

Programación Anual de Educación Física: Desarrollo Corporal y Deporte para III Ciclo de Primaria

Educación Física | Deporte | para estudiantes de primaria (6-11 años) | 32 semanas

Descripción del Curso

Este curso anual está diseñado para estudiantes del III ciclo de primaria (6-11 años) y está alineado con el Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB) del MINEDU, Perú. Su propósito es fomentar el desarrollo integral de la corporeidad a través de la educación física y el deporte, promoviendo habilidades motrices, hábitos saludables y la interacción social mediante actividades deportivas y recreativas.

Dirigido a docentes y educadores que buscan implementar una programación didáctica anual coherente y efectiva, este curso ofrece un enfoque metodológico participativo basado en la experiencia corporal, la exploración motriz y la cooperación grupal. Se enfatizan estrategias para que los estudiantes desarrollen autonomía en su motricidad, adopten estilos de vida saludables y fortalezcan sus competencias sociomotrices.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de desenvolverse con confianza en diversas actividades físicas y deportivas, comprender la importancia del cuidado de su salud y expresar habilidades de trabajo en equipo, comunicación y respeto a través del deporte.

Objetivos Generales

- Desarrollar habilidades motrices básicas y específicas para promover la autonomía en la motricidad corporal.
- Fomentar la adopción de hábitos saludables relacionados con la actividad física y el cuidado personal.
- Potenciar la interacción social y el trabajo en equipo a través de actividades deportivas y juegos cooperativos.
- Promover actitudes de respeto, responsabilidad y juego limpio en el contexto deportivo.
- Integrar los conocimientos y experiencias corporales para mejorar el bienestar físico y emocional del estudiante.

Competencias

- Se desenvuelve autónomamente en diferentes contextos motrices, demostrando control y coordinación corporal.
- Identifica y aplica hábitos y prácticas para mantener una vida saludable y activa.
- Interactúa efectivamente con sus pares mediante habilidades sociomotrices en actividades deportivas y recreativas.
- Reconoce la importancia del juego limpio, la cooperación y el respeto en el deporte.
- Desarrolla actitudes de responsabilidad y cuidado hacia su propio cuerpo y el entorno.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de motricidad y coordinación general adquiridos en ciclos anteriores.
- Acceso a espacios adecuados para la práctica física: patio, gimnasio o área deportiva escolar.
- Materiales deportivos básicos: pelotas, conos, cuerdas, aros y colchonetas.
- Ropa y calzado adecuado para la actividad física.
- Apoyo y participación activa del docente para guiar y supervisar las actividades.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a la Corporeidad y la Motricidad

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las partes principales del cuerpo y describir sus movimientos básicos en actividades guiadas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar habilidades motrices básicas como caminar, correr y saltar con coordinación y control en ejercicios prácticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar conciencia corporal mediante la realización de actividades que requieran equilibrio y desplazamiento en diferentes direcciones.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de participar en juegos cooperativos que promuevan la interacción social y el respeto por las normas de juego limpio.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre la importancia del cuidado personal y la actividad física para su bienestar integral, expresando sus ideas en discusiones grupales.

Contenidos Temáticos

1. Conocimiento del cuerpo y sus partes principales

- Partes del cuerpo: cabeza, tronco, brazos, piernas, manos y pies.
- Funciones básicas de cada parte del cuerpo.
- Reconocimiento de movimientos básicos: flexión, extensión, rotación.
- Descripción de movimientos en actividades guiadas.

2. Desarrollo de habilidades motrices básicas

- Caminar: técnicas para mantener el equilibrio y ritmo.
- Correr: control del cuerpo y coordinación al desplazarse rápido.
- Saltar: tipos de salto (con ambos pies, un pie), coordinación y aterrizaje seguro.
- Ejercicios prácticos para mejorar la coordinación y control motriz.

3. Conciencia corporal y control del equilibrio

- Importancia del equilibrio en el movimiento.
- Desplazamientos en diferentes direcciones: adelante, atrás, lateral, diagonal.
- Actividades para desarrollar la percepción espacial y el control postural.
- Ejercicios para mejorar la conciencia corporal y el control del cuerpo en movimiento.

4. Juegos cooperativos y normas de juego limpio

- Definición y ejemplos de juegos cooperativos.
- Reglas básicas para el juego limpio y el respeto entre compañeros.
- Importancia de la colaboración y la comunicación en el equipo.
- Participación activa en juegos que fomenten la interacción social positiva.

5. Reflexión sobre el cuidado personal y la actividad física

- La relación entre actividad física y bienestar integral.
- Hábitos de cuidado personal: higiene, alimentación, descanso.
- Expresión oral y discusión grupal sobre la importancia del movimiento y el cuidado corporal.
- Promoción de actitudes positivas hacia la actividad física diaria.

Actividades

Actividad 1: “Conociendo mi cuerpo”

Objetivo: Identificar las partes principales del cuerpo y describir sus movimientos básicos.

Descripción:

- El docente muestra una figura grande del cuerpo humano o utiliza al propio estudiante como modelo.
- Se nombran las partes principales (cabeza, tronco, brazos, piernas, manos, pies) y se invita a los niños a tocarse cada parte.
- Se realizan movimientos simples (flexionar brazo, estirar pierna, girar cabeza) y se describen en voz alta.
- Se forman parejas y uno describe un movimiento que el otro debe imitar, fomentando la observación y el lenguaje corporal.

Organización: Grupos de dos estudiantes (parejas)

Producto esperado: Participación activa en la identificación y ejecución de movimientos; comprensión básica de las partes del cuerpo.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 2: “Circuito de habilidades motrices básicas”

Objetivo: Ejecutar habilidades motrices básicas como caminar, correr y saltar con coordinación y control.

Descripción:

- Se organiza un circuito con estaciones para caminar en línea recta, correr en un espacio delimitado y saltar sobre líneas marcadas en el suelo.
- Los estudiantes rotan por las estaciones, realizando cada actividad con atención a la coordinación y control del movimiento.
- El docente da indicaciones y retroalimentación individual para mejorar la ejecución.

Organización: Grupos pequeños (4-5 estudiantes)

Producto esperado: Ejecución coordinada y controlada de caminar, correr y saltar durante el circuito.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 3: “Desplazamientos y equilibrio en acción”

Objetivo: Demostrar conciencia corporal mediante actividades que requieran equilibrio y desplazamiento en diferentes direcciones.

Descripción:

- El docente indica desplazamientos en diferentes direcciones: adelante, atrás, lateral, diagonal.
- Se incorporan ejercicios de equilibrio, como pararse en un pie o caminar sobre una línea estrecha.
- Se realizan juegos de seguimiento donde los niños imitan desplazamientos y posturas que el docente o un compañero señalan.

Organización: Individual y grupos pequeños

Producto esperado: Participación en actividades que evidencien control del equilibrio y desplazamientos adecuados.

Duración estimada: 50 minutos

Actividad 4: “Juego cooperativo: La cadena humana”

Objetivo: Participar en juegos cooperativos que promuevan la interacción social y el respeto por las normas de juego limpio.

Descripción:

- Los estudiantes forman grupos de 6 a 8 personas.
- El juego consiste en formar una cadena humana tomándose de las manos y desplazarse juntos de un punto a otro sin soltarse.
- Se establecen reglas claras para el respeto mutuo y la colaboración.
- Al finalizar, se realiza una reflexión grupal sobre la experiencia y la importancia del trabajo en equipo.

Organización: Grupos pequeños (6-8 estudiantes)

Producto esperado: Participación activa y respetuosa en juegos cooperativos; comprensión del valor del trabajo en equipo.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 5: “Diálogo y reflexión sobre el cuidado personal y la actividad física”

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia del cuidado personal y la actividad física para el bienestar integral.

Descripción:

- El docente plantea preguntas para iniciar la conversación: ¿Por qué es importante mover nuestro cuerpo? ¿Qué cosas podemos hacer para cuidarnos?
- Los estudiantes comparten sus ideas y experiencias en un círculo de diálogo.
- Se registran las ideas principales en un cartel visible para toda la clase.
- Se promueve el compromiso personal para mantener hábitos saludables.

Organización: Grupo grande (toda la clase)

Producto esperado: Participación en la discusión y expresión de ideas sobre cuidado personal y actividad física; registro visual de compromisos.

Duración estimada: 30 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo sobre las partes del cuerpo y movimientos básicos.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y actividades prácticas al inicio de la unidad donde los estudiantes identifican y mueven partes del cuerpo.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observación directa.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la ejecución de habilidades motrices, coordinación, equilibrio y participación en juegos cooperativos.

Cómo se evalúa: Observación continua durante las actividades, retroalimentación individual y grupal, registro anecdótico de desempeño y actitudes.

Instrumento sugerido: Registro anecdótico y rúbrica sencilla para habilidades motrices y comportamiento cooperativo.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar partes del cuerpo, ejecutar movimientos básicos con control, participar en juegos cooperativos, y expresar reflexiones sobre el cuidado personal y la actividad física.

Cómo se evalúa: Actividad final integradora donde los estudiantes realizan una secuencia de movimientos, participan en un juego cooperativo y comparten una reflexión grupal.

Instrumento sugerido: Rúbrica con criterios para ejecución motriz, cooperación social y expresión oral.

Unidad 2: Coordinación y Control Corporal

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de mantener el equilibrio en diferentes posturas estáticas y dinámicas durante ejercicios lúdicos, demostrando control corporal y estabilidad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de coordinar movimientos óculo-manuales para realizar lanzamientos y recepciones con objetos de diferentes tamaños, aplicando la precisión en actividades recreativas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar movimientos coordinados óculo-pédicos, como patear y atrapar pelotas, siguiendo instrucciones y normas básicas de juego en equipo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y corregir errores en su postura y movimientos durante las actividades propuestas, evidenciando autoevaluación y conciencia corporal.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar con sus compañeros en juegos cooperativos que requieren coordinación y control corporal, fomentando la interacción social y el respeto mutuo.

Contenidos Temáticos

1. Equilibrio y Control Corporal

- **Concepto de equilibrio:** Explicación básica sobre el equilibrio estático y dinámico en el cuerpo.
- **Posturas estáticas para equilibrio:** Técnicas para mantener el cuerpo estable en diferentes posiciones (de pie, en un pie, sentado).
- **Ejercicios de equilibrio dinámico:** Movimientos en desplazamientos, cambios de dirección y desplazamientos sobre superficies diversas.
- **Importancia del control corporal:** Cómo el control del cuerpo favorece la estabilidad y prevención de caídas.

2. Coordinación Óculo-Manual

- **Relación entre vista y manos:** Introducción a la coordinación visual y motora para realizar acciones con las manos.
- **Lanzamientos y recepciones con objetos:** Técnicas básicas para lanzar y atrapar pelotas y otros objetos de diferentes tamaños.
- **Precisión y puntería:** Ejercicios para mejorar la exactitud en lanzamientos y recepciones.
- **Actividades lúdicas para la coordinación óculo-manual:** Juegos y ejercicios recreativos que refuerzan esta habilidad.

3. Coordinación Óculo-Pédica

- **Relación entre vista y pies:** Introducción a la coordinación necesaria para controlar los movimientos de los pies mediante la vista.
- **Movimientos básicos: patear y atrapar pelotas con los pies:** Técnicas para controlar pelotas con los pies y recibirlas correctamente.
- **Normas básicas y trabajo en equipo:** Reglas simples para juegos en equipo que involucren coordinación óculo-pédica.

- **Juegos cooperativos con enfoque óculo-pédico:** Actividades grupales que fomentan la cooperación y la coordinación con los pies.

4. Autoevaluación y Conciencia Corporal

- **Identificación de errores posturales:** Cómo reconocer posturas incorrectas o desequilibrios durante el movimiento.
- **Estrategias para corregir movimientos:** Técnicas sencillas para mejorar la postura y la ejecución motriz.
- **Prácticas de autoevaluación:** Herramientas y momentos para que el estudiante reflexione sobre su desempeño.
- **Importancia de la conciencia corporal:** Cómo el conocimiento del propio cuerpo favorece el aprendizaje y la seguridad.

5. Juegos Cooperativos para la Coordinación y Control Corporal

- **Fundamentos de la cooperación en juegos:** Conceptos básicos para trabajar en equipo respetando normas y turnos.
- **Juegos que requieren coordinación grupal:** Actividades diseñadas para desarrollar el trabajo conjunto y el control corporal colectivo.
- **Fomento de la interacción social y respeto:** Dinámicas para fortalecer valores y habilidades sociales durante la actividad física.
- **Evaluación colaborativa:** Análisis del desempeño grupal y aporte individual en los juegos cooperativos.

Actividades

Actividad 1: Circuito de equilibrio estático y dinámico

Objetivo: Mantener el equilibrio en diferentes posturas estáticas y dinámicas durante ejercicios lúdicos, demostrando control corporal y estabilidad.

Descripción paso a paso:

- Organizar un circuito con estaciones que incluyan: mantenerse en un pie, caminar sobre una línea recta, caminar sobre una tabla baja o banco, y realizar desplazamientos con cambios de dirección.
- Explicar y mostrar la postura correcta en cada estación.
- Los estudiantes recorren el circuito, realizando cada ejercicio de equilibrio con atención a la postura.
- El docente observa y corrige posturas, motivando el control corporal.

Organización: Individual

Producto esperado: El estudiante podrá mantener el equilibrio en diferentes pruebas del circuito con control y estabilidad.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 2: Juego de lanzamientos y recepciones con pelotas

Objetivo: Coordinar movimientos óculo-manuales para realizar lanzamientos y recepciones con objetos de diferentes tamaños, aplicando precisión.

Descripción paso a paso:

- Formar parejas y entregar a cada pareja pelotas de distintos tamaños (pequeñas, medianas, grandes).
- Los estudiantes se colocan a una distancia corta y realizan lanzamientos y recepciones alternadas, enfocándose en la precisión y la coordinación.
- Aumentar progresivamente la distancia y variar velocidades de lanzamiento.
- Incluir variaciones como lanzar con una mano o con la mano no dominante para mayor desafío.

Organización: Parejas

Producto esperado: El estudiante realizará lanzamientos y recepciones precisas con diferentes objetos, demostrando coordinación óculo-manual.

Duración estimada: 25 minutos

Actividad 3: Partido recreativo con énfasis en coordinación óculo-pédica

Objetivo: Ejecutar movimientos coordinados óculo-pédicos, como patear y atrapar pelotas, siguiendo instrucciones y normas básicas de juego en equipo.

Descripción paso a paso:

- Dividir a los estudiantes en dos equipos.
- Explicar reglas básicas para un juego simple (por ejemplo, un mini partido de fútbol con normas adaptadas).
- El juego enfatiza la coordinación para patear, recibir y controlar la pelota con los pies.
- El docente supervisa, brinda retroalimentación y fomenta el respeto y la cooperación.

Organización: Grupos (equipos)

Producto esperado: Participación activa en el juego demostrando coordinación óculo-pédica y respeto por las normas.

Duración estimada: 40 minutos

Actividad 4: Autoevaluación y corrección postural con espejo o video

Objetivo: Identificar y corregir errores en postura y movimientos durante las actividades, evidenciando autoevaluación y conciencia corporal.

Descripción paso a paso:

- Dividir a los estudiantes en parejas.
- Un estudiante realiza una actividad sencilla (por ejemplo, mantener equilibrio en un pie o lanzar una pelota), mientras el otro observa y toma notas sobre la postura.
- Utilizar un espejo grande o grabar breves videos para que el estudiante observe su ejecución.
- Discutir en pareja las observaciones y proponer correcciones.

- Repetir la actividad aplicando las mejoras sugeridas.

Organización: Parejas

Producto esperado: El estudiante reconocerá y corregirá errores en su postura y movimientos, demostrando conciencia corporal.

Duración estimada: 30 minutos

Actividad 5: Juegos cooperativos para fomentar la coordinación y el respeto

Objetivo: Colaborar con compañeros en juegos cooperativos que requieren coordinación y control corporal, fomentando la interacción social y respeto mutuo.

Descripción paso a paso:

- Organizar a los estudiantes en grupos pequeños.
- Proponer juegos como “El paracaídas”, “Carrera de relevos en equipo” o “Construcción humana” que requieran coordinación grupal y apoyo mutuo.
- Explicar la importancia de respetar turnos, escuchar instrucciones y trabajar en conjunto.
- Al finalizar cada juego, realizar un breve diálogo sobre la experiencia y lo aprendido en cuanto a cooperación y coordinación.

Organización: Grupos

Producto esperado: Participación activa y colaborativa, evidenciando trabajo en equipo y coordinación corporal colectiva.

Duración estimada: 35 minutos

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Nivel inicial de equilibrio, coordinación óculo-manual y óculo-pédica, así como conciencia corporal básica.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades sencillas como mantenerse en un pie, lanzar y atrapar una pelota, y patear una pelota estática.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo con criterios básicos de equilibrio y coordinación al inicio de la unidad.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en la ejecución de ejercicios de equilibrio, precisión en lanzamientos y recepciones, control en movimientos con los pies, y capacidad de autoevaluación y corrección.

Cómo se evalúa: Retroalimentación continua durante las actividades, observación directa y revisión de autoevaluaciones realizadas en parejas.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño que contemple aspectos técnicos (postura, precisión, coordinación) y actitudinales (colaboración, respeto, autoevaluación).

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Dominio integral de las habilidades de equilibrio, coordinación óculo-manual y óculo-pédica, capacidad de corregir movimientos, y trabajo cooperativo en juegos grupales.

Cómo se evalúa: Realización de un circuito combinado con estaciones de equilibrio, lanzamientos y recepciones, juego grupal cooperativo, y presentación de una breve reflexión individual o en grupo sobre su aprendizaje y autoevaluación.

Instrumento sugerido: Rúbrica sumativa con indicadores para cada objetivo, registro de observación y formato de reflexión escrita o verbal adaptada al nivel.

Unidad 3: Hábitos de Vida Saludable

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar hábitos saludables relacionados con la alimentación, higiene y actividad física, mediante la participación en actividades y discusiones grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar prácticas básicas de higiene personal, como lavado de manos y cuidado dental, durante las rutinas diarias en clase.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de la actividad física regular para el bienestar integral, utilizando ejemplos concretos en presentaciones orales o escritas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar hábitos saludables en su vida cotidiana, evidenciado en la participación activa y responsable en juegos y ejercicios físicos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar con sus compañeros en la promoción de hábitos de vida saludable, mostrando actitudes de respeto y trabajo en equipo durante actividades grupales.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los hábitos de vida saludable

- Concepto de hábitos saludables: Explicación sencilla sobre qué son y por qué son importantes.
- Áreas principales: alimentación, higiene personal y actividad física.
- Relación entre hábitos saludables y bienestar integral.

2. Hábitos saludables relacionados con la alimentación

- Tipos de alimentos: frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos.
- Importancia de una alimentación balanceada y variada.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos con azúcar, grasas y sal.

- Momentos adecuados para comer y la importancia de la hidratación.

3. Prácticas básicas de higiene personal

- Lavado de manos: cuándo y cómo hacerlo correctamente.
- Cuidado dental: cepillado, uso de hilo dental y visitas al dentista.
- Higiene corporal: baño, cuidado de uñas y cabello.
- Prevención de enfermedades a través de la higiene.

4. La importancia de la actividad física regular

- Beneficios físicos, mentales y sociales de la actividad física.
- Tipos de actividades físicas adecuadas para niños de 6 a 11 años.
- Recomendaciones sobre frecuencia y duración de la actividad física.
- Ejemplos de juegos y deportes que promueven la salud.

5. Aplicación y promoción de hábitos saludables en la vida cotidiana

- Integración de hábitos en la rutina diaria: alimentación, higiene y ejercicio.
- Responsabilidad personal y social para mantener hábitos saludables.
- Trabajo en equipo para promover el bienestar en la escuela y comunidad.
- Actitudes de respeto y colaboración en actividades grupales.

Actividades

Actividad 1: "Mi plato saludable"

Objetivo: Identificar hábitos saludables relacionados con la alimentación mediante la participación en actividades grupales.

Descripción:

- El docente presenta imágenes de diferentes alimentos.
- Los estudiantes, en grupos pequeños, clasifican los alimentos en saludables y no saludables.
- Cada grupo arma un plato saludable usando recortes o dibujos y explica su elección al resto de la clase.

Organización: Grupos de 4-5 estudiantes.

Producto esperado: Un cartel con el plato saludable y una explicación oral del grupo.

Duración estimada: 45 minutos.

Actividad 2: "Rutina de higiene personal"

Objetivo: Demostrar prácticas básicas de higiene personal como lavado de manos y cuidado dental.

Descripción:

- El docente muestra un video o realiza una demostración en vivo sobre el lavado correcto de manos y el cepillado dental.
- Los estudiantes practican el lavado de manos en el área designada, siguiendo los pasos aprendidos.
- Se organiza una dinámica para que cada estudiante explique cuándo debe lavarse las manos y cepillarse los dientes.

Organización: Individual y en parejas para practicar.

Producto esperado: Participación activa y correcta ejecución de las prácticas.

Duración estimada: 40 minutos.

Actividad 3: "Mi actividad física favorita"

Objetivo: Explicar la importancia de la actividad física regular para el bienestar integral utilizando ejemplos concretos.

Descripción:

- Cada estudiante dibuja o escribe sobre su actividad física o deporte favorito y explica por qué le gusta.
- Se forman parejas para que compartan su dibujo o texto y comenten los beneficios de dicha actividad.
- Finalmente, algunos voluntarios presentan su actividad al grupo y discuten la importancia de mantenerse activos.

Organización: Individual, con trabajo en parejas y presentación grupal.

Producto esperado: Dibujo o texto explicativo y presentación oral.

Duración estimada: 50 minutos.

Actividad 4: "Juego cooperativo saludable"

Objetivo: Aplicar hábitos saludables y colaborar con compañeros en la promoción de la vida saludable mediante juegos y trabajo en equipo.

Descripción:

- El docente organiza un juego cooperativo que incluya movimientos físicos variados (carreras, saltos, lanzamientos).
- Durante el juego se enfatiza la importancia del calentamiento y estiramiento previo y posterior.
- Al finalizar, el grupo reflexiona sobre la importancia de la actividad física y el trabajo en equipo para la salud.

Organización: Grupos grandes o toda la clase.

Producto esperado: Participación activa, respeto de turnos y colaboración en el juego.

Duración estimada: 60 minutos.

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre hábitos saludables en alimentación, higiene y actividad física.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y diálogo grupal para conocer percepciones y conocimientos iniciales.

Instrumento sugerido: Rúbrica sencilla para observar participación y respuestas durante la conversación inicial.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la identificación y aplicación de hábitos saludables, y en la colaboración grupal.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, revisión de productos elaborados (carteles, dibujos) y participación en discusiones.

Instrumento sugerido: Listas de cotejo para seguimiento de habilidades prácticas y actitudes.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar hábitos saludables, demostrar prácticas de higiene, explicar la importancia de la actividad física y colaborar en grupo.

Cómo se evalúa: Presentaciones orales o escritas de los estudiantes, ejecución correcta de prácticas de higiene, y desempeño en juego cooperativo.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación que incluya criterios de contenido, expresión oral, ejecución práctica y trabajo en equipo.

Unidad 4: Juegos Tradicionales y Cooperativos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las reglas básicas de diferentes juegos tradicionales y cooperativos para participar activamente en ellos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar habilidades motrices básicas durante la ejecución de juegos cooperativos, manteniendo la coordinación y el equilibrio.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar actitudes de respeto y juego limpio hacia sus compañeros durante la realización de actividades en equipo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar con sus pares para resolver desafíos en juegos cooperativos, fomentando la comunicación y el trabajo en equipo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre la importancia de la cooperación y la socialización en los juegos tradicionales para fortalecer su bienestar físico y emocional.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a los Juegos Tradicionales y Cooperativos

- **Concepto y características:** Definición de juegos tradicionales y cooperativos, su importancia cultural y educativa.
- **Beneficios físicos, emocionales y sociales:** Cómo estos juegos contribuyen al desarrollo integral del estudiante.

2. Reglas básicas de juegos tradicionales y cooperativos

- **Juegos tradicionales seleccionados:** Explicación de reglas de juegos como la rayuela, el escondite, la sogá, y la gallinita ciega.
- **Juegos cooperativos seleccionados:** Reglas de juegos como el paracaídas, relevos cooperativos, y construcciones en equipo.
- **Importancia de respetar las reglas:** El papel de las reglas para garantizar la seguridad y el disfrute de todos.

3. Habilidades motrices básicas en juegos cooperativos

- **Coordinación motriz:** Ejercicios para mejorar la coordinación ojo-mano y ojo-pie en el contexto de los juegos.
- **Equilibrio y desplazamiento:** Técnicas para mantener el equilibrio durante actividades en equipo.
- **Control del cuerpo en el espacio:** Desarrollo de la conciencia corporal para evitar lesiones y mejorar el desempeño.

4. Actitudes de respeto y juego limpio

- **Definición y ejemplos de juego limpio:** Promover la honestidad, la empatía y la tolerancia.
- **Respeto hacia compañeros y adversarios:** Cómo manifestar respeto verbal y corporal durante los juegos.
- **Manejo de conflictos y emociones:** Estrategias para resolver desacuerdos y controlar emociones negativas.

5. Trabajo en equipo y cooperación

- **Comunicación efectiva:** Fomentar la escucha activa y la expresión clara de ideas.
- **Resolución conjunta de desafíos:** Dinámicas para enfrentar retos en los juegos mediante la colaboración.
- **Roles y responsabilidades dentro del equipo:** Asignación y cumplimiento de funciones para lograr objetivos comunes.

6. Reflexión sobre la importancia de la cooperación y socialización

- **Relación entre cooperación y bienestar físico-emocional:** Conexión entre jugar en equipo y sentirse bien.
- **Experiencias personales y grupales:** Compartir aprendizajes y sentimientos vividos durante la unidad.
- **Fomento de hábitos saludables y relaciones positivas:** Cómo aplicar lo aprendido en la vida diaria.

Actividades

Actividad 1: “Conociendo las reglas de los juegos tradicionales”

Objetivo: Identificar las reglas básicas de diferentes juegos tradicionales para participar activamente.

Descripción:

- El docente presenta brevemente 3 juegos tradicionales (rayuela, sogá, gallinita ciega) explicando sus reglas.
- Los estudiantes se dividen en grupos pequeños y practican cada juego siguiendo las reglas indicadas.
- Después de cada juego, se realiza una breve discusión en grupo sobre la importancia de respetar las reglas.

Organización: Grupos pequeños (4-5 estudiantes)

Producto esperado: Participación activa en los juegos y demostración de comprensión de las reglas.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 2: “Ejercicios de coordinación y equilibrio con paracaídas”

Objetivo: Aplicar habilidades motrices básicas durante la ejecución de juegos cooperativos, manteniendo coordinación y equilibrio.

Descripción:

- Se forma un círculo con todos los estudiantes sosteniendo un paracaídas.
- El docente guía ejercicios simples como levantar y bajar el paracaídas sincronizadamente, pasar pelotas encima y debajo, y movimientos de balanceo.
- Se enfatiza en la coordinación grupal y el equilibrio al moverse juntos.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Ejecución coordinada de movimientos con el paracaídas que demuestren equilibrio y sincronía.

Duración estimada: 45 minutos

Actividad 3: “Juego cooperativo: Relevé en equipo con obstáculos”

Objetivo: Colaborar para resolver desafíos en juegos cooperativos, fomentando comunicación y trabajo en equipo.

Descripción:

- Se organiza a los estudiantes en equipos de 5-6 integrantes.
- Cada equipo debe completar un circuito con obstáculos (esquivar conos, pasar por debajo de cuerdas, etc.) pasando un objeto que deben transportar cooperativamente (por ejemplo, una pelota en una cuchara gigante).
- Se promueve que los integrantes se comuniquen y coordinen para superar el circuito sin dejar caer el objeto.

Organización: Grupos de 5-6 estudiantes

Producto esperado: Superación exitosa del circuito mediante cooperación y comunicación efectiva.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 4: “Círculo de reflexión sobre la cooperación y el respeto”

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la cooperación y la socialización para fortalecer el bienestar físico y emocional.

Descripción:

- Los estudiantes se sientan en círculo y el docente plantea preguntas para guiar la reflexión, por ejemplo: ¿Cómo te sentiste jugando en equipo? ¿Por qué es importante respetar a tus compañeros? ¿Qué aprendiste sobre trabajar juntos?
- Cada estudiante comparte sus experiencias y sentimientos de forma voluntaria.
- El docente concluye resaltando los beneficios de la cooperación y el juego limpio en la vida diaria.

Organización: Grupo completo

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

Duración estimada: 30 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimiento previo de los estudiantes sobre juegos tradicionales y cooperativos, sus reglas y actitudes hacia el trabajo en equipo.

Cómo se evalúa: Mediante una conversación guiada y preguntas abiertas al inicio de la unidad.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para registrar respuestas y actitudes expresadas por los estudiantes.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación activa, aplicación de habilidades motrices, respeto y comunicación durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación directa en cada actividad con retroalimentación inmediata.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño que incluya criterios de coordinación motriz, respeto, comunicación y colaboración.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Comprensión de reglas, habilidades motrices aplicadas, actitudes de juego limpio y capacidad para colaborar y reflexionar.

Cómo se evalúa: Evaluación final a través de la participación en un juego cooperativo estructurado y una reflexión oral grupal.

Instrumento sugerido: Rúbrica de evaluación final que contemple los objetivos de la unidad y un registro anecdótico de la reflexión grupal.

Unidad 5: Habilidades Motrices en Deportes Básicos

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de ejecutar técnicas básicas de pase y recepción en fútbol y baloncesto con precisión en situaciones de juego controladas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar habilidades motrices fundamentales como correr, saltar y lanzar en actividades de atletismo, aplicando las normas básicas de seguridad.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y respetar las reglas básicas de fútbol, baloncesto y atletismo durante juegos grupales, promoviendo el juego limpio y la cooperación.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de colaborar efectivamente con sus compañeros en actividades deportivas, mostrando actitudes de respeto y responsabilidad en el trabajo en equipo.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre la importancia de la actividad física para su bienestar físico y emocional, relacionando las habilidades adquiridas con hábitos saludables.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las habilidades motrices básicas en deportes

- Concepto de habilidades motrices: definición y importancia en la educación física.
- Relación entre habilidades motrices y deportes básicos: fútbol, baloncesto y atletismo.
- Importancia de la actividad física para el bienestar físico y emocional.

2. Técnicas básicas de pase y recepción en fútbol

- Posición corporal y control del balón.
- Técnicas de pase: pase corto y pase largo con el interior del pie.
- Técnicas de recepción: control del balón con el pie y el pecho.
- Ejercicios prácticos para mejorar la precisión en pase y recepción.

3. Técnicas básicas de pase y recepción en baloncesto

- Posición de manos y cuerpo para el pase.
- Técnicas de pase: pase de pecho, pase picado y pase de béisbol.
- Técnicas de recepción: agarre del balón y posicionamiento para el siguiente movimiento.
- Ejercicios prácticos para desarrollar la precisión y velocidad en pase y recepción.

4. Habilidades motrices fundamentales en atletismo

- Correr: técnica básica, postura y ritmo.
- Saltar: tipos de salto (en largo y vertical) y técnica correcta.
- Lanzar: técnicas para lanzamiento de objeto (pelota o jabalina ligera), postura y seguridad.
- Normas básicas de seguridad en actividades de atletismo.

5. Normas básicas y juego limpio en deportes grupales

- Reglas esenciales de fútbol, baloncesto y atletismo adaptadas para primaria.
- Importancia del respeto a las reglas para el desarrollo del juego justo.
- Valores del juego limpio: respeto, cooperación y responsabilidad.

6. Trabajo en equipo y actitudes en actividades deportivas

- Importancia de la colaboración y comunicación entre compañeros.
- Actitudes de respeto y responsabilidad en el deporte.
- Estrategias para fomentar la cooperación en actividades grupales.

7. Reflexión sobre la actividad física y hábitos saludables

- Beneficios físicos y emocionales de la práctica deportiva regular.
- Relación entre las habilidades motrices adquiridas y el bienestar personal.
- Promoción de hábitos saludables vinculados a la actividad física.

Actividades

Actividad 1: Circuito de pase y recepción en fútbol y baloncesto

Objetivo: Ejecutar técnicas básicas de pase y recepción en fútbol y baloncesto con precisión en situaciones de juego controladas.

Descripción:

- Dividir a los estudiantes en grupos pequeños.
- Instalar dos estaciones: una para fútbol y otra para baloncesto.
- En la estación de fútbol, practicar pases cortos y recepciones con balón controlado en parejas a una distancia moderada.
- En la estación de baloncesto, realizar pases de pecho y picados con recepción adecuada en parejas.
- Rotar los grupos entre estaciones para que todos practiquen ambas modalidades.
- Finalizar con un juego controlado en equipos pequeños donde apliquen las técnicas aprendidas.

Organización: Parejas y grupos pequeños

Producto esperado: Ejecución correcta y con precisión de pases y recepciones en ambos deportes.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 2: Juegos de atletismo con énfasis en correr, saltar y lanzar

Objetivo: Demostrar habilidades motrices fundamentales como correr, saltar y lanzar aplicando normas básicas de seguridad.

Descripción:

- Organizar una serie de estaciones para practicar cada habilidad: carrera corta, salto en largo y lanzamiento de pelota ligera.
- Explicar y demostrar la técnica correcta y las normas de seguridad antes de cada estación.
- Los estudiantes rotan por las estaciones ejecutando las actividades con supervisión del docente.
- Incluir mini competencias amistosas para fomentar la motivación.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Ejecución segura y técnica de las habilidades motrices fundamentales.

Duración estimada: 60 minutos

Actividad 3: Juego grupal con aplicación de reglas y valores de juego limpio

Objetivo: Identificar y respetar las reglas básicas de fútbol, baloncesto y atletismo, promoviendo el juego limpio y la cooperación.

Descripción:

- Dividir a la clase en equipos para realizar juegos simplificados de fútbol y baloncesto, con reglas claras y adaptadas.
- Antes de iniciar, repasar las reglas básicas y los valores del juego limpio.
- Durante el juego, el docente enfatiza el respeto a las reglas y la cooperación entre compañeros.
- Al finalizar, realizar una breve reflexión grupal sobre el comportamiento y el respeto durante el juego.

Organización: Grupos grandes

Producto esperado: Participación respetuosa, aplicación de reglas y actitud colaborativa.

Duración estimada: 50 minutos

Actividad 4: Diario de reflexión sobre la actividad física y hábitos saludables

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia de la actividad física para el bienestar físico y emocional, relacionando las habilidades adquiridas con hábitos saludables.

Descripción:

- Al final de la unidad, solicitar a cada estudiante que escriba o dibuje en un cuaderno su experiencia y qué aprendió sobre la importancia de moverse y practicar deportes.
- Guiar preguntas como: ¿Cómo me siento cuando hago ejercicio?, ¿Qué habilidades aprendí?, ¿Por qué es importante cuidar mi cuerpo?
- Compartir algunas reflexiones en grupo para reforzar el aprendizaje y motivar hábitos saludables.

Organización: Individual

Producto esperado: Registro de reflexión personal que evidencia comprensión de la relación entre actividad física y bienestar.

Duración estimada: 30 minutos

Evaluación

Evaluación diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos y habilidades iniciales en pase, recepción, correr, saltar y lanzar.

Cómo se evalúa: Observación directa durante una sesión práctica de actividades simples de pase, recepción y habilidades motrices básicas.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo con criterios básicos para cada habilidad motriz.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Progreso en la ejecución técnica, aplicación de normas y actitudes de colaboración durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación continua en actividades, retroalimentación oral y registro anecdótico del docente.

Instrumento sugerido: Registro de observación y notas de progreso para cada estudiante.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para ejecutar técnicas básicas de pase y recepción en fútbol y baloncesto, habilidades motrices en atletismo, aplicación de reglas, trabajo en equipo y reflexión sobre hábitos saludables.

Cómo se evalúa: Realización de un juego controlado donde se evidencien las técnicas y valores, además de la entrega del diario de reflexión.

Instrumento sugerido: Rúbrica integradora que considere técnica, normas, actitud y reflexión personal.

Unidad 6: Estrategias de Juego y Trabajo en Equipo

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir tácticas simples en juegos deportivos mediante actividades prácticas dirigidas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de asumir y desempeñar roles específicos dentro de un equipo durante juegos cooperativos, siguiendo instrucciones y colaborando con sus compañeros.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas básicas de comunicación efectiva para coordinar acciones y resolver conflictos en situaciones de juego en equipo.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar la importancia del respeto y la responsabilidad en el trabajo en equipo, demostrando actitudes de juego limpio durante las actividades deportivas.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a las Estrategias de Juego

- Concepto de táctica y estrategia en juegos deportivos: Explicación sencilla de qué son las tácticas y estrategias y su importancia para jugar mejor en equipo.
- Ejemplos de tácticas simples: Desplazamiento coordinado, defensa básica, ataque en grupo.
- Reconocimiento de situaciones de juego: Cómo observar y analizar el juego para aplicar tácticas adecuadas.

2. Roles y Responsabilidades en el Trabajo en Equipo

- Definición de roles dentro de un equipo: Portero, defensor, atacante, mediador, etc., adaptado a los juegos practicados.
- Importancia de cada rol: Cómo contribuye cada posición al éxito del equipo.
- Asignación y cambio de roles: Cómo identificar fortalezas y rotar para aprender diferentes funciones.
- Colaboración y apoyo mutuo: Fomentar la cooperación y el acompañamiento entre compañeros.

3. Comunicación Efectiva en el Juego en Equipo

- Técnicas básicas de comunicación verbal y no verbal: Uso de señales, gritos de alerta, gestos claros.
- Escucha activa y respeto al turno de palabra: Cómo escuchar a los compañeros para entender instrucciones y sugerencias.
- Resolución básica de conflictos durante el juego: Estrategias para manejar desacuerdos y mantener el buen ambiente.
- Importancia de la comunicación para la coordinación y el rendimiento del equipo.

4. Valores y Actitudes en el Trabajo en Equipo

- Respeto hacia compañeros, adversarios y normas del juego: Significado y ejemplos prácticos.
- Responsabilidad individual y colectiva: Cumplir con el rol y apoyar al equipo.
- Juego limpio y deportividad: Reconocer comportamientos adecuados y sancionar actitudes contrarias.
- Autoevaluación y evaluación grupal: Reflexionar sobre la propia conducta y la del equipo para mejorar continuamente.

Actividades

Actividad 1: "Detectives de Tácticas"

Objetivo: Identificar y describir tácticas simples en juegos deportivos.

Descripción:

- El docente organiza un juego sencillo (por ejemplo, un mini partido de fútbol o balonmano adaptado).
- Durante el juego, los estudiantes deben observar y anotar en una ficha cuándo se aplica una táctica (por ejemplo, defensa en grupo o pase coordinado).
- Al finalizar, en grupo pequeño, comparten sus observaciones y describen las tácticas identificadas.
- El docente guía una reflexión colectiva para consolidar el concepto de táctica.

Organización: Grupos pequeños

Producto esperado: Ficha con observaciones y descripción de tácticas.

Duración: 45 minutos

Actividad 2: "Mi Rol en el Equipo"

Objetivo: Asumir y desempeñar roles específicos dentro de un equipo cooperativo.

Descripción:

- El docente explica diferentes roles en un juego colectivo (defensor, atacante, mediador).
- Los estudiantes se dividen en equipos y cada uno elige o recibe un rol.
- Se realiza un juego donde cada niño debe cumplir con las funciones asignadas.
- Al terminar, se conversa en equipo sobre cómo se sintieron en su rol y la importancia del mismo.

Organización: Equipos

Producto esperado: Participación activa en el juego y reflexión grupal.

Duración: 50 minutos

Actividad 3: "Comunicación en Acción"

Objetivo: Aplicar técnicas básicas de comunicación efectiva para coordinar acciones y resolver conflictos.

Descripción:

- Se propone un juego cooperativo que requiere coordinación (por ejemplo, relevo con obstáculos).
- Los estudiantes deben usar señales verbales y no verbales para coordinar a su equipo.
- Durante el juego, se presentan situaciones de conflicto (por ejemplo, desacuerdos sobre turnos), y el docente guía la resolución usando comunicación respetuosa.
- Al final, se realiza una reflexión sobre cómo la comunicación ayudó al equipo.

Organización: Equipos

Producto esperado: Ejecución coordinada y resolución pacífica de conflictos.

Duración: 45 minutos

Actividad 4: "Juego Limpio, Juego Feliz"

Objetivo: Evaluar la importancia del respeto y la responsabilidad demostrando actitudes de juego limpio.

Descripción:

- Se realiza un partido o juego competitivo adaptado.
- Durante la actividad, el docente observa y señala ejemplos de juego limpio y actitudes de respeto o falta de ellas.
- Al finalizar, se realiza una dinámica de autoevaluación y evaluación grupal usando preguntas guiadas sobre respeto, responsabilidad y juego limpio.
- Se propone un compromiso grupal para mantener estas actitudes en futuras actividades.

Organización: Grupo completo

Producto esperado: Reflexión escrita o verbal sobre valores y compromiso grupal.

Duración: 40 minutos

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre tácticas, roles, comunicación y valores en el juego en equipo.

Cómo se evalúa: Mediante una breve charla inicial y preguntas orales para conocer experiencias y conceptos previos.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para observar respuestas y participación.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Aplicación práctica de tácticas, cumplimiento de roles, comunicación efectiva y actitudes durante las actividades.

Cómo se evalúa: Observación directa durante actividades, retroalimentación inmediata y registro anecdótico.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño para cada actividad, enfocada en la participación, colaboración y respeto.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar y describir tácticas, asumir roles, comunicarse efectivamente y demostrar valores de respeto y responsabilidad.

Cómo se evalúa: Presentación grupal donde los estudiantes expliquen las tácticas usadas, los roles desempeñados y reflexionen sobre la importancia de la comunicación y el juego limpio.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo y rúbrica de presentación oral y trabajo en equipo.

Unidad 7: Prevención de Lesiones y Autocuidado

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las partes del cuerpo que requieren calentamiento antes de la actividad física mediante la observación y explicación.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de demostrar técnicas básicas de estiramiento y calentamiento antes y después de la actividad física con supervisión.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir la importancia del autocuidado y los hábitos saludables para prevenir lesiones durante la práctica deportiva a través de discusiones grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar normas básicas de seguridad y autocuidado durante actividades físicas y juegos, siguiendo instrucciones del docente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reconocer señales de fatiga o molestia corporal y comunicar adecuadamente al docente o compañeros para prevenir lesiones.

Contenidos Temáticos

1. Introducción a la prevención de lesiones y autocuidado

- Importancia de cuidar el cuerpo durante la actividad física: explicación simple sobre por qué es necesario prevenir lesiones.
- Conceptos básicos: ¿Qué es una lesión? ¿Qué es el autocuidado?

2. Partes del cuerpo que requieren calentamiento

- Identificación de las principales articulaciones y músculos que se activan en la actividad física: cuello, hombros, brazos, espalda, cadera, rodillas y tobillos.

- Observación y explicación de cómo el calentamiento prepara estas partes para el movimiento.

3. Técnicas básicas de calentamiento y estiramiento

- Ejercicios de calentamiento dinámico: movimientos suaves y progresivos para activar el cuerpo.
- Estiramientos estáticos básicos: estiramiento de brazos, piernas y espalda, realizados con cuidado y supervisión.
- Demostración y práctica guiada de las técnicas antes y después de la actividad física.

4. Autocuidado y hábitos saludables para prevenir lesiones

- Importancia de la hidratación, alimentación adecuada y descanso.
- Reconocimiento de la necesidad de usar ropa y calzado apropiado.
- Discusión sobre cómo escuchar al cuerpo y respetar sus señales.

5. Normas básicas de seguridad durante actividades físicas y juegos

- Reglas para la práctica segura de juegos y deportes (ejemplo: no empujar, respetar turnos, usar materiales correctamente).
- Responsabilidad y respeto hacia compañeros para prevenir accidentes.
- Seguimiento de instrucciones del docente para mantener un ambiente seguro.

6. Reconocimiento y comunicación de señales de fatiga o molestia corporal

- Identificación de signos comunes de fatiga o lesión: dolor, cansancio excesivo, mareo.
- Prácticas para comunicar estas señales al docente o compañeros de forma adecuada.
- La importancia de detener la actividad y recibir ayuda para evitar lesiones graves.

Actividades

Actividad 1: "Mapa corporal en acción"

Objetivo: Identificar las partes del cuerpo que requieren calentamiento.

Descripción:

- El docente presenta una figura humana grande (cartulina o pizarra) y pide a los estudiantes que nombren las partes del cuerpo que usan en juegos o deportes.
- Los estudiantes colocan etiquetas o dibujos en las partes del cuerpo señaladas (cuello, hombros, brazos, etc.).
- Se discute brevemente por qué estas partes necesitan calentamiento antes de la actividad física.

Organización: Grupos pequeños (4-5 estudiantes).

Producto esperado: Mapa corporal con etiquetas y explicación oral.

Duración: 30 minutos.

Actividad 2: "Circuito de calentamiento y estiramiento"

Objetivo: Demostrar técnicas básicas de calentamiento y estiramiento.

Descripción:

- El docente organiza estaciones con diferentes ejercicios de calentamiento dinámico y estiramientos estáticos.
- Los estudiantes rotan por las estaciones realizando los ejercicios con supervisión y corrección.
- Al finalizar, se realiza una breve reflexión grupal sobre cómo se sintieron al realizar los ejercicios.

Organización: Grupos pequeños, rotación por estaciones.

Producto esperado: Ejecución correcta y supervisada de ejercicios de calentamiento y estiramiento.

Duración: 45 minutos.

Actividad 3: "Debate sobre autocuidado y hábitos saludables"

Objetivo: Describir la importancia del autocuidado para prevenir lesiones.

Descripción:

- El docente plantea preguntas sobre hábitos saludables (ejemplo: ¿por qué es importante beber agua antes y después de jugar?).
- Los estudiantes discuten en grupos pequeños y luego comparten sus ideas con toda la clase.
- Se registran las ideas principales en la pizarra para reforzar el aprendizaje.

Organización: Grupos y plenario.

Producto esperado: Participación activa y lista de hábitos saludables.

Duración: 30 minutos.

Actividad 4: "Señales del cuerpo y comunicación efectiva"

Objetivo: Reconocer señales de fatiga o molestia y comunicar adecuadamente.

Descripción:

- El docente explica signos de fatiga o molestia corporal mediante imágenes o dramatizaciones.
- Los estudiantes realizan role-playing donde simulan sentir dolor o cansancio y practican cómo informar al docente o compañeros.
- Se enfatiza la importancia de detener la actividad y pedir ayuda cuando sea necesario.

Organización: Parejas o grupos pequeños.

Producto esperado: Demostración de comunicación adecuada de señales corporales.

Duración: 35 minutos.

Evaluación**Evaluación diagnóstica**

Qué se evalúa: Conocimientos previos sobre partes del cuerpo y autocuidado.

Cómo se evalúa: Preguntas orales y breve actividad de identificación corporal al inicio de la unidad.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo para respuestas orales y observación directa.

Evaluación formativa

Qué se evalúa: Participación y desempeño en actividades prácticas de calentamiento, estiramiento, discusiones y role-play.

Cómo se evalúa: Observación directa, retroalimentación durante actividades, y registro de participación.

Instrumento sugerido: Rúbrica de desempeño para actividades prácticas y participación.

Evaluación sumativa

Qué se evalúa: Capacidad para identificar partes del cuerpo, demostrar técnicas básicas, describir autocuidado, aplicar normas de seguridad y comunicar señales de fatiga.

Cómo se evalúa: Prueba práctica donde el estudiante realiza calentamiento y estiramientos supervisados, responde preguntas orales sobre autocuidado y normas, y presenta un pequeño role-play comunicando señales de fatiga.

Instrumento sugerido: Lista de cotejo y rúbrica para desempeño y respuestas orales.

Unidad 8: Evaluación y Reflexión sobre el Desarrollo Corporal

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir su progreso en habilidades motrices básicas y específicas mediante la observación y registro de sus propias actividades físicas.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre sus aprendizajes y experiencias en actividades corporales, expresando verbalmente sus fortalezas y áreas de mejora.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de planificar metas personales de mejora en su desarrollo corporal, estableciendo objetivos claros y alcanzables para su práctica física.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar de manera colaborativa el desempeño grupal en actividades deportivas, reconociendo actitudes de respeto, responsabilidad y juego limpio.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de integrar conocimientos sobre hábitos saludables y bienestar corporal para proponer acciones que contribuyan a su cuidado personal y emocional.

Contenidos Temáticos

1. Identificación y Registro del Progreso en Habilidades Motrices

- Concepto de habilidades motrices básicas y específicas: definición y ejemplos relacionados con actividades físicas comunes en primaria.
- Observación y autoevaluación: técnicas para que el estudiante observe su propia ejecución motriz y registre sus progresos.
- Uso de registros y diarios de actividad física: cómo anotar y comparar resultados para visualizar avances.

2. Reflexión sobre Aprendizajes y Experiencias Corporales

- Importancia de la reflexión en el desarrollo personal: cómo el análisis de experiencias ayuda a mejorar.
- Expresión verbal de fortalezas y áreas de mejora: estrategias para comunicar de manera clara y positiva.
- Dinámicas de intercambio y diálogo: fomentar la comunicación entre compañeros sobre los aprendizajes y retos.

3. Planificación de Metas Personales para el Desarrollo Corporal

- Definición y características de metas claras y alcanzables: SMART (específicas, medibles, alcanzables, relevantes, temporales).
- Elaboración de un plan personal de mejora: pasos para fijar objetivos y diseñar actividades para alcanzarlos.
- Monitoreo y ajuste de metas: cómo revisar el progreso y modificar el plan según resultados.

4. Evaluación Colaborativa del Desempeño Grupal en Actividades Deportivas

- Criterios para evaluar el desempeño grupal: respeto, responsabilidad, cooperación y juego limpio.
- Herramientas de evaluación grupal: rúbricas sencillas y listas de cotejo para valorar actitudes y participación.
- Dinámicas de retroalimentación grupal: cómo dar y recibir comentarios constructivos en equipo.

5. Integración de Hábitos Saludables y Bienestar Corporal

- Conceptos básicos de hábitos saludables: alimentación, descanso, higiene y actividad física regular.
- Relación entre bienestar corporal y emocional: cómo cuidar el cuerpo influye en el estado de ánimo y la energía.
- Propuestas de acciones personales y grupales para el cuidado integral: creación de compromisos y rutinas saludables.

Actividades

1. Diario de Habilidades Motrices

Objetivo: Identificar y describir el progreso en habilidades motrices básicas y específicas.

Descripción:

- Cada estudiante recibirá un cuaderno o formato para llevar un diario de actividades físicas.
- Después de realizar ejercicios motrices (como saltos, lanzamientos o carreras), anotarán cómo les fue, qué les costó y qué les salió mejor.
- Al final de la semana, revisarán sus anotaciones para identificar avances o dificultades.

Organización: Individual

Producto esperado: Diario escrito con registros y observaciones personales.

Duración estimada: 1 semana con registros diarios breves.

2. Ronda de Reflexión en Parejas

Objetivo: Reflexionar sobre aprendizajes expresando fortalezas y áreas de mejora.

Descripción:

- Los estudiantes se reúnen en parejas para compartir lo que han aprendido y en qué aspectos consideran que pueden mejorar.
- Se les guía para que usen frases positivas y constructivas.
- Posteriormente, cada pareja comparte con el grupo algunas conclusiones.

Organización: Parejas y luego grupo completo

Producto esperado: Listado verbal o escrito de fortalezas y áreas de mejora compartidas.

Duración estimada: 40 minutos

3. Taller de Metas Personales

Objetivo: Planificar metas personales claras y alcanzables para la mejora corporal.

Descripción:

- Se explica el concepto de metas SMART con ejemplos sencillos.
- Cada estudiante elabora una meta relacionada con su desarrollo corporal, escribiéndola y describiendo cómo la alcanzará.
- Se orienta a que incluyan plazos y criterios de logro.
- Se comparten algunas metas con el grupo para recibir retroalimentación.

Organización: Individual con trabajo en grupo para retroalimentación

Producto esperado: Plan personal de metas escrito y compartido.

Duración estimada: 1 hora

4. Evaluación y Retroalimentación Grupal

Objetivo: Evaluar colaborativamente el desempeño grupal en actividades deportivas, reconociendo actitudes positivas.

Descripción:

- Después de una actividad deportiva en grupo, se entrega una rúbrica sencilla para evaluar aspectos como respeto, cooperación y juego limpio.
- Por grupos, discuten cada criterio y asignan una puntuación, además de comentar ejemplos observados.
- Se realiza una sesión plenaria para compartir los resultados y compromisos para mejorar.

Organización: Grupos y plenaria

Producto esperado: Evaluación grupal escrita y acuerdos de mejora.

Duración estimada: 1 hora

5. Creación de un Mural de Hábitos Saludables

Objetivo: Integrar conocimientos para proponer acciones de cuidado personal y emocional.

Descripción:

- En grupos, los estudiantes crearán un mural con dibujos, frases y consejos sobre hábitos saludables.
- Se promueve incluir aspectos de alimentación, descanso, higiene y actividad física.
- Cada grupo presenta su mural y explica las propuestas.

Organización: Grupos

Producto esperado: Mural colectivo expuesto en el aula o pasillo.

Duración estimada: 1 sesión de 1 hora

Evaluación**Evaluación Diagnóstica**

Qué se evalúa: Conocimientos previos y percepción inicial del desarrollo corporal y hábitos saludables.

Cómo se evalúa: Conversación guiada y breve cuestionario oral o escrito sobre experiencias y conocimientos.

Instrumento sugerido: Lista de preguntas abiertas y registro anecdótico del docente.

Evaluación Formativa

Qué se evalúa: Progreso en el auto-reconocimiento de habilidades motrices, capacidad reflexiva, planificación de metas y participación en evaluación grupal.

Cómo se evalúa: Revisión de diarios de habilidades, observación durante actividades de reflexión y planificación, evaluación de rúbricas grupales y participación en trabajos colaborativos.

Instrumento sugerido: Rúbricas para autoevaluación y coevaluación, registro de observación docente, y formatos de planificación personal.

Evaluación Sumativa

Qué se evalúa: Logro de los objetivos de la unidad: descripción del progreso, reflexión sobre fortalezas y debilidades, metas personales claras, evaluación grupal y propuestas de hábitos saludables.

Cómo se evalúa: Entrega final del diario de habilidades, presentación oral o escrita de la reflexión personal, plan de metas, informe de evaluación grupal y exposición del mural de hábitos saludables.

Instrumento sugerido: Rúbrica integrada que considere todos los productos finales y presentaciones.