pase de pecho a su compañera y moverse al otro cono para recibir de nuevo el pase de pecho de su compañera. Cada 10 pases se rotan de posición.

Grupos de tres niñas con un balón:

- Tres niñas (1, 2, 3) con un balón separadas entre sí a 3 metros de distancia, la niña numero 1 toma el balón y realizar un pase de pecho a la niña numero dos quien está en el centro, esta niña (2) recibe el pase, gira su cuerpo y dará el pase de pecho a la niña numero 3 quien lo recibe y vuelve a dar el pase a la niña 2 y así sucesivamente.

Grupos de 6 niñas con un balón.

- 5 niñas se ubican en círculo y una niña en el centro con el balón, la niña del centro dará pases de pecho a cada una de sus compañeras del círculo quienes reciben el pase de pecho y vuelven a dar el pase de pecho hacia el centro.

Pase por encima de la cabeza:

Se toma el balón en las manos, y lo llevamos por encima de nuestra cabeza luego extendemos los brazos y con un movimiento de muñecas empujamos y pasamos el balón.

Cada niña con un balón:

- Cada niña con un balón, se ubicaran frente a una pared, a una distancia de 2 metros, lanzar el balón hacia la pared por encima de la cabeza, extendiendo los brazos y lanzando el pase por encima de la cabeza.

Por parejas:

- En parejas con un balón; una niña frente a su compañera, a una distancia de 3 metros, realizar pases por encima de la cabeza continuamente de una niña a otra y viceversa.
- En parejas con un balón; una niña frente a su compañera quien está en medio de dos conos, a una distancia de 3 metros, la niña que esta de frente realiza el pase por encima de la cabeza a uno de los conos e inmediatamente su compañera debe moverse hasta el cono y recibir el pase, luego realizar el pase por encima de la cabeza a su compañera y moverse al otro cono para

recibir de nuevo el pase por encima de la cabeza de su compañera. Cada 10 pases se rotan de posición.

Grupos de tres niñas con un balón:

- Tres niñas (1, 2, 3) con un balón separadas entre sí a 3 metros de distancia, la niña numero 1 toma el balón y realizar un pase por encima de la cabeza a la niña numero dos quien está en el centro, esta niña (2) recibe el pase, gira su cuerpo y dará el pase por encima de la cabeza a la niña numero 3 quien lo recibe y vuelve a dar el pase a la niña 2 y así sucesivamente.
- La misma formación del ejercicio anterior, solo que la niña que está en el centro tomara un aro y lo llevara encima de su cabeza, las niñas que están a los lados se darán pase por encima de la cabeza, pasando el balón por en medio del aro. Cada 10 pase se rotan las posiciones.
- Tres niñas (1, 2, 3) con un balón, se van a ubicar en triangulo a una distancia de 3 metros entre cada una, van a realizar pases por encima de la cabeza de la siguiente forma: de la niña 1 pase por encima de la cabeza a la niña numero 2, de la niña numero 2 pase por encima de la cabeza a la niña numero 3, para luego devolverse de 3 a 2 y de 2 a 1 y así sucesivamente.
- Juego : el loquito
Tres niñas (1, 2, 3) con un balón separadas entre sí a 3 metros de distancia, la niña numero 1 toma el balón y va a realizar un pase por encima de la cabeza a la niña numero 3 quien está en el otro lado, la niña (2) va a tratar de impedir que se realicen pases por encima de la cabeza. Si logra quitar el balón, la niña que lo pierde pasa al centro.

Pase a una mano:

Realizamos los mismos ejercicios anteriores para mecanizar el gesto, aquí se puede realizar con ambas manos. . **(G5ACL7)**

e) Criterios de evaluación

- 1) Pasa el balón de distintas formas con seguridad y precisión.

Tercera Unidad Temática: ASOCIACION DE HABILIDADES BASICAS Y CAPACIDADES PERCPTIVO MOTRICES

Experiencias Básicas Del Atletismo

Logro: *Que los estudiantes aprecien, identifiquen y desarrollen de modo activo movimientos corpóreos mediante juegos y actividades dinámicas con el propósito de mejorar la práctica del atletismo*

Tema 1:

Zancada y brazada, salidas

a) Estándar

Realiza movimientos de zancada y brazada en la vivencia del atletismo escolar.

b) Competencia.

Identifica los gestos técnicos del atletismo como eje fundamental en la práctica del deporte

c) Indicadores de logro:

1. Realiza con eficacia diferentes movimientos de zancada y brazada.
2. Realiza movimientos y posiciones técnicas en las salidas del atletismo
3. Comprende cada uno de los movimientos y la manera de utilizarlos en la práctica del atletismo.

d) Actividades

Zancada.

Paso largo que se da con movimiento acelerado.

- ✓ Ejercicios para conocer el gesto y su forma de realización.
- Ubicar huellas con tiza sobre el piso a una distancia de unos 50 cms Aproximadamente entre huella y huella, para que luego cada niña pase por la huellas pisando cada una y en secuencia pie derecho e izquierdo y cada vez más aumentamos la velocidad de la repetición.

- Ubicar aros a una distancia de un metro entre cada aro para que cada niña pase caminando, pisando con cada pie en cada aro y en la siguiente secuencia:
- ✓ Caminando lento
- ✓ Caminando rápido
- ✓ Corriendo
- ✓ Saltando
- ✓ En un solo pie (ya sea derecho o izquierdo)

Brazada o movimiento coordinado de los brazos.

Movimiento que se hace con los brazos, extendiéndolos y recogidos

- ✓ Ejercicios para conocer el gesto y su forma de realización.

Ubicar el grupo de estudiantes en círculo y realizar:

- Estáticos: sin desplazarse, solo mover los brazos hacia adelante y hacia atrás, con los codos flexionados con un movimiento y una velocidad progresiva de lento a rápido.
- Inclinar el cuerpo hacia adelante mover los brazos y piernas así:
 - ✓ Brazo derecho al frente - pierna izquierda al frente
 - ✓ Brazo izquierdo al frente- pierna derecha al frente.
- En el mismo sitio realizar un salto y ejecutar el movimiento de braceo, cada vez más secuencial hasta lograr simular un movimiento rítmico como si estuvieran esquiando. Es decir si se mueve la pierna izquierda el brazo derecho se mueve simultáneamente

Dividimos el grupo, en subgrupos de tres niñas a cada grupo se le asigna un bastón o palo con el cual realizaran:

- Sentadas en el patio de recreo tomar el bastón con la mano derecha las tres niñas y realizar el movimiento de braceo coordinado hasta lograr un movimiento armonioso y progresivo, es decir mover el bastón adelante y atrás.
- Sentadas en el patio de recreo tomar el bastón con la mano izquierda las tres niñas y realizar el movimiento de braceo coordinado hasta lograr un movimiento armonioso y progresivo, es decir mover el bastón adelante y atrás.

- En el patio de recreo tomar el bastón con la mano derecha las tres niñas y realizar el movimiento de braceo y zancada coordinando el gesto hasta lograr un movimiento armonioso y progresivo.
- En el patio de recreo tomar el bastón con la mano izquierda las tres niñas y realizar el movimiento de braceo y zancada coordinando el gesto hasta lograr un movimiento armonioso y progresivo.
- Sin el bastón por parejas una niña sigue a la otra y a la orden se cambian de posición y continúan el ejercicio cada vez más secuencial y rítmico.

En los mismos grupos, ahora con dos bastones o palos realizar los siguientes ejercicios

- Sentadas en el patio de recreo tomar el bastón con las dos manos las tres niñas y realizar el movimiento de braceo coordinado hasta lograr un movimiento armonioso y progresivo, es decir mover el bastón adelante y atrás.
- En el patio de recreo tomar el bastón con las dos manos las tres niñas y realizar el movimiento de braceo y zancada, coordinando el gesto hasta lograr un movimiento armonioso y progresivo.

Salidas:

✓ Salida Baja:

- Situamos a las estudiantes sobre la línea lateral de la cancha y efectuamos el gesto.
- Con una colchoneta a 2 metros de distancia realizamos el gesto y caemos sobre la colchoneta.
- Por parejas: una se sitúa en posición de salida, la otra compañera se ubica atrás y simula los tacos de salida con sus pies, al sonar el estímulo realiza el gesto y avanza 2 o 3 pasos y luego cambia.

❖ Salida Alta:

- Por parejas: una atrás de la otra, quien se encuentra atrás, sujetaba a la compañera por la cintura y a la señal ejecuta el gesto.
- Igual al anterior solo que se avanza 2 o 3 pasos y luego cambian.

❖ Juegos:

- Igual al anterior solo que con una distancia de 1 metro, a la orden deben realizar el gesto y tratar de no dejarse alcanzar la una de la otra.
- De espaldas, juntas en la mitad de la cancha, a la orden realizar el gesto y llegar a la línea de fondo.
- Similar al anterior solo que una de las dos gira y trata de alcanzar a su compañera.

e) Criterios de evaluación:

- 1) Efectúa la zancada y la brazada de manera coordinada, segura y con precisión
- 2) Adopta las distintas posiciones de salida y realiza el gesto de las mismas

Tema 2:

Juegos de y para la carrera de velocidad

a) Estándar

Realiza carreras velocidad, en la vivencia del atletismo escolar.

b) Competencia.

Se desplaza en carreras de velocidad en diferentes direcciones

c) Indicadores de logro:

1. Experimenta mediante las actividades propuestas para el desarrollo de juegos de y para la carrera.
2. Comparte ideas acerca de los juegos de y para la carrera
3. Realizan con fluidez carreras con o sin velocidad máxima.

d) Actividades

❖ Carreras de 50 metros:

- Se divide el grupo en varios subgrupos, cada subgrupo se organiza en hilera, las primeras adoptan la posición de salida baja, a la orden corren en velocidad hasta el otro extremo de la cancha.
- Igual al anterior ejercicio, solo que ahora el grupo se subdivide en parejas y se ubican en cada línea de fondo, las primeras de cada grupo adoptan posición de salida baja, a la orden dada corren en velocidad hasta el otro extremo.
- Retomamos los 5 grupos, a cada grupo se le asigna un cono en el otro extremo de la cancha, las primeras adoptan posición baja y a la orden corren en velocidad, tocan el cono y se regresan.
- Ubicar una hilera en un lado de la cancha y otra hilera en el otro extremo, la primera niña debe adoptar la posición baja, a la orden deben correr en velocidad hasta el otro extremo.
- Se ubican todas las niñas en un lado de la cancha, en el otro extremo se ubican aros en hilera, las niñas deben adoptar la posición de salida baja, a la orden deben correr en velocidad hasta un aro.
- Se ubican todas las niñas en un lado de la cancha, a cada niña se le asigna un cono, las niñas deben adoptar la posición de salida baja, a la orden deben

correr en velocidad hasta el otro extremo y ubicar el cono sobre la línea o el espacio que el docente indique.

Cada ejercicio se realizara varias veces y se adoptara la salida alta también para mecanizar y efectuar los dos gestos técnicos.

- Se ubican todas las niñas en un lado de la cancha, en el otro extremo se ubican aros en hilera, las niñas deben adoptar distintas posiciones como sentadas, acostadas boca arriba, acostadas boca abajo, en cuclillas, arrodilladas, de espaldas a la meta, sentadas de espalda a la meta, ubicando sus manos sobre distintos segmentos corporales como la cabeza, los hombros, las rodilla, los tobillos, los pies, entre otros, a la orden deben correr en velocidad hasta un aro.

Nota: la distancia puede variar de acuerdo al espacio donde se vaya a realizar la actividad o clase.

e) Criterios de evaluación:

- 1) Identifica aciertos y dificultades en sí misma y en la ejecución de los movimientos de carrera.
- 2) Realiza movimientos coordinados sobre carreras de velocidad.
- 3) Efectúa carreras de velocidad, partiendo desde distintas posiciones corporales.

Tema 3:

Juegos de y para la carrera de relevos

a) Estándar

Realiza carreras de relevos, en la vivencia del atletismo escolar.

b) Competencia.

Ejecuta la entrega del testimonio en la carrera de relevos

c) Indicadores de logro:

1. Experimenta con varios implementos como balones, pelotas, aros, conos y testigos la entrega del testimonio en la carrera de relevos.
2. Efectúa la carrera de relevos mediante juegos aplicados a la misma
3. Realizan con fluidez la entrega del testimonio en las carreras de relevos con o sin velocidad máxima.

d) Actividades

❖ Juegos para entender y mecanizar la técnica.

- Dividir el grupo en 5 subgrupos, ubicar en hilera a las niñas a cierta distancia, el juego consiste en que a la orden la última niña de la hilera pasa en zig-zag hasta llegar al inicio y grita “ya” para que salga la siguiente.
- Los mismos grupos, solo que ahora ubicamos los grupos en la línea de fondo de la cancha o patio de recreo y en la otra línea ubicamos un cono, la actividad consiste en que a la orden la primera niña de la hilera corre hasta el cono da la vuelta al cono y se regresa, toca la mano de la siguiente niña de la hilera y esta realiza lo mismo y así sucesivamente.
- Los mismos grupos con un balón de voleibol, ubicamos los grupos en la línea de fondo de la cancha o patio de recreo y en la otra línea ubicamos un cono, la actividad consiste en que a la orden la primera niña de la hilera toma el balón de voleibol en sus manos corre hasta el cono da la vuelta al

cono y se regresa, entrega el balón a la siguiente niña de la hilera y esta realiza lo mismo y así sucesivamente

- Los mismos grupos con un aro, ubicamos los grupos en la línea de fondo de la cancha o patio de recreo y en la otra línea ubicamos un cono, la actividad consiste en que a la orden la primera niña de la hilera toma el aro en sus manos y lo va a rodar hasta el cono da la vuelta al cono y se regresa, entrega el aro a la siguiente niña de la hilera y esta realiza lo mismo y así sucesivamente.
- Los mismos grupos con dos conos, ubicamos los grupos en la línea de fondo de la cancha o patio de recreo y en la otra línea ubicamos los dos conos, la actividad consiste en que a la orden la primera niña de la hilera corre hasta los conos toma uno de los conos en sus manos y se regresa, entrega el cono a la siguiente niña de la hilera y esta realiza corre a dejar el cono al lado del otro y se regresa, para que salga la siguiente y traiga el cono, es decir que una niña trae el cono y la siguiente lo lleva.
- Ubicamos alrededor de la cancha o patio 4 sitios; en cada sitio una niña de cada uno de los grupos, a la orden la primera corre con un balón de voleibol y lo entrega a la siguiente y así sucesivamente.

Nota: cada juego se realiza varias veces, haciendo la claridad de la importancia e realizar bien el trabajo en equipo, no tanto de quien llegue primero si no de hacerlo bien.

Situación real de la carrera de relevos:

Las carreras de relevos son carreras o pruebas para equipos de 4 deportistas, en la que un corredor recorre una distancia determinada y entrega un tubo llamado “testigo” y así sucesivamente hasta completar todo el recorrido.

En el espacio en el que se realizar la actividad ubicamos 4 sitios a igual distancia, para simular una carrera de relevos.

Todas las niñas formaran grupos de 4 integrantes, una vez ubicados los sitios de recepción y entrega del testimonio, se ubica una niña en cada sitio y se realizar la carrera de relevos así:

Las diferentes secuencias para aprender la modalidad están:

- Caminar hacia cada sitio y entregar el testigo.
- Trote suave, sin velocidad y entregar el testigo
- Carrera de velocidad, utilizamos la salida baja y la entrega del testigo en forma rápida

Cada ejercicio se realizara varias veces hasta que cada niña sea la que de inicio a la carrera en el sitio de partida, adoptando la salida y el gesto de carrera.

Nota: la distancia puede variar de acuerdo al espacio donde se vaya a realizar la actividad o clase.

e) Criterios de evaluación:

- 1) Reconoce diversas formas de realizar el relevo en las carreras.
- 2) Participa activamente de cada una de las propuestas de clase.
- 3) Efectúa carreras de relevo, partiendo desde la salida baja.

Tema 4:

Juegos para salto triple y de longitud

a) Estándar

Salta a diferentes distancias controlando su cuerpo en dirección y distancia.

b) Competencia.

Es capaz realizar saltos consecutivos y largos ya sea sobre carrera o estáticas

c) Indicadores de logro:

1. Experimenta con varios implementos como sogas, aros y colchonetas la ejecución de saltos ya sea triple o de longitud
2. Efectúa saltos desde un punto definido o en carrera sobre o hacia un implemento.

d) Actividades

Ubicar varios aros en hilera a cierta distancia, cada niña debe realizar los siguientes ejercicios:

- Caminar por los aros colocando un pie en cada uno de ellos
- Correr suave por los aros e ir pisando en el centro de cada aro.
- Apoyarse sobre la pierna derecha y levantar la pierna izquierda, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros.
- Apoyarse sobre la pierna izquierda y levantar la pierna derecha, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros
- Saltar con los pies juntos

Separar los aros a 1mt. De distancia cada uno y realizar:

- Pasar por cada aro saltando de aro en aro colocando alternadamente un pie en cada aro.
- Saltar con los pies juntos en cada aro.
- Apoyarse sobre la pierna derecha y levantar la pierna izquierda, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros.
- Apoyarse sobre la pierna izquierda y levantar la pierna derecha, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros

Igual que el anterior ejercicio solo que cada 5 aros separar 1 aro a una distancia de 2 mt. Y realizar los siguientes ejercicios

- Pisar por cada aro e ir saltando de aro en aro colocando alternadamente un pie en cada aro.
- Saltar con los pies juntos en cada aro.
- Apoyarse sobre la pierna derecha y levantar la pierna izquierda, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros.
- Apoyarse sobre la pierna izquierda y levantar la pierna derecha, saltar sin bajar la pierna por cada uno de los aros

Distribuir los aros en el espacio, en hilera, ubicar una cuerda a un metro de distancia de los mismos, para que cuando se dé la orden a las niñas, ellas corran hacia la cuerda y salten desde la cuerda hasta un aro, el cual se encuentra en línea recta a un metro de distancia.

Ubicar un aro y a un metro de distancia una cuerda en línea recta, para que realicen lo siguiente.

- Cada niña debe correr hasta el aro, pisar el aro y saltar para tratar de pasar la cuerda lo más alejada posible.

Nota: la distancia puede variar a medida que se avanza en cada repetición y está dada por la distancia que alcance cada niña en su respectivo salto.

Triple salto.

Ubicamos 3 aros a 2 mt de distancia cada uno, el grupo de niñas se ubican a cierta distancia y realizaran:

- Correr suave hasta los aros e ir saltando en el centro de cada aro.

Ubicamos 2 aros a 2 mt de distancia cada uno y las colchonetas a 2 metros del último aro, el grupo de niñas se ubican a cierta distancia y realizaran:

- Correr suave hasta los aros e ir saltando en el centro de cada aro para que en el último aro se impulse y salte encima de las colchonetas.

Salto libre:

Ubicamos las colchonetas en un cuadro. Ubicamos las niñas a cierta distancia de las colchonetas, cada niña tomara impulso y saltara sobre ellas así:

- Correr hacia el aro y saltar hacia la colchoneta.
- Correr hacia el aro y saltar hacia la colchoneta, para caer de cubito abdominal (boca abajo)
- Correr hacia el aro y saltar hacia la colchoneta, tratar de girar para caer de cubito dorsal (boca arriba)
- Correr hacia el aro y saltar hacia la colchoneta para caer de lado.

Ubicamos las colchonetas en un cuadro. Ubicamos las niñas a cierta distancia de las colchonetas y a un metro de distancia un aro, cada niña, se ubicara en el centro del aro, tomara impulso y saltara sobre las colchonetas de la siguiente forma:

- Impulsarse y saltar hacia la colchoneta, pisar la colchoneta y pasar al otro lado
- Impulsarse y saltar hacia la colchoneta para caer de cubito abdominal (boca abajo)
- Ubicarse de espaldas a la colchoneta, impulsarse y saltar hacia la colchoneta, para caer de cubito dorsal
- Impulsarse y saltar hacia la colchoneta para caer de lado.
- Impulsarse y saltar hacia la colchoneta para caer libremente como cada estudiante quiera **(G5ACL12)**

e) Criterios de evaluación:

- 1) Reconoce diversas formas saltar.
- 2) Participa y se divierte en cada una de las propuestas de clase.
- 3) Efectúa saltos, ya sea en carrera o estáticas desde distintas distancias.

Tema 5:

Juegos para lanzamientos

a) Estándar

Ejecuta de manera secuencial y coordinada lanzamientos con utilización de elementos.

b) Competencia.

Lanza un balón o una pelota, peso didáctico controlando su dirección y distancia.

c) Indicadores de logro:

1. Experimenta mediante las actividades propuestas juegos para el lanzamiento
2. Realizan con fluidez lanzamientos.

d) Actividades

Nota: la bala o peso didáctico es un implemento que cada niña elaborara en sus casas la cual es una piedra promedio que la niña pueda coger en su mano, esta piedra la va cubrir o forrar con caucho o un neumático, la piedra debe quedar bien forrada para evitar lesiones, es importante recomendar a las niñas que la piedra en lo posible debe ser redonda para que sea mejor el agarre.

- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica en cuclillas con la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende su cuerpo (se para) y lanza al aire la pelota o balón.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica sentada con los brazos flexionados y con la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica sentada de espaldas al patio, con los brazos flexionados y con la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por encima de su cabeza lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus

manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.

- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica de espaldas al patio, con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por encima de su cabeza lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica de espaldas al patio, con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, gira su tronco, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por el lado derecho.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica de espaldas al patio, con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, gira su tronco, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por el lado izquierdo.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo derecho flexionado y la pelota o balón en su mano derecha, a la orden del docente, extiende su brazo y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo izquierdo flexionado y la pelota o balón en su mano izquierda, a la orden del docente, extiende su brazo y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo derecho flexionado y la pelota o balón en su mano derecha, a la orden del docente, gira su tronco, extiende su brazo y lanza la pelota o balón por el lado izquierdo.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo izquierdo flexionado y la pelota o balón en su mano derecha, a la orden del docente, gira su tronco, extiende su brazo y lanza la pelota o balón por el lado derecho.

Ubicamos una cuerda sobre el piso o sostenida en dos postes, conos, platos u otro tipo de implementos a 3 metros de distancia que nos sirva como guías para que las niñas realicen:

- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica en cuclillas con la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende su cuerpo (se para) y lanza al aire la pelota o balón.

- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica sentada con los brazos flexionados y con la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica sentada de espaldas al patio, con los brazos flexionados y con la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por encima de su cabeza lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica de espaldas al patio, con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por encima de su cabeza lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica de espaldas al patio, con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, gira su tronco, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por el lado derecho.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica de espaldas al patio, con los brazos flexionados y la pelota o balón en sus manos, a la orden del docente, gira su tronco, extiende sus brazos y lanza la pelota o balón por el lado izquierdo.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo derecho flexionado y la pelota o balón en su mano derecha, a la orden del docente, extiende su brazo y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo izquierdo flexionado y la pelota o balón en su mano izquierda, a la orden del docente, extiende su brazo y lanza la pelota o balón lo más fuerte posible.
- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo derecho flexionado y la pelota o balón en su

mano derecha, a la orden del docente, gira su tronco, extiende su brazo y lanza la pelota o balón por el lado izquierdo.

- Cada niña con una pelota o balón, se ubican en un lado del patio de recreo, cada niña se ubica con su brazo izquierdo flexionado y la pelota o balón en su mano derecha, a la orden del docente, gira su tronco, extiende su brazo y lanza la pelota o balón por el lado derecho.

Por grupos:

- En parejas a una distancia de 3 metros, cada niña se ubica con su brazo derecho o izquierdo flexionado y la pelota o balón en su mano derecha o izquierda, extender su brazo y lanzar la pelota o balón a su compañera y esta realiza lo mismo, varias repeticiones y luego cambia de mano.
- Dividir el grupo de niñas en pequeños grupos de 3 a 5 estudiantes con una pelota o balón, se ubicaran en forma de triangulo, y van a lanzarse la pelota o balón primero con la mano derecha y luego con la mano izquierda en varias direcciones (derecha, izquierda, de frente u otras.)

Juegos:

- **tiro cuarta:** cada estudiante con una pelota o balón cada estudiante lanzara su pelota o balón en un orden determinado por el docente y así cada una de las niñas, tratando de alcanzar o superar la distancia de sus otras compañeras.
- **la paralela:** cada estudiante con una pelota o balón y al frente de ella y a una distancia de tres metros una cuerda suspendida en dos párales, la niña lanzara su pelota o balón, hacia la cuerda para tratar de superarla

Todos los ejercicios anteriores se realizarán primero con implementos diferentes en peso y en tamaño como son los balones o pelotas, pero una vez mecanicen el gesto, se realizaran los mismos ejercicios con la bala didáctica.

e) Criterios de evaluación:

- 1) Reconoce diversas formas para lanzar una pelota o balón desde distintas posiciones y posturas.
- 2) Participa y se divierte en cada una de las propuestas de clase.
- 3) Efectúa lanzamientos, desde distintas posiciones ya sea a un objetivo determinado o a ganar la mayor distancia.

Tema 6:

El Cross country, senderismo o carrera a campo abierto

a) Estándar

Practica e identifica el senderismo como una práctica deportiva y ecológica

b) Competencia.

Realiza carreras a campo abierto manteniendo una buena coordinación de movimientos.

c) Indicadores de logro:

- 1) Experimenta la práctica del senderismo y la prueba del Cross country
- 2) Reconoce los espacios propicios para la práctica del senderismo y el Cross country
- 3) Participa activamente de la actividad propuesta

d) Actividades

✓ Salidas académicas a sitios naturales como:

Lagunas, ríos, cascadas, floristerías, fincas, senderos ecológicos entre otras opciones que el municipio ofrece.

Realizar actividades como:

- Conocer hábitats naturales
- Observar vegetación
- Relacionarse con sitios naturales.
- Distinguir ambientes tanto urbanos como rurales.
- Crear conciencia hacia la naturaleza.

e) Criterios de evaluación

- 1) Diferencia las dificultades del terreno y las condiciones que nos ofrece el medio

Cuarta Unidad Temática: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

Expresión Corporal Y Ritmo (Danza Bambuco El Sotareño)

Logro: *Que los estudiantes conozcan, exploren y desplieguen de manera activa estímulos corpóreos mediante la expresión corporal y rítmica el esquema coreográfico de la danza el Sotareño*

Tema 1:

Danza el Sotareño

a) Estándar

Ejecuta la danza el Sotareño, llevando el ritmo musical indicado.

b) Competencia.

Es capaz de asociar ritmos musicales y figuras coreográficas para la danza tradicional.

c) Indicadores de logro:

1. Comprende la importancia de la danza como eje cultural para el manejo corporal y del ritmo.
2. Ejecuta desplazamientos y figuras de acuerdo a la coreografía de la danza el Sotareño
3. Aporta y construye en el montaje de la danza tradicional.

d) Actividades

Es importante establecer un espacio amplio y además de ubicar un público el cual va ser el punto de referencia hacia donde se va a danzar.

Paso básico:

- Posición inicial pies juntos
- Desplazar el pie derecho a su respectivo lado marcando un primer tiempo, luego acercar el pie izquierdo al pie que inicio el desplazamiento para marcar un segundo tiempo.

- Desplazar el pie izquierdo a su respectivo lado marcando un primer tiempo, luego acercar el pie derecho al pie que inicio el desplazamiento para marcar un segundo tiempo
- Repetir en forma continua el proceso anterior pie derecho – izquierdo, pie izquierdo- derecho a lado y lado marcando a dos tiempos.
- Una vez mecanizado los pasos anteriores vamos a realizar el movimiento un poco saltado mas no se puede arrastrar los pies.
- Para avanzar o desplazarse, el paso ya no es hacia los lados sino al frente y en forma continua.
- Se utiliza el mismo proceso para avanzar o desplazarse hacia atrás.
- El cuerpo debe estar relajado, las rodillas semiflexionadas en el momento de realizar el paso.

Figuras:

- Avance:

Se ubican las niñas por parejas en una fila, al fondo del escenario, salón o patio donde se esté realizando la clase, van a realizar el paso básico en el puesto, a la orden se desplazan con su pareja hacia adelante 8 pasos

- Cuadros:

Las niñas se van a mirar frente a frente con su compañera, realizando el paso básico al lado, se marcan 8 tiempos y se inicia hacia el lado derecho, luego al lado izquierdo, luego al lado derecho, luego al lado izquierdo y termina al lado derecho, describiendo un cuadro, en cada lado se gira hacia el pie que sale, luego se regresa igual.

- Ochos:

En parejas, mirándose frente a frente, y separadas un poco, las niñas se cruzan en pareja describiendo un ocho, se tocan la espalda al llegar al punto central.

- Los codos:

Al llegar al centro se ubican las manos en la cintura, se acercan y se tocan levemente los codos derechos y giran en círculo, luego giran sobre sí mismas y continúan danzando, se acercan y se tocan levemente los codos izquierdos y giran en círculo. La figura se repite dos veces

- La S

Las niñas se van a mirar frente a frente con su compañera, realizando el paso básico al lado, se marcan 8 tiempos y se inicia hacia el lado derecho, luego al lado izquierdo, luego al lado derecho, luego al lado izquierdo y termina al lado derecho, describiendo una S, en cada lado se gira hacia el pie que sale, luego se regresa igual.

- Ventanas

Las niñas se van a mirar frente a frente con su compañera, realizando el paso básico al lado, se marcan 8 tiempos y se dan la mano derecha con la mano derecha e izquierda con izquierda, se marca el paso básico en un tiempo al frente y se separan los brazos el derecho hacia arriba y el izquierdo hacia abajo, al segundo tiempo se regresa el paso y los brazos se unen nuevamente la figura se hace en ocho tiempos, al noveno tiempo se levanta las manos y pasa por debajo a quedar en el otro lado y se repite la figura durante 8 tiempos y se regresa al sitio de partida.

- Avances

Las parejas van a desplazarse y se formaran en dos hileras una atrás de otra, una vez en esta hilera se marca el paso básico por 8 tiempos.

- Despedida

Como se encuentran en hileras las niñas primeras de cada hilera van a desplazarse, la hilera numero 1 hacia el lado derecho describiendo un circulo, mientras la hilera numero 2 se desplaza hacia el lado izquierdo describiendo un circulo, al encontrarse las dos hileras, van a desplazarse de frente hacia el publico y quedar de esta forma de nuevo en posición.

- La E

Al estar en las dos hileras frente al público se enumeran por parejas, así: 1,2 y 3, las parejas numero 1 se quedan en el centro, las parejas numero 2 se desplazan hacia el lado derecho 8 tiempos y las parejas número 3 hacia el lado izquierdo 8 tiempos, una vez ubicadas en esta formación se van a mirar frente a frente, y van a realizar el paso básico en 8 tiempos para luego empezar a desplazarse describiendo una E mayúscula, se inicia hacia al lado derecho, luego al lado izquierdo y así hasta describirla, luego se regresa igual realizando la E

- **Despedida y Perseguida**

Como se regresa de nuevo a las hileras las parejas se enumera 1 y 2 para desplazarse las primeras parejas de cada hilera van a desplazarse, la pareja de la hilera numero 1 hacia el lado derecho describiendo un circulo, mientras la pareja de la hilera numero 2 se desplaza hacia el lado izquierdo describiendo un circulo y así continúan las otras parejas, al desplazarse en pareja una niña va perseguir a su compañera y vuelven a formarse en las hileras.

e) Criterios de evaluación

- 1) Mecniza un esquema coreográfico y sigue la secuencia
- 2) Fomenta los valores culturales