

Deporte para Todos: Inclusión y Diversión en Movimiento

Educación Física | Deporte | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

El curso "Deporte para Todos" está diseñado para promover la participación activa y sin restricciones de todos los estudiantes de primaria, independientemente de sus condiciones físicas y cognitivas. Su propósito es fomentar un entorno inclusivo en la clase de Educación Física, donde cada alumno pueda disfrutar, aprender y desarrollarse a través del deporte adaptado y la actividad física.

Dirigido a estudiantes de 6 a 11 años, este curso utiliza metodologías lúdicas, participativas y adaptativas que consideran las diferentes capacidades y necesidades individuales. Se promueve el aprendizaje colaborativo, la empatía y el respeto mediante actividades diversificadas y flexibles.

Al finalizar, los estudiantes habrán adquirido habilidades motrices básicas, valores de inclusión y cooperación, y estrategias para participar activamente en juegos y deportes adaptados. Además, desarrollarán actitudes positivas hacia la diversidad y el cuidado de su salud física y emocional.

Objetivos Generales

- Reconocer y practicar movimientos básicos del cuerpo para participar en actividades deportivas inclusivas.
- Aplicar reglas simples y adaptadas en juegos y deportes, fomentando la colaboración y el respeto.
- Valorar la diversidad de capacidades y promover la inclusión en actividades físicas grupales.
- Desarrollar habilidades sociales como la comunicación y el trabajo en equipo mediante el deporte.
- Reflexionar sobre los beneficios de la actividad física para la salud y el bienestar personal.

Competencias

- Participar activamente en actividades físicas y deportivas adaptadas, respetando las diferencias individuales.
- Demostrar habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar y atrapar en contextos inclusivos.
- Identificar y aplicar reglas básicas de juegos deportivos adaptados para promover la cooperación y la justicia.
- Desarrollar actitudes de respeto, empatía y trabajo en equipo con compañeros de diversas capacidades.
- Reconocer la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar personal.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre movimientos corporales simples (caminar, correr, saltar).
- Ropa cómoda y calzado adecuado para la actividad física.
- Espacio amplio y seguro para la realización de juegos y actividades físicas.

- Materiales deportivos adaptados como pelotas de diferentes tamaños, conos, aros y cuerdas.
- Apoyo y supervisión docente para adaptar actividades según necesidades individuales.

Unidades del Curso

Unidad 1: Conociendo mi cuerpo y mis capacidades

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir cinco movimientos básicos del cuerpo (caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar) mediante actividades prácticas en el aula o en el patio.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer sus capacidades y limitaciones físicas personales a través de la reflexión guiada y la participación en ejercicios adaptados.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar movimientos básicos del cuerpo con control y seguridad durante juegos simples que promuevan la inclusión y colaboración.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de expresar con sus palabras la importancia de conocer su cuerpo para participar activamente y con confianza en actividades deportivas grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de trabajar en equipo para realizar actividades físicas adaptadas, respetando las diferencias individuales y fomentando la inclusión de todos los compañeros.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los movimientos básicos del cuerpo

- Descripción general de los movimientos: caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar
- Importancia de conocer y practicar estos movimientos para la actividad física y la diversión

2. Identificación y práctica de los movimientos básicos

- Caminar: características y ejemplos prácticos
- Correr: cómo hacerlo con seguridad y control
- Saltar: tipos de salto y su aplicación en juegos
- Lanzar: técnicas básicas para lanzar objetos con precisión
- Atrapar: coordinación y atención para atrapar objetos en movimiento

3. Reconociendo mis capacidades y limitaciones físicas

- Autoevaluación guiada para identificar fortalezas y áreas de mejora
- Ejercicios adaptados que permiten descubrir capacidades personales
- Reflexión grupal sobre las diferencias individuales y el respeto a las limitaciones

4. Demostración de movimientos básicos con control y seguridad

- Práctica de movimientos a través de juegos simples y seguros
- Estrategias para mantener el control corporal y evitar accidentes
- Promoviendo la inclusión mediante actividades colaborativas

5. Expresando la importancia de conocer mi cuerpo

- Conversaciones y dinámicas para que los estudiantes expliquen por qué es importante conocer su cuerpo
- Relación entre autoconocimiento corporal y participación activa en deportes

6. Trabajo en equipo y respeto a las diferencias

- Actividades físicas adaptadas en grupo que fomentan la cooperación
- Normas para respetar las capacidades y limitaciones de todos los compañeros
- Promoción de la inclusión y valoración de la diversidad en el deporte

Actividades

1. Circuito de movimientos básicos

Objetivo: Identificar y describir los movimientos básicos del cuerpo (caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar).

Descripción:

- Preparar un circuito en el patio o aula con estaciones para cada movimiento básico.
- En cada estación, el docente explica y demuestra el movimiento.
- Los estudiantes realizan el movimiento en la estación correspondiente (ej. caminar sobre una línea, correr entre conos, saltar obstáculos pequeños, lanzar pelotas a un punto, atrapar pelotas lanzadas por el docente o compañeros).
- Al finalizar el circuito, los estudiantes describen en grupo los movimientos que practicaron.

Organización: Grupos pequeños (4-5 estudiantes)

Producto esperado: Participación activa y descripción oral de los cinco movimientos básicos.

Duración estimada: 45 minutos

2. Juego adaptado “El lanzamiento inclusivo”

Objetivo: Reconocer las capacidades y limitaciones personales mediante ejercicios adaptados y promover la inclusión.

Descripción:

- Dividir a los estudiantes en equipos, asignando roles adaptados según capacidades (ej. lanzar desde diferentes distancias o con objetos de distintos tamaños y pesos).
- Realizar rondas de lanzamiento y atrapada con reglas flexibles para que todos puedan participar.
- Después del juego, realizar una reflexión guiada sobre qué movimientos les fueron fáciles o difíciles y cómo se sintieron participando con compañeros con diferentes capacidades.

Organización: Grupos pequeños (5-6 estudiantes)

Producto esperado: Participación inclusiva y reflexión grupal expresada oralmente.

Duración estimada: 40 minutos

3. Dramatización “Conozco mi cuerpo, participo con confianza”

Objetivo: Expresar la importancia de conocer el cuerpo para participar activamente y con confianza en actividades deportivas.

Descripción:

- En grupos, los estudiantes crean una pequeña dramatización o diálogo donde expliquen con sus palabras la importancia de conocer sus movimientos y capacidades.
- Presentan sus dramatizaciones al resto de la clase.
- El docente guía una conversación final sobre la relación entre autoconocimiento y confianza en el deporte.

Organización: Grupos pequeños (4-5 estudiantes)

Producto esperado: Presentación oral creativa y reflexión grupal.

Duración estimada: 30 minutos

4. Juego colaborativo “El relevo inclusivo”

Objetivo: Demostrar movimientos básicos con control y seguridad, y trabajar en equipo respetando las diferencias individuales.

Descripción:

- Formar equipos diversos que incluyan estudiantes con diferentes capacidades.
- Organizar una carrera de relevos donde cada participante debe realizar un movimiento básico (caminar, correr, saltar, lanzar o atrapar) antes de pasar el turno.
- Enfatizar la cooperación y el respeto durante la actividad.
- Al finalizar, reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo y la inclusión.

Organización: Grupos grandes (6-8 estudiantes)

Producto esperado: Ejecución segura de movimientos y demostración de trabajo colaborativo.

Duración estimada: 40 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre los movimientos básicos del cuerpo y percepciones iniciales sobre sus capacidades físicas.

Cómo se evalúa: Conversación guiada y observación durante una breve actividad de movimiento libre.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para anotar participación y respuestas orales.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación activa en las actividades, capacidad para realizar movimientos básicos con control, reflexión sobre capacidades y respeto en el trabajo en equipo.

Cómo se evalúa: Observación directa durante ejercicios y juegos, registros anecdóticos y preguntas reflexivas al grupo.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño para movimientos y actitudes durante las actividades.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Identificación y descripción de movimientos, demostración controlada y segura, expresión oral sobre la importancia del autoconocimiento corporal, y trabajo en equipo inclusivo.

Cómo se evalúa: Presentación de dramatizaciones, desempeño en el relevo inclusivo y respuesta oral individual o grupal sobre la importancia de conocer su cuerpo.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo y rúbrica para presentaciones y desempeño físico.

Unidad 2: Juegos y deportes para todos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir al menos tres juegos o deportes adaptados que promueven la participación de todos los compañeros, utilizando reglas simples y flexibles.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar las reglas adaptadas en juegos y deportes inclusivos durante actividades grupales, demostrando colaboración y respeto hacia sus compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de utilizar materiales inclusivos para participar activamente en juegos y deportes adaptados, mostrando comprensión de la diversidad de capacidades.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comunicar de manera efectiva en equipo durante la práctica de juegos y deportes inclusivos, fomentando un ambiente de trabajo colaborativo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar y expresar verbalmente cómo la participación en juegos y deportes adaptados contribuye a su bienestar físico y social.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los juegos y deportes adaptados

- Concepto de juegos y deportes adaptados: qué son y por qué son importantes para la inclusión.
- Principios básicos de la inclusión en la actividad física: respeto, colaboración, flexibilidad y diversión para todos.
- Beneficios físicos, sociales y emocionales de participar en juegos y deportes adaptados.

2. Juegos y deportes adaptados para la participación de todos

- Descripción y reglas simples de tres juegos o deportes adaptados:
 - Balón sentado adaptado: juego en el que se juega sentado para facilitar la participación de todos.

- Carrera de relevos con obstáculos flexibles: con reglas adaptadas para diferentes capacidades.
- Vóley con globos y redes a baja altura: para facilitar el control y la participación conjunta.
- Explicación de cómo se modifican las reglas para que todos puedan participar.
- Materiales inclusivos utilizados: pelotas blandas, globos, conos, redes bajas, etc.

3. Aplicación práctica de reglas adaptadas y uso de materiales inclusivos

- Ejemplos prácticos para aplicar reglas flexibles durante el juego.
- Demostración y práctica del uso de materiales inclusivos.
- Normas de respeto y colaboración durante las actividades grupales.

4. Comunicación y trabajo en equipo en juegos inclusivos

- Estrategias para comunicarse efectivamente durante la práctica deportiva.
- Fomentar el apoyo mutuo y la motivación entre compañeros.
- Resolución de conflictos de manera positiva y respetuosa.

5. Reflexión sobre el bienestar físico y social a través de los juegos adaptados

- Importancia del juego para la salud física y emocional.
- Cómo los juegos y deportes adaptados promueven la inclusión y fortalecen las relaciones sociales.
- Expresión verbal y debate sobre la experiencia personal en los juegos inclusivos.

Actividades

Actividad 1: Conociendo juegos y deportes adaptados

Objetivo: Identificar y describir al menos tres juegos o deportes adaptados.

Descripción:

- El docente presenta brevemente los tres juegos adaptados (balón sentado, carrera de relevos con obstáculos flexibles y vóley con globos).
- Los estudiantes observan una demostración o video corto de cada juego.
- En grupos pequeños, los estudiantes discuten y anotan las reglas principales y materiales usados en cada juego.
- Cada grupo comparte con la clase lo que aprendieron.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes.

Producto esperado: Lista simple de reglas y materiales para cada juego adaptado, presentada oralmente.

Duración: 45 minutos.

Actividad 2: Practicando juegos con reglas adaptadas

Objetivo: Aplicar las reglas adaptadas en juegos y deportes inclusivos demostrando colaboración y respeto.

Descripción:

- Se organiza a la clase en equipos para practicar cada uno de los tres juegos adaptados.
- Antes de jugar, se repasan las reglas flexibles y se enfatiza la importancia del respeto y la colaboración.
- Durante el juego, el docente supervisa y guía para que se respeten las reglas y se apoyen entre compañeros.

Organización: Equipos de 6-8 estudiantes.

Producto esperado: Participación activa y respetuosa en las actividades, con observaciones del docente.

Duración: 60 minutos.

Actividad 3: Diseño de reglas y materiales inclusivos

Objetivo: Utilizar materiales inclusivos para participar activamente y comprender la diversidad de capacidades.

Descripción:

- En equipos, los estudiantes reciben materiales variados (pelotas blandas, conos, globos, redes bajas).
- Se les invita a proponer modificaciones en las reglas de un juego tradicional para hacerlo más inclusivo usando esos materiales.
- Luego, presentan su propuesta y explican cómo facilita la participación de todos.

Organización: Grupos de 4 estudiantes.

Producto esperado: Propuesta escrita y/o oral de reglas adaptadas y uso de materiales inclusivos.

Duración: 50 minutos.

Actividad 4: Reflexionando sobre el bienestar y la inclusión

Objetivo: Reflexionar y expresar verbalmente cómo la participación en juegos adaptados contribuye al bienestar físico y social.

Descripción:

- Después de practicar los juegos, se realiza una sesión grupal de reflexión guiada por el docente.
- Se hacen preguntas como: ¿Cómo te sentiste participando? ¿Qué aprendiste sobre tus compañeros? ¿Por qué es importante que todos puedan jugar juntos?
- Los estudiantes comparten sus respuestas y emociones, fomentando un diálogo abierto y respetuoso.

Organización: Gran grupo (toda la clase).

Producto esperado: Participación verbal en la reflexión y expresión de sentimientos y aprendizajes.

Duración: 30 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre juegos adaptados y actitudes hacia la inclusión en el deporte.

Cómo se evalúa: Mediante una breve encuesta oral o escrita con preguntas simples y discusión inicial en clase.

Instrumento sugerido: Cuestionario sencillo con preguntas como “¿Conoces algún juego para que todos puedan jugar juntos?” y “¿Por qué es importante incluir a todos en los juegos?”

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Aplicación de reglas adaptadas, uso de materiales inclusivos, colaboración y comunicación durante las actividades prácticas.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades, con listas de cotejo para registrar participación activa, respeto, comunicación efectiva y uso adecuado de materiales.

Instrumento sugerido: Rúbrica con criterios de colaboración, respeto, aplicación correcta de reglas y uso de materiales inclusivos.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Identificación y descripción de juegos adaptados, aplicación de reglas, uso de materiales, comunicación en equipo y reflexión sobre el bienestar.

Cómo se evalúa: Presentación grupal o individual donde el estudiante explique un juego adaptado, sus reglas, material utilizado, cómo colaboró en equipo y qué aprendió sobre inclusión y bienestar.

Instrumento sugerido: Rúbrica de presentación oral que valore claridad, contenido, comprensión de la inclusión y reflexión personal.

Unidad 3: Trabajo en equipo y respeto a la diversidad

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir diferentes roles dentro de un equipo durante actividades deportivas grupales inclusivas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar habilidades de cooperación y comunicación efectiva con sus compañeros en juegos deportivos adaptados.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de respetar y valorar las diferencias individuales de sus compañeros mediante la participación activa en actividades deportivas inclusivas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar normas básicas de convivencia y respeto en situaciones deportivas grupales para fomentar un ambiente inclusivo y colaborativo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar y expresar los beneficios del trabajo en equipo y la diversidad para el bienestar y la diversión en el deporte.

Contenidos Temáticos

1. Introducción al Trabajo en Equipo en el Deporte

- **Concepto de trabajo en equipo:** Definición sencilla y ejemplos en actividades deportivas cotidianas.

- **Importancia del trabajo en equipo:** Cómo ayuda a alcanzar objetivos comunes y a mejorar la experiencia deportiva.
- **Roles dentro de un equipo:** Descripción de roles típicos (líder, cooperador, animador, etc.) y su función en el grupo.

2. Habilidades de Cooperación y Comunicación en Juegos Deportivos Adaptados

- **Comunicación efectiva:** Expresar ideas, escuchar a los demás y usar gestos para facilitar el juego.
- **Cooperación:** Trabajar juntos para lograr objetivos, ayuda mutua y toma de decisiones en grupo.
- **Juegos deportivos adaptados:** Presentación de juegos con reglas modificadas para incluir a todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades.

3. Respeto y Valoración de la Diversidad en el Deporte

- **Diversidad en el grupo:** Reconocer diferencias individuales (capacidades, gustos, culturas) y su valor en el deporte.
- **Empatía y aceptación:** Cómo ponerse en el lugar del otro y valorar sus aportes.
- **Inclusión en actividades deportivas:** Estrategias para asegurar que todos participen y se sientan valorados.

4. Normas Básicas de Convivencia y Respeto en el Deporte

- **Reglas básicas de convivencia:** Puntualidad, respeto por turnos, escuchar y seguir indicaciones.
- **Respeto durante el juego:** Evitar burlas, aceptar errores y reconocer aciertos de todos.
- **Resolución pacífica de conflictos:** Cómo manejar desacuerdos durante las actividades deportivas.

5. Reflexión sobre los Beneficios del Trabajo en Equipo y la Diversidad

- **Beneficios para el bienestar:** Mejor estado físico, emocional y social.
- **Beneficios para la diversión:** Cómo la diversidad y la colaboración hacen el deporte más divertido y enriquecedor.
- **Expresión personal:** Compartir experiencias y sentimientos sobre el trabajo en equipo y la inclusión.

Actividades

Actividad 1: “Conociendo los Roles del Equipo”

Objetivo: Identificar y describir diferentes roles dentro de un equipo durante actividades deportivas grupales inclusivas.

Descripción:

- El docente presenta una breve explicación de los roles comunes en un equipo deportivo (líder, colaborador, animador, árbitro, etc.) usando ejemplos sencillos.
- Se forman grupos de 4-5 estudiantes y cada grupo recibe tarjetas con diferentes roles.
- Los estudiantes discuten y asignan un rol a cada miembro del grupo, explicando por qué lo eligieron.

- Cada grupo comparte con la clase los roles asignados y sus funciones.

Organización: Grupos pequeños (4-5 estudiantes)

Producto esperado: Presentación oral y tarjetas con roles asignados y justificados.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 2: “Juego Cooperativo Adaptado: La Carrera de Relevos Inclusiva”

Objetivo: Demostrar habilidades de cooperación y comunicación efectiva con sus compañeros en juegos deportivos adaptados.

Descripción:

- Se organiza una carrera de relevos con estaciones adaptadas para que todos los niños puedan participar (ejemplo: correr, caminar con obstáculos suaves, lanzar una pelota a un recipiente).
- Los estudiantes deben ayudarse mutuamente para completar las estaciones, comunicándose y animándose.
- El docente enfatiza la importancia de la cooperación y el respeto durante el juego.
- Al finalizar, se realiza un breve diálogo grupal sobre cómo se sintieron trabajando juntos.

Organización: Equipos de 5-6 estudiantes

Producto esperado: Participación activa y demostración de cooperación en la actividad.

Duración estimada: 50 minutos

Actividad 3: “El Mural de la Diversidad Deportiva”

Objetivo: Respetar y valorar las diferencias individuales de sus compañeros mediante la participación activa en actividades deportivas inclusivas.

Descripción:

- Después de realizar juegos inclusivos, se invita a los estudiantes a dibujar o escribir en un mural colectivo algo que valoren sobre sus compañeros (habilidades, actitudes, diferencias).
- El docente guía una reflexión sobre la importancia de respetar y valorar esas diferencias para trabajar en equipo.
- Se comparte el mural con toda la clase y se destaca la diversidad como un valor positivo.

Organización: Grupal

Producto esperado: Mural colectivo con aportes sobre la diversidad y el respeto.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 4: “Normas de Juego y Respeto: El Código del Equipo”

Objetivo: Aplicar normas básicas de convivencia y respeto en situaciones deportivas grupales para fomentar un ambiente inclusivo y colaborativo.

Descripción:

- El docente propone que el grupo cree un “Código del Equipo” con normas que todos deben respetar durante los juegos (ejemplo: escuchar sin interrumpir, animar a todos, respetar turnos).

- Se discuten las normas y se llega a un acuerdo grupal para escribirlas en un cartel visible durante las actividades.
- Durante los juegos siguientes, se recuerda y se hace cumplir el código.
- Al final, se reflexiona sobre cómo estas normas ayudaron a que el juego fuera más justo y divertido.

Organización: Grupal

Producto esperado: Cartel con el Código del Equipo aprobado por todos.

Duración estimada: 45 minutos

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre trabajo en equipo, roles y respeto en actividades deportivas.

Cómo se evalúa: Mediante una dinámica de preguntas y respuestas al inicio de la unidad, o un juego breve donde los estudiantes identifiquen roles y comportamientos respetuosos.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo sencilla para registrar respuestas y observaciones del docente.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Participación activa en actividades, aplicación de habilidades de cooperación y respeto, y cumplimiento de normas básicas.

Cómo se evalúa: Observación directa durante las actividades, retroalimentación oral continua y revisión del cumplimiento del Código del Equipo.

Instrumento sugerido: Rúbrica de participación y comportamiento con indicadores de cooperación, comunicación, respeto e inclusión.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Capacidad del estudiante para identificar roles, demostrar cooperación, valorar la diversidad, aplicar normas y reflexionar sobre los beneficios del trabajo en equipo.

Cómo se evalúa: A través de una actividad final donde el estudiante participa en un juego grupal inclusivo y responde oralmente o por escrito a preguntas de reflexión sobre lo aprendido.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para desempeño en el juego y guía de preguntas para reflexión escrita o dialogada.

Unidad 4: Cuidando mi salud jugando

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar al menos tres beneficios de la actividad física para la salud mediante la participación en discusiones grupales.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar hábitos saludables relacionados con la alimentación y el ejercicio al completar una actividad escrita o verbal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar reglas simples y adaptadas en juegos y deportes mientras participa activamente en actividades físicas en el aula o en el patio.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar movimientos básicos del cuerpo, como correr, saltar y lanzar, durante juegos adaptados que promuevan la inclusión y el trabajo en equipo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre su experiencia en actividades físicas para describir cómo estas contribuyen a su bienestar personal mediante una presentación oral o dibujo.

Contenidos Temáticos

1. La importancia de la actividad física para la salud

- ¿Qué es la actividad física?: Definición y ejemplos cotidianos.
- Beneficios para el cuerpo: Mejorar el corazón, músculos y huesos.
- Beneficios para la mente: Alegría, concentración y energía.

2. Hábitos saludables para cuidar mi cuerpo

- Alimentación saludable: Frutas, verduras, agua y comidas balanceadas.
- Ejercicio regular: Importancia de mover el cuerpo todos los días.
- Descanso adecuado: Por qué dormir bien ayuda a estar sano.

3. Juegos y deportes adaptados para todos

- Reglas simples y adaptadas: Cómo modificar juegos para incluir a todos.
- Trabajo en equipo y respeto: Compartir, escuchar y ayudarnos.
- Movimientos básicos: Correr, saltar, lanzar y atrapadas.

4. Reflexionando sobre mi salud y bienestar

- Identificar cómo me siento después de jugar y moverme.
- Compartir experiencias y aprendizajes con compañeros.
- Expresar mediante dibujos o palabras cómo el ejercicio me ayuda.

Actividades

Actividad 1: Charla y lluvia de ideas sobre beneficios de la actividad física

Objetivo: Identificar al menos tres beneficios de la actividad física para la salud.

Descripción:

- El docente introduce qué es la actividad física con ejemplos simples.
- Se invita a los estudiantes a mencionar qué beneficios creen que tiene mover el cuerpo.

- Se anotan las ideas en un cartel visible.
- Se complementa con una breve explicación del docente sobre beneficios físicos y emocionales.

Organización: Grupo completo.

Producto esperado: Cartel con al menos tres beneficios enlistados.

Duración estimada: 30 minutos.

Actividad 2: Juego de roles para explicar hábitos saludables

Objetivo: Explicar hábitos saludables relacionados con la alimentación y el ejercicio.

Descripción:

- Se forman parejas y se asignan roles: "Nutriólogo" y "Paciente".
- El "Nutriólogo" explica al "Paciente" la importancia de comer frutas, hacer ejercicio y dormir bien.
- Luego cambian roles y repiten la actividad.
- Finalmente, cada pareja comparte con el grupo lo que aprendieron.

Organización: Parejas.

Producto esperado: Explicación oral clara de hábitos saludables.

Duración estimada: 40 minutos.

Actividad 3: Juego adaptado “Carrera de relevos inclusiva”

Objetivo: Aplicar reglas simples y adaptadas en juegos mientras se demuestran movimientos básicos.

Descripción:

- El docente explica las reglas adaptadas para que todos puedan participar (por ejemplo, permitir caminar si no pueden correr, usar pelotas blandas para lanzar).
- Se forman equipos mixtos y se realiza la carrera de relevos con estaciones para correr, saltar y lanzar.
- Se fomenta el trabajo en equipo, el respeto y la inclusión durante el juego.
- Al finalizar, se realiza una breve reflexión grupal sobre la experiencia.

Organización: Grupos pequeños (equipos).

Producto esperado: Participación activa y aplicación correcta de reglas adaptadas.

Duración estimada: 50 minutos.

Actividad 4: Mi dibujo y presentación sobre cómo me ayuda jugar

Objetivo: Reflexionar y expresar cómo las actividades físicas contribuyen al bienestar personal.

Descripción:

- Cada estudiante realiza un dibujo que muestre cómo se siente cuando juega o hace ejercicio.
- Luego preparan una pequeña presentación oral para explicar su dibujo.
- El docente guía preguntas para ayudar a expresar ideas claras.

- Se realiza la presentación frente al grupo, fomentando la escucha activa y el respeto.

Organización: Individual y grupo.

Producto esperado: Dibujo y presentación oral.

Duración estimada: 45 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre actividad física y beneficios para la salud.

Cómo se evalúa: Mediante una breve discusión grupal inicial donde los estudiantes mencionan lo que saben.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar aportes de cada estudiante.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación activa, comprensión y aplicación de hábitos saludables y reglas adaptadas durante actividades.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, registro anecdótico de conductas y respuestas en discusiones.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño para evaluar colaboración, comprensión de reglas, y explicación de hábitos.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar beneficios, explicar hábitos saludables, aplicar reglas y reflejar su experiencia personal.

Cómo se evalúa: Revisión del cartel de beneficios, actividad escrita/oral sobre hábitos, desempeño en juegos adaptados y presentación final con dibujo.

Instrumento sugerido: Rúbrica integradora que valore conocimientos, habilidades y reflexión personal.