

Postprimaria

# 6 y 7 años

## Educación Física, RECREACIÓN y DEPORTE



6 y 7 años

# Educación

física, recreación  
y deporte



Ministerio de  
Educación Nacional  
República de Colombia

María Fernanda Campo Saavedra  
**Ministra de Educación Nacional**

Mauricio Perfetti del Corral  
**Viceministro de Educación  
Preescolar, Básica y Media**

Mónica López Castro  
**Directora de Calidad para la  
Educación Preescolar, Básica y Media**

Heublyn Castro Valderrama  
**Subdirectora de Referentes y  
Evaluación de la Calidad Educativa**

Heublyn Castro Valderrama  
**Coordinadora del Proyecto**

Clara Helena Agudelo Quintero  
Gina Graciela Calderón  
Luis Alexander Castro  
María del Sol Effio J  
Omar Hernández Salgado  
Edgar Martínez Morales  
Jesús Alirio Naspirán  
Emilce Prieto Rojas  
**Equipo Técnico**

© 2010  
Ministerio de Educación Nacional  
Todos los derechos reservados.  
Prohibida la reproducción total o parcial, el registro o  
la transmisión por cualquier medio de recuperación de  
información, sin permiso previo del Ministerio de Educación  
Nacional.

© Ministerio de Educación Nacional  
ISBN libro: 978-958-691-414-7  
ISBN obra: 978-958-691-411-6

Dirección de Calidad para la Educación Preescolar,  
Básica y Media  
Subdirección de Referentes y  
Evaluación de la Calidad Educativa  
Bogotá, Colombia, 2010  
www.mineducacion.gov.co

#### **Fundación Manuel Mejía**

Andrés Casas Moreno  
Aura Susana Leal Aponte  
Catalina Barreto Garzón  
**Coordinación del proyecto**

Solman Yamile Díaz  
**Coordinación pedagógica**

Erika Mosquera Ortega  
Paula Andrea Ospina Patiño  
**Coordinación editorial**

Juan Carlos Díaz Bustos  
**Coordinador del libro**

Diana Carolina Rojas Gutierrez  
Liliana Herrera Ruiz  
**Autoras**

Marta Osorno Reyes  
**Edición**

Víctor Leonel Gómez Rodríguez  
**Diseño de arte**

Leidy Joanna Sánchez  
Víctor Gómez Rodríguez  
Sandra Liliana Ortega  
**Diseño y diagramación**

Richard Rivera Ortiz  
**Ilustración**  
Shutterstock  
**Fotografía**

**Agradecimientos especiales a:** Raquel Suárez Díaz, Wilson Giral, Guido Delgado Morejón, Geovana López y Eliana Catalina Cruz, quienes contribuyeron al desarrollo de esta publicación.

#### **ARTÍCULO 32 DE LA LEY 23 DE 1982**

El siguiente material se reproduce con fines estrictamente académicos y es para uso exclusivo de los estudiantes del modelo Postprimaria Rural, de acuerdo con el Artículo 32 de la ley 23 de 1982, cuyo texto es el siguiente: “Es permitido utilizar obras literarias o artísticas o parte de ellas, a título de ilustración, en otras destinadas a la enseñanza, por medio de publicaciones, emisiones o radiodifusiones, o grabaciones sonoras o visuales, dentro de los límites justificados por el fin propuesto, o comunicar con propósito de enseñanza la obra radiodifundida para fines escolares, educativos, universitarios y de formación personal sin fines de lucro, con la obligación de mencionar el nombre del autor y el título de las obras utilizadas”.



## Presentación

El Ministerio de Educación Nacional, presenta a la comunidad educativa la nueva versión del modelo **Postprimaria Rural**, en su propósito de disminuir las brechas educativas del país en cuanto a permanencia y calidad en todos los niveles. Este material se presenta como una alternativa que busca dar respuesta, a las necesidades de formación y desarrollo educativo en poblaciones de las zonas rurales y urbano-marginales.

La propuesta pedagógica del modelo Postprimaria, se desarrolla a través de una ruta didáctica que permite a los estudiantes analizar e interpretar diversas situaciones problema, para aproximarse a su cotidianidad, construir saberes y convertir los contenidos en aprendizaje significativo para sus vidas.

Para el logro de este objetivo, se ha diseñado un conjunto de materiales de aprendizaje que abordan las áreas obligatorias y fundamentales, las cuales desarrollan contenidos actualizados que incorporan los referentes de calidad del MEN, especialmente los Estándares Básicos de Competencias. También el modelo brinda material educativo, que permite a los establecimientos educativos implementar proyectos de alimentación, tiempo libre, salud y nutrición. Adicionalmente, teniendo en cuenta la necesidad de las nuevas generaciones de las zonas rurales, se propone el trabajo con Proyectos Pedagógicos Productivos, el cual ofrece un doble beneficio: por un lado, se convierte en la oportunidad de desarrollar aprendizajes prácticos, con lo que se fomenta no solo el saber sino el saber hacer en el contexto del estudiante; y por otro, se promueve el espíritu empresarial, que permite a los jóvenes comprender distintas posibilidades productivas.

Postprimaria rural cuenta con un Manual de implementación en el que se presenta el enfoque pedagógico y alternativas didácticas que se pueden aplicar en cada área curricular. Éstas son una herramienta de apoyo para el docente porque le facilita, con ayuda de su creatividad e iniciativa personal, promover una educación pertinente para el estudiante de la zona rural y urbano marginal, e incrementar el interés por ampliar su escolaridad, hasta alcanzar la culminación del ciclo básico.

Este modelo es una oportunidad para impulsar la participación activa de los estudiantes como ciudadanos colombianos, toda vez que con ello se contribuye a ampliar sus posibilidades de vida digna, productiva y responsable, lo que repercutirá en la construcción de una sociedad colombiana más justa y con mayores posibilidades de desarrollo humano.



## Así es esta cartilla



Lo que  
sabemos

### Querido estudiante:

Bienvenido a este nuevo curso de **Educación física, recreación y deporte** de la Postprimaria rural. Esperamos que esta experiencia sea enriquecedora tanto para ti, como para todos los integrantes de la comunidad.

Lee con atención el siguiente texto. Te ayudará a entender como están organizadas las cartillas que se utilizarán para el trabajo en las áreas fundamentales, en los proyectos transversales y en los proyectos pedagógicos productivos.

Esta cartilla te acompañará durante todo el curso y orientará tu proceso de enseñanza-aprendizaje. El conocimiento y uso adecuado de ella te permitirá obtener un mejor desempeño, que se verá reflejado en tu formación personal.

En cada una de las guías que componen los módulos, encontrarás unos íconos que indican el tipo de trabajo que vas a realizar:

Las actividades acompañadas por este ícono te permiten indagar los conocimientos que has adquirido en años anteriores y en tu vida diaria. Esta sección te servirá como punto de partida para construir nuevas formas de conocer el mundo.



Aprendamos  
algo nuevo

En esta sección encontrarás información y actividades con las cuáles podrás construir nuevos y retadores aprendizajes. Es importante que hagas tu mejor esfuerzo en su realización, y compartas con tu docente y compañeros las dudas que se te presenten. Recuerda que los nuevos aprendizajes y el uso que hagas de ellos, te permitirán mejorar tus competencias como estudiante y como ciudadano responsable, y comprometido en la comunidad en la que vives.





Este ícono identifica las actividades que te permitirán poner en práctica tus aprendizajes y ganar confianza en el uso de los procedimientos propios de cada área.



Encontrarás identificadas con este ícono las actividades de aplicación a través de las cuales podrás ver cómo lo que has aprendido, te sirve para solucionar situaciones relacionadas con tu vida cotidiana, con el área que estás trabajando y con otros campos del saber.



En esta sección se te presentarán tres preguntas fundamentales:

- ¿Qué aprendí? Dónde explicarás la forma como vas desarrollando tus competencias.
- ¿Cómo me ven los demás? Esta pregunta la responderás con la ayuda de tus compañeros.
- ¿Cómo me ve mi maestro? Aquí tu maestro te apoyará para establecer tus niveles de desempeño.

El análisis de estas respuestas te ayudará a identificar acciones para superar dificultades y determinar diferentes maneras para mejorar tus competencias y las de tus compañeros.



Cuando las actividades estén acompañadas de este ícono, debes reunirte con uno o más de tus compañeros. Recuerda respetar sus opiniones, sus ritmos de trabajo y colaborar para que la realización de estas actividades favorezca el desarrollo de competencias en todos los integrantes del grupo.

**Te invitamos a hacer un buen uso de esta cartilla y a cuidarla de manera especial, para que pueda ser usada por otros estudiantes en años posteriores.**

# Contenido

## Módulo 1

### Elabora tu material didáctico | 8

#### Guía 1

Elabora tu material deportivo | 12

#### Guía 2

Elabora tu material para habilidades motrices | 20

#### Guía 3

Elabora tus juguetes gigantes | 26

## Módulo 2

### Conoce y desarrolla tus capacidades perceptivo-motrices | 36

#### Guía 4

La interocepción | 40

#### Guía 5

La propiocepción | 46

#### Guía 6

La exterocepción | 58

## Módulo 3

### Desarrolla tus patrones básicos de movimiento | 70

#### Guía 7

Formas de desplazamiento | 74

#### Guía 8

Los saltos | 80

#### Guía 9

Giros y rodamientos | 84

#### Guía 10

Manipulación de elementos deportivos | 88





Módulo

4

**Potencia tus capacidades físicas | 96**

**Guía 11**

La coordinación | 100

**Guía 12**

La fuerza y la resistencia | 104

**Guía 13**

La velocidad y la flexibilidad corporal | 109



Módulo

5

**Vive la emoción del deporte con los juegos predeportivos | 118**

**Guía 14**

Predeportivos de atletismo | 122

**Guía 15**

A los deportes de conjunto | 126

**Guía 16**

Otros deportes de conjunto | 132

Módulo

6

**Juegos en la naturaleza | 138**

**Guía 17**

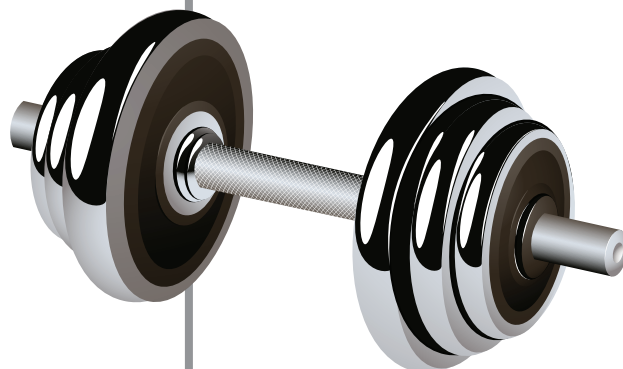
Juegos en el bosque y en la noche | 142

**Guía 18**

Juegos en el agua | 146

**Guía 19**

Juegos en la arena | 148



## Elabora tu material didáctico

### ¿Qué vas a aprender?

- **La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.
- **La competencia expresiva corporal:** referida al conocimiento y manejo de ideas, emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.
- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

El **Módulo 1** te dará orientaciones para la elaboración de material didáctico para educación física y la aplicación de dicho material en diversos deportes y actividades recreativas según tus gustos, necesidades, habilidades e intereses. Además, te permite proponer alternativas para que cuides tu entorno y mantengas la preservación y el respeto por el medio ambiente.

A continuación, encontrarás las guías de trabajo con los desempeños fundamentales que desarrollarás durante el módulo.

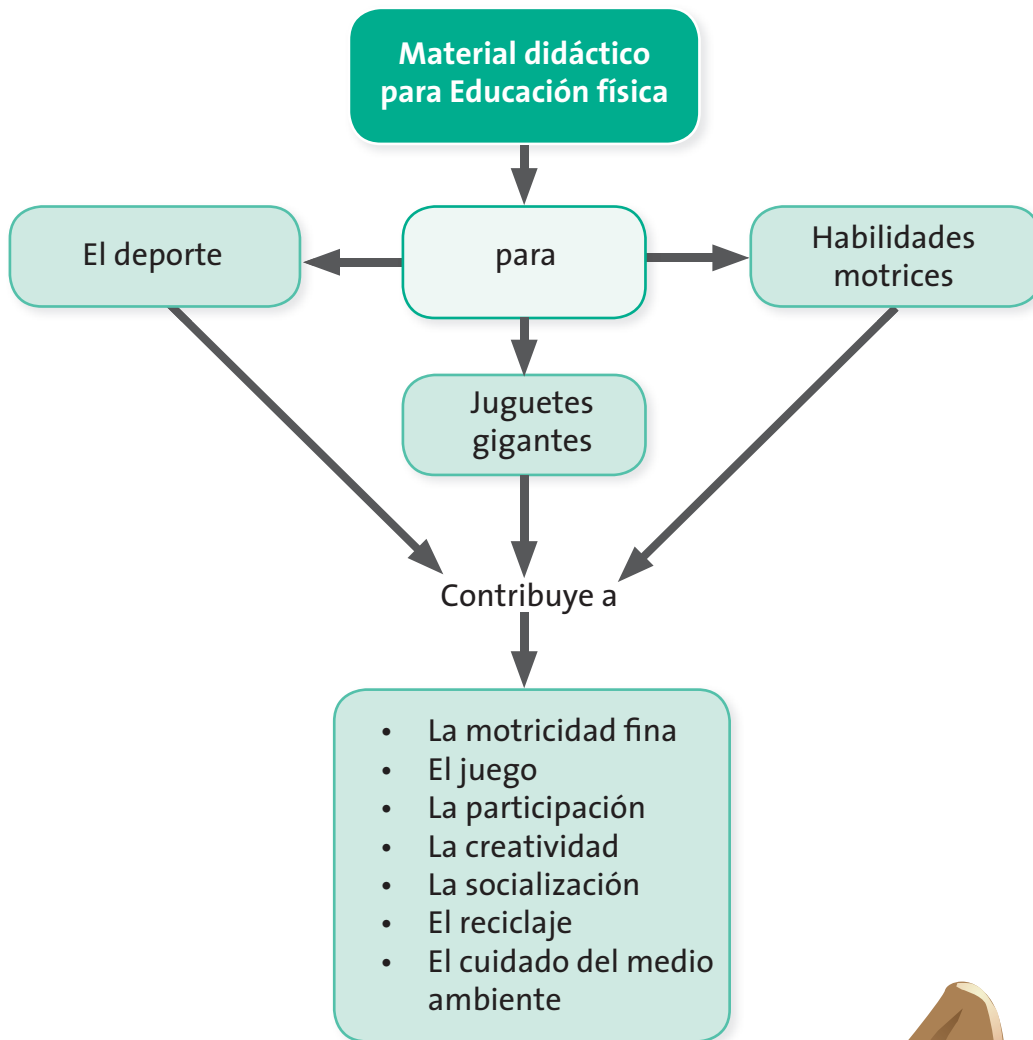
Número	Título	Desempeños
<b>Guía 1</b>	<b>Elabora tu material deportivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practico y propongo actividades físicas propias de mi región o alternativas contemporáneas.</li> <li>• Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</li> </ul>
<b>Guía 2</b>	<b>Elabora tu material para habilidades motrices</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</li> <li>• Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</li> </ul>
<b>Guía 3</b>	<b>Elabora tus juguetes gigantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizo juegos para desarrollar en la clase.</li> <li>• Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.</li> <li>• Propongo alternativas a partir de la educación física, recreación y deporte para cuidar mi entorno, mantener la preservación y el respeto por el medio.</li> <li>• Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</li> </ul>

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2006). Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lengua-je, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas

Así mismo, trabajarás una serie de conceptos, relacionados entre sí en el proceso de aplicación. En la siguiente red conceptual puedes observar las diferentes relaciones que se establecen entre dichos conceptos.







## ¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Muchas personas que viven en las zonas rurales utilizan continuamente en sus juegos los elementos naturales o reutilizables del medio como: piedras, hojas, ramas, palos, arena, etc. Es necesario que dichos hábitos se mantengan y consoliden para tu desarrollo individual, grupal y ambiental; y para fortalecer las tradiciones de tu región.

Contar con algunas herramientas para construir tu propio material didáctico o tus propios juguetes con material reciclado, te servirá como apoyo en la recreación, el aprendizaje y/o el desarrollo de los aspectos cognitivos, sensorio-motrices, afectivos, sociales o ecológicos, entre otros.

## ¿Cómo y qué se te va evaluar?

La evaluación debe ser constante y formativa, ya que te permite describir, valorar, conocer y obtener información sobre los aprendizajes alcanzados o desarrollados. De ahí que este módulo se fundamenta en la reflexión sobre los procesos llevados a cabo durante su desarrollo tanto a nivel creativo como participativo, recursivo y funcional, entre otros, a través de la retroalimentación grupal e individual.

## Explora tus conocimientos

- Observa la imagen y determina las posibles actividades realizadas por cada uno de los niños. Luego, reúnete con tus compañeros para socializar las diversas interpretaciones.
- Describe algunos de los juguetes que tienes o has tenido, ¿Elaboraste alguno de ellos? ¿Cuáles te gustaría tener? Piensa también cómo podrías cuidar los que ya tienes y adquirir o elaborar los que desees.



# Guía 1

## Elabora tu material deportivo

### Desempeños

- Practico y propongo actividades físicas propias de la tradición de mi región o alternativas contemporáneas.
- Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
- Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.
- Organizo juegos para desarrollar en la clase.
- Soy tolerante ante las circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.
- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.
- Propongo alternativas desde la educación física, recreación y deporte para cuidar mi entorno y protegerlo.
- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.



- Observa las imágenes y describe ¿Qué tipos de materiales se están utilizando y cuál es su utilidad?
- Además, determina las actividades que crees está realizando cada uno de los niños.

## Aprendamos algo nuevo

En el desarrollo de esta guía puedes encontrar cómo construir pelotas y raquetas a partir de material económico y/o reciclado como neumáticos, botellas, medias, espumas, bolsas de basura, palos, entre otros, que te servirán para prácticas recreativas y/o deportivas.

Discute con un compañero sobre las siguientes preguntas y consigna en tu cuaderno lo más importante de la discusión.

- ¿En algún momento has pensado reutilizar el material dado por la naturaleza o el material que se elimina en los hogares para elaborar tus propios juguetes?
- ¿Has pensado en los diferentes tipos de pelotas y sus usos?
- ¿Te has imaginado cuál es la función de una raqueta?
- ¿Has observado cómo los materiales de tu contexto te podrían servir para realizar tu material de juego?
- Piensa... ¿Cuáles son los deportes en los que se usan raquetas y pelotas?
- ¿Cuál es el objetivo de los juegos con pelota?

**Sabías que... a través de un juguete puedes explorar, descubrir, aprender e interactuar con múltiples objetos, sujetos y problemas que harán parte importante de tu adecuado desarrollo humano.**



Ahora lee con atención:

## Elaboración de pelotas

En la mayoría de los juegos y deportes se hace uso de pelotas de diferentes tamaños y texturas. Estos elementos se manipulan con diversas partes del cuerpo o con algún otro elemento para cumplir un objetivo determinado, según el deporte. Por ejemplo batear, patear, driblar, etc.

- Contesta en tu cuaderno.
  - » ¿Qué tipo de pelotas has utilizado?
  - » ¿Para qué actividades las has usado?
- Realiza un dibujo de los distintos tipos de pelotas que conoces y compártelo con tus compañeros.

A continuación encontrarás el procedimiento para la elaboración de algunas pelotas, según tus necesidades e intereses.



### Pelota de beisbol

**Materiales:** guante de goma, lana o fique, tela o cuero, hilo resistente, tijeras y aguja.

**Proceso de elaboración:** Corta un dedo del guante y haz con él una pequeña bola. Con el resto del guante elabora tiras para enrollar en la bola pequeña hasta conseguir una pelota de 3 a 4 cm de diámetro. Posteriormente añade tiras de lana alrededor de la pelota hasta alcanzar un diámetro de 22 a 24 cm.

A continuación corta las plantillas de cuero o tela para cubrir la pelota. Ajusta la lana y cóselas con hilo resistente.



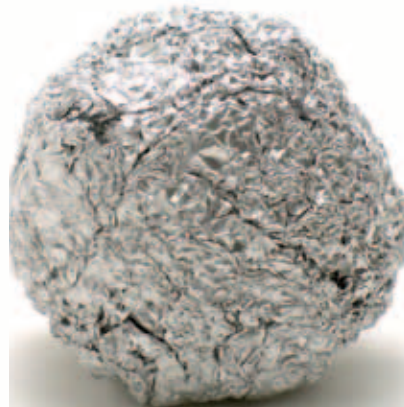
Esta es la apariencia que deben tener las tapas para que cierres tú pelota.

### Pelota en aluminio

**Materiales:** 30 cm de papel aluminio, un neumático (para dos personas), tijeras y pegante.

**Proceso de elaboración:** Enrolla tiras de papel aluminio o cualquier otro elemento que te permita formar una bola aproximadamente de 3 cm de diámetro. Corta varias tiras de neumático de medio centímetro.

Sujeta con un dedo el extremo de la tira y con el otro estira envolviendo la bola. Añade tiras hasta alcanzar el tamaño deseado y pega la última punta.



Redondea la pelota haciendola girar sobre una superficie dura y plana.



### Pelota con agarres

**Materiales:** un globo, papel periódico, bolsas de basura, cinta adhesiva y tijeras.

**Proceso de elaboración:** Corta el cuello del globo y rellénalo con papel periódico intentando que quede esférico. Corta las bolsas de basura en tiras de 3 cm de ancho y 20 cm de largo (necesitarás por lo menos 10 tiras). Introduce un extremo de las tiras en el globo, procurando que este las apriete, cierra la bola con cinta adhesiva. Deja que parte de las tiras sobresalgan del globo a modo de flecos.

### Pelota malabares

**Materiales:** De 3 a 5 globos por pelota, cinta adhesiva, tijeras, una botella pequeña de plástico, material de relleno (granos, harina, arena, etc.)

**Proceso de elaboración:** Corta la botella por la mitad y utiliza la parte superior (embudo). Coloca la punta del globo bordeando el cuello de la botella. Introduce el material de relleno, corta el elástico de la punta del globo y pega el resto con cinta adhesiva. Para dar más consistencia al globo corta varios cuellos de los globos; utiliza lo restante para forrar varias veces la pelota que tiene el material. Para obtener una combinación de colores, realiza cortes en el último globo como huecos, rayas, etc.

### Pelota de poco peso

**Materiales:** pegante, cuerda de pita o fique, globos pequeños y tijeras.

**Proceso de elaboración:** Infla un globo a la medida elegida y enrolla la cuerda alrededor del globo de forma homogénea y dejando huecos sin tapar. Enreda o anuda el final de la cuerda y aplícale pegante o líquido endurecedor. Cuando esté seco, pincha el globo y decora la pelota como más te guste.



Papel periódico y cinta son otras opciones para enrollarle al globo.



## Elaboración de raquetas

La raqueta es una herramienta utilizada en el tenis de mesa, el tenis de campo, el bádminton y el *squash*, entre otros deportes. Está dividida en tres partes; el **cuerpo**, que puede ser cerrado o abierto con una especie de red o caucho que lo cubre; el **cuello** o parte que conecta el cuerpo con el mango y el **mango** o parte por donde se sujeta la raqueta. El mango suele estar cubierto por materiales que protegen la palma de la mano y permiten un mejor agarre. Sin embargo, cabe resaltar que la función de la raqueta no se limita a solo aspectos deportivos sino recreativos y formativos.



A continuación encontrarás formas creativas para realizar diferentes tipos de raquetas. Lee con atención y selecciona el que más te guste para realizar el paso a paso en una cartelera y acompañar tu exposición con el material terminado.

### Raqueta clásica

**Materiales:** una tabla (madeflex, triplex delgado y liviano) o pedazo de madera pulida, espuma o papel adhesivo (para hacer capas), cinta aislante y pegante.

**Proceso de elaboración:** Corta y pega capas delgadas de espuma o papel adhesivo en la parte central de la tabla y tapa el borde con cinta aislante. Dale volumen al mango con espuma, lana o neumático.

### Raqueta elástica

**Materiales:** medias veladas de mujer, gancho de ropa de alambre, plástico, papel, alicates, tijeras, cinta aislante y periódico.

**Proceso de elaboración:** Separa los extremos del gancho de ropa con unos alicates y moldéalo hasta darle forma de raqueta. Enreda las dos puntas finales de manera que formes con ellas un mango de 20 cm de largo. Introduce una de las piernas de las medias por la parte ancha de la raqueta de forma que quede bien tensada; (repite el proceso un par de veces para que tu raqueta quede más resistente)

corta al llegar al final del mango. Forra el mango (alambre y media) con cinta aislante o neumático para evitar lesiones en la mano. Recuerda que en tus juegos debes utilizar pelotas de poco peso como: globos, pelotas de espuma o de papel, entre otras.

### Raqueta recoge pelotas

**Materiales:** botella de plástico (según tamaño deseado) preferiblemente con agarre, tijeras, cinta adhesiva o aislante y pinturas.

**Proceso de elaboración:** Corta, según convenga, la parte lateral contraria al mango o la parte inferior de la botella de plástico, de modo que la abertura sea lo suficientemente grande para que las pelotas entren y salgan con facilidad. Posteriormente, lija o cubre con cinta los bordes del corte para evitar lesiones. Decora con pintura y otros materiales.

### Raqueta de tenis de mesa

**Materiales:** cartón, pegante, lápiz, papel, cinta adhesiva y tijeras.

**Proceso de elaboración:** Dibuja en el cartón el modelo de una raqueta de tenis de mesa (20 a 30 cm de largo). Recorta varios moldes de la raqueta y pégalos hasta obtener el grosor (1 cm de grosor). Después, fórrala con papel. No olvides forrar el mango con cinta adhesiva para un mejor agarre.

Realiza un periódico informativo en el que resaltes los deportes en los que se utiliza la raqueta; consulta información en el periódico, los noticieros o internet. Comparte tu trabajo con tus compañeros de clase.



Puedes darle un apariencia mejor a las raquetas si usas madera, si lo haces esta debe ser liviana, lija la madera para evitar lesiones.

## Ejercitemos lo aprendido

Después de haber realizado tu material deportivo, disponte a hacer uso de él a través de juegos y/o un circuito de habilidades que contengan diversas pruebas, las cuales podrás organizar y variar como tú quieras.

Escoge una o varias de las siguientes opciones y diviértete al aire libre con tus compañeros. Registra tu experiencia en el cuaderno.

### Relevos:

- Formar varias filas con igual número de integrantes quienes deben estar separados por una distancia de 2 metros.

- Al inicio de cada fila, ubicar igual número de pelotas (las realizadas con anterioridad) que se deberán pasar entre los integrantes por medio de lanzamientos.
- Cuando se dé inicio al juego, el primer integrante de cada equipo lanza las pelotas, las cuales no pueden caer al piso.
- Gana el equipo que realiza un viaje de ida y vuelta con todas las pelotas en el menor tiempo posible. Las pelotas que caigan serán devueltas al punto de partida.

### Pelota en el aro

Jugar en equipos de cuatro integrantes organizados en parejas ubicadas en forma de equis (x) uno en frente del otro.

La pareja 1 tendrá la pelota y la pareja 2 tendrá el aro.

La pareja 1 intentará introducir la pelota dentro del aro en movimiento. Tras diez o más pases los equipos intercambian los objetos. Gana quien haga el mayor número de goles.

Procura que los corredores mantengan una distancia similar a la de la imagen.



## Baloncesto tenis

Formar equipos de cuatro personas con una cesta e igual número de pelotas. Tres miembros de cada equipo se ubican a la misma distancia de una canasta (canasto, balde, caja, papelería etc.); el cuarto integrante se hace detrás o al lado de la canasta para devolver las pelotas no encestandas.

Durante un tiempo determinado todos los equipos intentan encestar las pelotas con golpes de raqueta o con la mano.

Gana el equipo que logre encestar las pelotas en el menor tiempo posible. A medida que pasa el tiempo se puede variar la distancia de lanzamiento y rotar a la persona que recoge las pelotas.

## Partido de tenis

Se juega con uno o varios globos, dependiendo del número de participantes.

Participan dos equipos separados por una red quienes deberán pasar el globo al otro lado de la red con la raqueta elástica. Los pases podrán hacerse según integrantes, campo de juego y número de globos.

## Canta y recoge pelotas

Se forman dos equipos.

Uno de ellos debe pasar la pelota entre sus integrantes con el recoge-pelotas.

El otro equipo debe cantar una canción o nombrar el abecedario para controlar el tiempo mientras intenta interceptar la pelota al equipo contrario.

Cuando se tiene la pelota en el recoge-pelotas no se puede correr con ella y no puede durar más de siete segundos.

El equipo que intercepta la pelota deberá estar al menos a un metro del jugador que tiene la pelota para evitar tocarlo.

Los equipos cambian de rol tan pronto se acabe el tiempo, la canción o el equipo logre interceptar la pelota.



**Trabajo  
en grupo**

- Reúnete con tus compañeros para exponer los materiales realizados, teniendo en cuenta, la aplicación y proyección del material. Luego, opinen sobre la creatividad y funcionalidad del mismo y diseñen nuevas actividades.



## Elabora tu material para habilidades motrices

### Desempeños

- Practico y propongo actividades físicas propias de mi región o alternativas contemporáneas.
- Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
- Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.
- Organizo juegos para desarrollar en la clase.
- Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego y contribuyo a su desarrollo.
- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.
- Propongo alternativas desde la educación física, recreación y deporte para cuidar mi entorno.
- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.



Potenciando tu coordinación viso-manual.



Aprendiendo a trabajar en equipo.



El fútbol potencia tu coordinación viso-pedica.



- Observa la imagen y describe ¿Qué crees que hacen los niños? Inventa una historia utilizando como insumo esta imagen, escríbela en tu cuaderno.



En esta guía aprenderás a construir material para el desarrollo de habilidades motrices que tiene un carácter de familiarización y experimentación objeto-sujeto.

¿Alguna vez has pensado cuántos materiales de la naturaleza te sirven para el desarrollo de habilidades motoras?

A continuación encontrarás instrucciones para la elaboración de diversos materiales que te ayudarán a conocer y desarrollar tus habilidades físicas. Elabóralos con ayuda de tus compañeros y docente.

## Elaboración de anillas

### Anillas de cartón

**Materiales:** cartón, tijeras, cinta adhesiva, lápices de colores.

**Proceso de elaboración:** Dibuja dos círculos concéntricos en el cartón, el tamaño puede variar según se desee.

Corta y une los círculos. Fórralos con cinta adhesiva para que ganen consistencia. Puedes combinar cinta adhesiva de diferentes colores.

### Anillas de alambre

**Materiales:** alambre o ganchos de colgar la ropa, alicates y cinta adhesiva.

**Proceso de elaboración:** Si utilizas ganchos de ropa, separa los extremos del gancho con unos alicates, luego, moldea el alambre dándole forma de aro; podrás hacer anillas de diferentes tamaños.

A continuación, cubre las anillas con cinta adhesiva u otro material; es necesario, dejar las puntas bien cerradas para evitar lesiones al cogerlas.

## Elaboración de bilboquetes

El bilboquete fue inventado en Francia en el siglo XVI. Hoy suele llamarse coca, emboque, o balero.

### Bilboquetes clásicos

**Materiales:** palillo chino de comida, anilla de madera, hilo no muy grueso, aguja o punzón.

**Proceso de elaboración:** Haz un agujero en el palillo por el extremo delgado, introduce un trozo de hilo y anúdalo por un extremo para que no se salga del agujero. Deja una longitud de 30 a 40 cm para atar a la anilla.





### Bilboquete reciclado

**Materiales:** envase de yogurt, hilo, plastilina y aguja.

**Proceso de elaboración:** Haz un agujero a la base del envase de yogurt. Pasa un cordel no muy grueso y haz un nudo en el extremo que queda dentro del vaso. Luego, pega el nudo con cinta adhesiva. En el extremo externo del cordel, sujeta una bola de plastilina recubierta con cinta adhesiva para evitar que se deforme. El envase puede decorarse.

### Bilboquete de agujeros

**Materiales:** Envases de huevos (doce-  
na), papel periódico, hilo, cinta aislante,  
pintura, lápices de colores, aguja, tijeras,  
pinceles.

**Proceso de elaboración:** Refuerza los bordes de la caja con cinta, pinta y escribe el número de puntos asignada a cada agujero (ubicar la puntuación más alta en los orificios más alejados). Ata el extremo de un hilo al envase; al otro extremo, cose una pelota de papel periódico (parecido a una coca). Intenta introducir la pelota en alguno de los orificios a través de movimientos de péndulo del hilo y realizar la mayor cantidad de puntaje.

### Elaboración de diábolo

**Materiales:** dos embudos de 15 cm de diámetro, pegante, un trozo de madera de 1.5 cm de largo, de igual diámetro al del tubo del embudo, dos anillas de madera de 15 cm de diámetro y 1.5 cm de grosor, una tira de caucho de neumático de 10 cm por 2 cm, pintura para plástico, cinta adhesiva de colores, dos palos de 50 cm de largo y 1.5 de diámetro, un punzón o taladro con broca pequeña, 1 metro de cuerda, hilo resistente y/o nylon que permita resbalar mejor el diábolo.

**Proceso de elaboración:** Corta el tubo del embudo dejándolo en unos 3 mm de largo. Introduce el trozo de madera por el interior del embudo hasta que salga la mitad e introduce en ella el otro embudo. Coge la tira de neumático y pega la unión entre los dos embudos. Pega con cuidado las anillas en el exterior de cada embudo. Perfora los palos en uno de sus extremos para colocar las puntas de la cuerda de 30 cm (debes reforzar con nudos). Cuando todo esté seco, decora a tu gusto.



Así debe lucir tu diábolo cuando termines.

## Otros materiales



### Conos

**Materiales:** cartulina, tijeras, lápiz, pegante o cinta.

**Proceso de elaboración:** Dibuja sobre la cartulina un círculo de 40 cm de diámetro aproximadamente (o según el tamaño del cono deseado), ubica el centro del círculo y traza uno de sus radios. Recorta el círculo y luego corta por la línea.

Pega una punta sobre la otra hasta formar un cono y decóralo con colores vistosos.

### Bolos

**Materiales:** botellas de plástico del mismo tamaño, arena y pintura.

**Proceso de elaboración:** Toma las botellas y llénalas con arena hasta la mitad o en su totalidad. El nivel de arena dependerá de la pelota con que la que se juegue. Si quieres, decora cada una de las botellas y ponles una puntuación.



### Redes

**Materiales:** costales de fique, tijeras, aguja, hilo resistente y cuerda.

**Proceso de elaboración:** Corta los costales por los lados, ábrelos y únelos por sus extremos hasta obtener la longitud que quieres que tenga la red. Une unas cuerdas a la red de manera que te sirvan para amarrar la malla a un árbol u otro elemento.

### Zancos con cuerda y trozo de madera

**Materiales:** dos latas, cuerda resistente (doble) o dos trozos de madera (acorde a la distancia entre los pies y las manos o un poco más) martillo, destornillador, tijeras y clavos para los zancos con madera.

**Proceso de elaboración:** Marca dos puntos o equis en una de las bases de las latas para hacer unos agujeros. Ubica el destornillador en los puntos marcados y dale un golpe con el martillo para hacer la perforación. Dobra la cuerda de manera que al hacerlo la longitud vaya de los orificios de las latas hasta tus manos. Pasa un extremo de la cuerda desde dentro por un orificio y en el otro extremo haz un nudo seguro y grueso. Si las latas tienen tapas podrás ponerlas para evitar resbalones.

Si haces los zancos con trozos de madera, ubícalos a un lado de cada una de las latas y asegúralos con clavos. Déjalos muy seguros y bien unidos.



Después de haber realizado tu material didáctico para el desarrollo de habilidades motrices haz uso de él en diversos de juegos organizados en compañía de tus compañeros.

A continuación encontrarás diferentes opciones de aplicación, selecciona dos y diviértete con ellos.

Después contesta en tu cuaderno:

¿Qué juegos seleccionaron?

¿Qué materiales didácticos usaron en los juegos?

¿Cuáles fueron las normas que establecieron para el desarrollo de los juegos?

¿Cuáles normas cumplieron? ¿Cuáles no?

¿Cuáles fueron los consensos que hicieron al inicio y final del juego?

- **Bilboquetes:** coloca las manos en el extremo opuesto al bilboquete de agujeros donde está el hilo y, mediante impulsos, inserta la pelota en uno de los agujeros obteniendo la puntuación necesaria para la meta trazada. Existen diversos fines para jugar, por ejemplo: realizar la máxima puntuación en un número determinado de rondas o tiempo, practicar matemáticas: sumar, restar, multiplicar valores en el menor tiempo posible, intentar introducir la pelota en números pares o impares, o llegar rápidamente a 21 puntos exactos. Cuando alguien se pase del valor establecido deberá completar 31 decenas hasta que algún jugador logre la puntuación pactada.



- **Diábolo:** Antes de jugar, practica con el material elaborado y explora posibles movimientos. Luego forma equipos y pídeles que se ubiquen en círculo. Entrega un diábolo a cada equipo para que lo lance desde el centro a sus compañeros quienes deben evitar que se caiga. Gana el equipo que logre completar primero el abecedario.
- **La familia da un paseo:** Divide el grupo en subgrupos con igual número de integrantes, quienes deberán tener los zancos elaborados con anterioridad. Cada subgrupo será una familia de animales: un padre, una madre y sus hijos. El primer jugador (el padre) camina o corre con sus zancos tan rápido como puede hasta el lugar donde está su grupo de aros (meta) coge un aro y regresa al punto de partida, choca las manos con la madre y los dos van a la meta, ella toma otro aro y vuelven al punto de partida, continúan con el recorrido hasta que se complete la familia. Gana la familia que logre llevar todos sus miembros a coger los aros y regresar al punto de partida en el menor tiempo posible. El recorrido podrá tener una fila de conos y los integrantes deberán desplazarse en zig-zag.
- **Pasa la anilla:** formen dos grupos, ubíquense de pie con las manos por encima de la cabeza (pueden estar subidos en una silla o en los zancos para mayor dificultad y para trabajar el equilibrio). Pasen las anillas desde el primero hasta el último jugador, quien al recibir las anillas, corre hasta el primer lugar y empieza el juego de nuevo. El grupo que termine primero todos los turnos gana.
- **Rodar las anillas:** se trata de hacer rodar el máximo número de anillas a la vez con cualquier parte del cuerpo: codos, muñecas, tobillos, etc.



Trabajo  
en grupo

- Reúnete con tus compañeros para exponer los materiales realizados, analizar su funcionalidad, creatividad y dedicación en su elaboración. Luego, exploren y creen actividades nuevas.

## Elabora tus juguetes gigantes

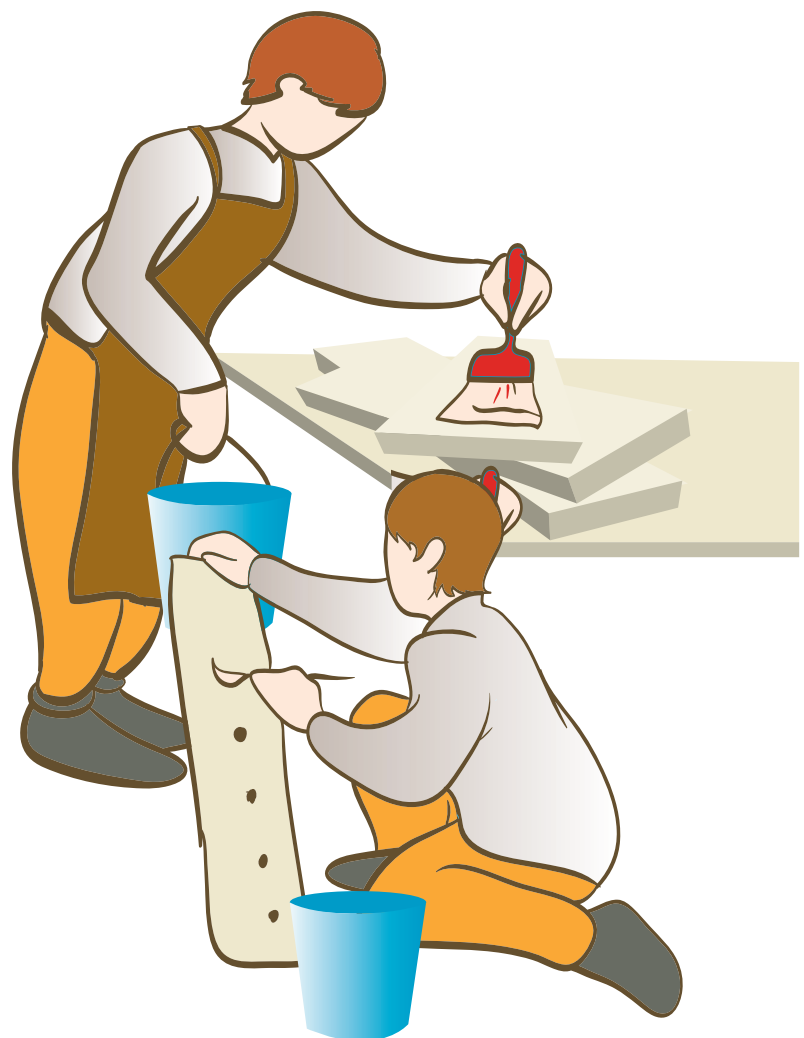
### Desempeños

- Practico y propongo actividades físicas propias de mi región o alternativas contemporáneas.
- Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
- Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.
- Organizo juegos para desarrollar en la clase.
- Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.
- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.
- Propongo alternativas desde la educación física, recreación y deporte para cuidar mi entorno.
- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.



### Lo que sabemos

- Observa las imágenes, describe los materiales que utilizan los personajes. No olvides nombrar su función.
- Determina las actividades que realiza cada uno de los niños.
- Comparte tu trabajo con tus compañeros.





**Aprendamos algo nuevo**

En esta guía encontrarás instrucciones para elaborar juguetes gigantes que invitan a la realización de dinámicas de grupo en las que reine la cooperación y participación.

Recuerda que trabajar en equipo permite a los participantes pensar en el cuidado de sí mismo, del compañero, del material y el disfrute por lo que se hace.

Contesta en tu cuaderno:

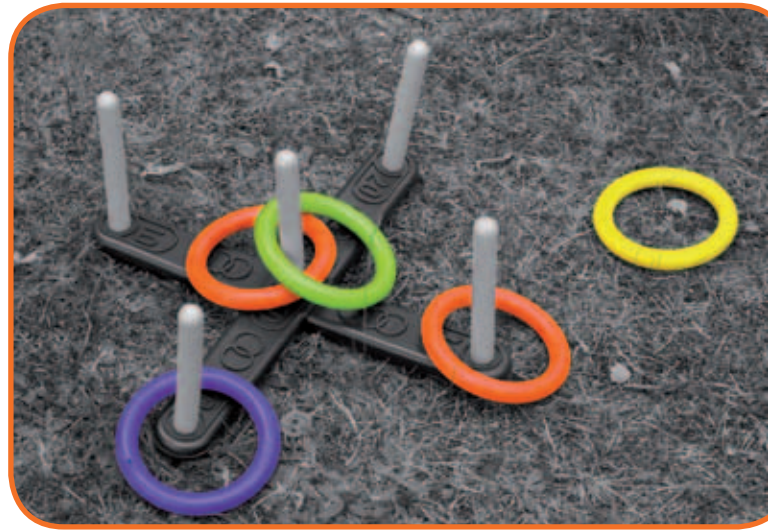
- ¿Alguna vez has pensado en hacer juguetes gigantes?

Reúnete con tres compañeros para leer con detenimiento las instrucciones; seleccionar el juguete que les parezca más interesante y proceder a su construcción.

Procuren que los grupos formados construyan materiales diversos para que en momento del juego se puedan intercambiar.

**Elaboración de herradura**

**Materiales:** ocho o más palos de madera de 80 cm de largo, y 4 cm de diámetro (puede variar la altura), ocho o más bolas de madera de 6 cm de diámetro, un tablero de madera aglomerada de 1m por 1m (si no hay tablero se puede hacer en arena o greda), tornillos con



Herradura con cinco puntas.

punta para unir los palos de madera al tablero y las bolas a los palos, pegante, taladro, cinta adhesiva de colores, pintura para madera, alambre o cartón para las anillas y destornillador.

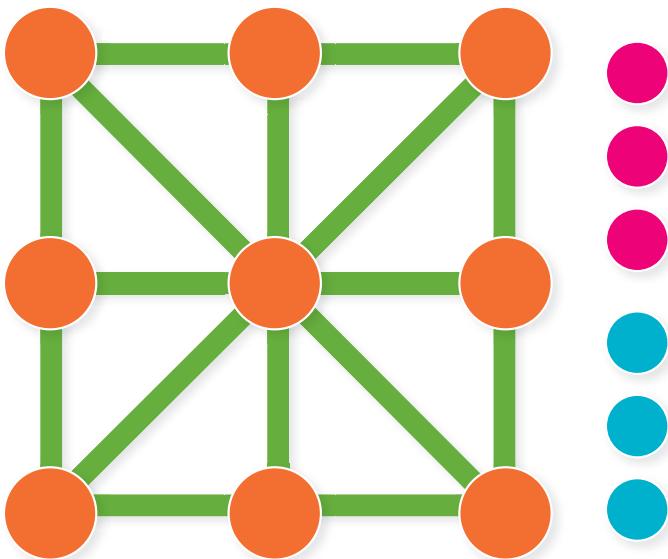
**Proceso de elaboración:** Señala sobre la base de madera los puntos en donde deben situarse los palos. Agujerea esos puntos por debajo de la base con el tornillo de punta, antes de quedar unida la base al palo, añade pegante y termina de enroscar, de ese modo quedará más fijo el ensamblaje.

Después de tener todos los palos, fija la bola de madera mediante un clavo o haciendo un agujero con el taladro en la bola para que el palo pueda encajar en ella. Pinta los palos con colores vivos y diferentes (cada color puede hacer alusión a un puntaje). Una vez seca la pintura, recubre los palos con cinta adhesiva para conseguir el efecto de dos colores.



## Elaboración de "TRIQUI" humano

**Materiales:** plástico de un solo tono (se pueden unir bolsas), plástico o bolsas de colores, pegante, tijeras y papel periódico para hacer seis o más sombreros de dos colores diferentes según el tamaño del plástico y cinta adhesiva.



**Proceso de elaboración:** Formar un cuadrado grande con el plástico de un tono para que sea la superficie del juego. Cortar círculos de plástico de colores y ubicarlos en las esquinas, en la mitad de los lados del cuadrado y en el centro de la superficie. Cortar tiras de plástico y colocarlas uniendo los círculos. Proteger y adornar el borde de la superficie del juego con cinta adhesiva de otro color. Elaborar seis sombreros de papel (ver elaboración de conos); pintar tres sombreros de un color y los otros tres de otro color. Entregarlos a los jugadores para que mientras jueguen, imiten ser fichas de gran tamaño.

## Elaboración de "TWISTER"

**Materiales:** plástico de un solo tono (se puede unir bolsas), seis plásticos o seis bolsas de colores (o papel adhesivo de colores como el contact), pegante, tijeras, cartón, lápiz, pintura, pincel.

**Proceso de elaboración:** Tomar los plásticos de colores y hacer varios círculos u otras formas geométricas. Pegar los círculos sobre el plástico de un tono, previamente recortado en forma de cuadrado.

Armar dos cubos con el cartón.

Colorear las caras de uno de ellos con los colores del plástico utilizado para las formas pegadas en la superficie de juego.

Marcar las caras del otro con las siguientes partes del cuerpo: mano derecha, mano izquierda, pie derecho, pie izquierdo, codos y rodillas.



Puedes realizar un campeonato de twister con tus compañeros.

## Laberintos

**Materiales:** recipiente de plástico con compartimientos en el interior (los puedes encontrar en las galletas, chocolates, etc.), cartones para tapar agujeros o hacer rampas, plastilina, cartón resistente para hacer la base del recipiente de plástico, bisturí, tijeras, pegante y cinta aislante.



**Proceso de elaboración:** Construir un circuito con entrada y salida en el recipiente de plástico, para ello cortar las paredes de algunos compartimientos.

Elaborar rampas de plastilina y ubicarlas en algunas partes del circuito. Hacer un orificio en un compartimiento central a modo de trampa mortal. Luego, pegar el recipiente plástico al cartón para que ayude a consolidar la manualidad. Gana quien logre pasar la pelotica desde la entrada a la salida en el menor tiempo posible.

## Material de puntería

### Con vasos

**Materiales:** vasos desechables o de yogurt, pintura, pincel, lápiz.

**Proceso de elaboración:** Buscar la mayor cantidad de vasos desechables, ponerle a cada uno una numeración en el interior, el exterior o una bandera. Luego, pintar los vasos de colores vistosos y jugar a realizar lanzamientos por colores o por el número de puntos que están en cada vaso.



### Con caja de cartón

**Materiales:** cajas de cartón armadas, pintura, pinceles, bisturí, marcador.

**Proceso de elaboración:** Recolectar cajas de diferentes tamaños. Dibujar en uno o varios lados de las cajas formas geométricas de diferentes tamaños y hacer orificios; el tamaño de los orificios puede variar teniendo en cuenta el tamaño de las pelotas con las que se trabaje.

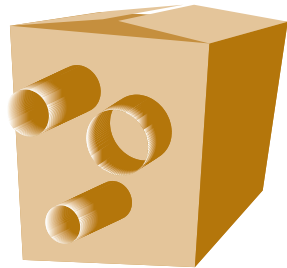
Pintar las cajas con colores vistosos y marcar en los orificios de cada caja el valor de la puntuación a obtener.



### Con cajas y rollos de cartón

**Materiales:** cajas de cartón, rollos de papel higiénico, pintura, pinceles, bisturí, marcador.

**Proceso de elaboración:** Hacer, en las caras de las cajas, uno o varios orificios en forma de círculo, acordes con el diámetro de un rollo de papel higiénico. Pintar las cajas y los rollos con colores vistosos. Marcar a cada rollo un valor de puntuación.



Juega con tus compañeros a meter objetos o dejarlos colgando en las cajas.

La diana y las cajas serán un material divertido, en épocas de lluvia.



Después de haber elaborados tus juguetes gigantes, disponte a hacer uso de ellos, a través de los juegos presentados a continuación, los cuales podrás organizar y variar según tu gusto.

- **Puntería:** el juego consiste en insertar las anillas en los palos que están puestos en la tabla de madera; todos los palos tiene la misma altura menos el central, que es más alto y tiene mayor puntuación.

Establecer turnos para lanzar las anillas desde una distancia determinada. Asignar puntuación a los palos según lo determinen los integrantes. (Ejemplo: 3 puntos el palo central, 1 punto el palo de las esquinas y el resto 2 puntos. o por colores).

Anotar los puntos obtenidos. Se puede jugar al mayor número de puntos con 10 lanzamientos o más, o quien llegue primero a 21 puntos.

- **Triqui humano:** Hacer equipos de tres personas que usarán el mismo color de sombrero en la cabeza. Ubicar a los integrantes en cada uno en los círculos del tablero. El objetivo invita a que cada equipo disponga a sus integrantes en una línea vertical, horizontal o diagonal a partir de los movimientos de sus integrantes solo por los caminos trazados.
- **Twister:** Poner en el suelo el tablero elaborado anteriormente (ver elaboración de Twister). Dividir por grupos o jugar individualmente. Cada grupo o sujeto se enumera y van lanzando los dados se-



gún el orden. Después, cada uno debe seguir las instrucciones que marquen los dados, por ejemplo: pie derecho en color rojo, o mano izquierda en color verde y así sucesivamente va pasando cada uno. Los cuerpos se irán entrecruzando y lo importante es no perder el equilibrio, poseer resistencia para mantener la posición y flexibilidad para buscar adecuadas posiciones. Sale del juego la persona que va perdiendo el equilibrio y gana quien logre mantenerse.



### Apliquemos lo aprendido

Después de haber realizado tu material didáctico para educación física, recreación y deporte, y haber realizado algunas actividades para su utilización, reúnete con tus compañeros y docente:



### Trabajo en grupo

1. Organicen una feria exposición para la comunidad educativa, si es posible inviten a los padres de familia y a la comunidad vecina de la escuela, presenten los materiales didácticos realizados y expliquen los diversos usos.

### NOTAS:

- Podrás exponer nuevos juguetes y juegos.
- Deberás tener en cuenta la organización, la participación, la coherencia del discurso, la práctica y la motivación que logres ejercer con el espectador.
- Para la utilización del material didáctico podrás organizar un circuito que contenga diversos juegos: inicialmente divides el grupo en subgrupos dependiendo el número de pruebas del circuito y cada sub-grupo durará en la prueba un determinado tiempo (15 minutos o más) y así sucesivamente. Una vez terminado el tiempo se irán rotando por todas las pruebas.



- Lo ideal es tener un centro de material didáctico para educación física, recreación y deporte que sea de fácil acceso para toda la comunidad.
- 2. Organiza una salida de campo en la que recolectes materiales de la naturaleza para hacer tus propios juegos.
- 3. En el desarrollo de las anteriores actividades reflexionen sobre:
  - » ¿Cuál es la importancia de la elaboración de material didáctico para educación física con elementos de la naturaleza o reciclados?
  - » ¿Qué piensan sobre el cuidado del material didáctico en la educación física, la recreación y el deporte?

Desarrollen las siguientes actividades y determinen cuáles áreas del conocimiento están fortaleciendo: geografía, matemáticas, lenguaje, ciencias naturales. Pueden enunciar varias asignaturas en un solo juego.

- **Cuando vaya a un lugar:** Los jugadores se sientan en círculo y uno de los integrantes tiene una pelota o anilla (realizada con anterioridad). Quien tiene la pelota inicia diciendo ¡cuando vaya a Roma, me llevaré un baúl!, luego lanza la pelota a otro jugador y este dice ¡cuando vaya a Paris, me llevaré un baúl y un loro!. El juego consiste en lanzar la pelota a un compañero decir los elementos que han llevado los otros compañeros, en el mismo orden y añadir a la lista su propio objeto. Ese propio objeto tiene una característica, y es que, debe comenzar con la letra final de la palabra anteriormente dicha por el compañero. Ejemplo: baúl, loro, oso, olla, avión.
- **Relevo lector:** Se divide el curso en grupos que se sientan en círculo; a cada grupo se le asigna una lectura igual o diferente y una pelota o aro; la lectura se puede hacer con todos los integrantes del curso si son pocos. Cada participante del círculo tiene copia de la lectura a realizar, se lanza la pelota a un integrante quien inicia la lectura, luego, cuando lo considere pasa la pelota a otro compañero quien deberá continuar con la lectura, y así sucesivamente hasta terminar de leer todo el texto. Al final, haciendo



lanzamientos de la pelota entre los integrantes se hace una re-  
 reoalimentación sobre lo entendido en la lectura y cómo esa lec-  
 tura incide en la vida cotidiana de cada uno.

- **Resolución de problemas:** Escribe en varios papelitos problemas aritméticos, geográficos y/o biológicos, entre otros, y mételos en una bolsa. Divide el grupo en subgrupos y cada grupo deberá tener unos zancos. Al darse una señal el primer niño de cada fila corre con los zancos a la bolsa toma un papel y resuelve el primer problema en el tablero; vuelve a su puesto y le entrega los zancos al segundo niño quien corre a la bolsa y soluciona el segundo problema y vuelve a su lugar. Esto prosigue hasta que todos han resuelto su problema. Gana el juego la fila que termina primero con todas las soluciones correctas.



### Evaluemos



### ¿Qué aprendí?

En la elaboración de tu material didáctico y en el desarrollo de las actividades físicas responde los siguientes cuestionamientos abiertos y cerrados. Estos últimos se responden de acuerdo a una escala evaluativa de: *buena, regular, excelente y sobresaliente*. Debes hacerlo en tu cuaderno.

### Cuestionamientos abiertos:

- ¿Cuáles fueron los valores que lograste evidenciar en el desarrollo del módulo?
- ¿Qué habilidades lograste desarrollar en ti, en el desarrollo del módulo?
- ¿Qué elementos podrías mejorar?
- ¿Cómo vas a cuidar el material elaborado?

CUESTIONAMIENTOS CERRADOS	Escala evaluativa de: <i>buena, regular, excelente, sobresaliente</i>
Mi continuidad en el desarrollo del módulo fue...	
Mi participación en el desarrollo del módulo fue...	
Mi cumplimiento de tareas en el desarrollo del módulo fue...	
Mi creatividad en el desarrollo del módulo estuvo ...	
Mi trabajo en grupo en el desarrollo del módulo estuvo ...	
¿Lograste comprender la elaboración de material didáctico para educación física y su utilidad?	
¿Lograste proyectar tu material didáctico teniendo en cuenta tus emociones, ideas y situaciones?	

### ¿Cómo me ven los demás?

Reúnete con tus compañeros y...

- Cada uno seleccione el mejor material que realizó (o todos los realizados) y expónganlo para ser evaluado por todo el grupo; se deberá tener en cuenta el empeño, el diseño y la utilidad del material elaborado. Recibe las sugerencias y mejora tu material y/o actividad de aplicación.
- Responde:
  - » ¿Cuáles fueron los valores grupales que se lograron evidenciar en el desarrollo del módulo?
  - » ¿Involucraste a tu familia en la elaboración del material?
  - » ¿Qué elementos por mejorar observaste en tus compañeros?
  - » ¿Cuál consideras que fue el mejor material que elaboraste?

- » ¿Cuál fue el material didáctico elaborado por un compañero que más te gusto?
- » Según tus compañeros, ¿cuál fue el mejor material que elaboraste?

### ¿Cómo me ve mi maestro?

Elabora un nuevo juguete y un juego con material reciclado, económico, natural o de desecho y preséntalo al docente quien lo retroalimentará teniendo en cuenta tu creatividad, el diseño, tu dedicación y la utilidad del material elaborado.

El docente podrá valorar a través de una escala como la siguiente: de 1 a 15 el material que tú elaboraste, 5 puntos para el empeño que tuviste al elaborarlo, 5 puntos para el diseño y 5 puntos para la utilidad y funcionalidad.



# Conoce y desarrolla tus capacidades perceptivo-motrices

## ¿Qué vas a aprender?

- **La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.
- **La competencia expresiva corporal:** referida al conocimiento y manejo de ideas, emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.
- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

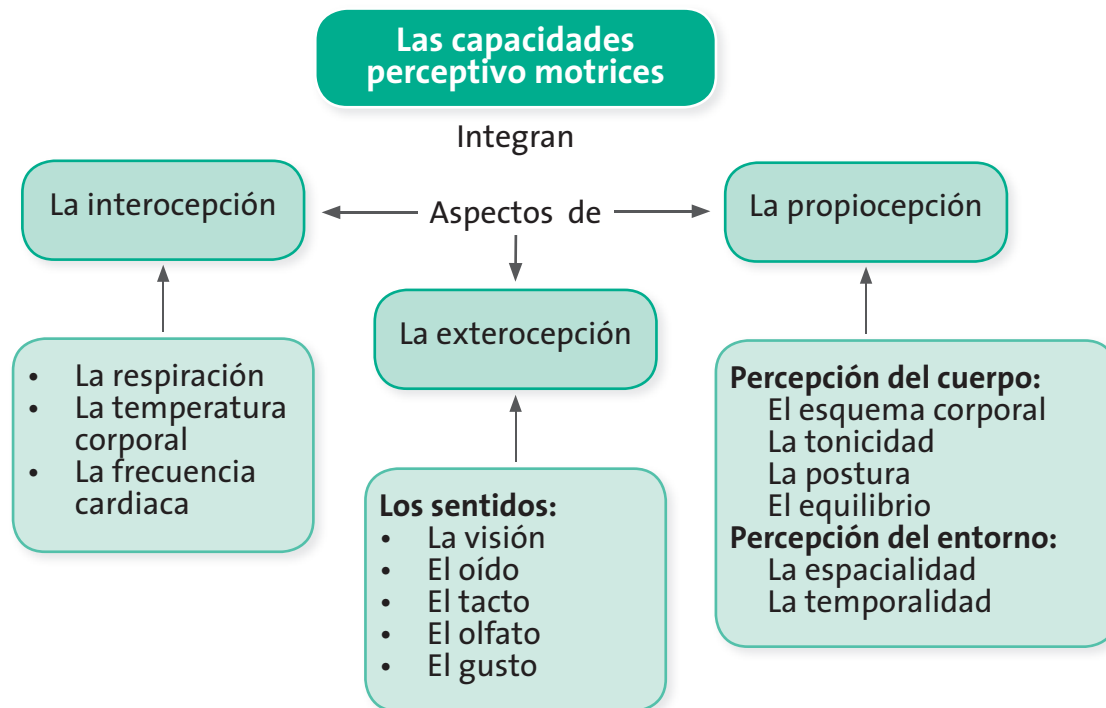
Este módulo tiene algunas orientaciones sobre el desarrollo de actividades corporales que están relacionadas con el control que ejerce el sistema nervioso central y periférico; identificando las funciones corporales que dependen de ellos, (voluntarias e involuntarias) para que las acciones de los sujetos sean respuestas rápidas y adaptables al contexto y situación a la que se enfrente.

A continuación, encontrarás las guías de trabajo con los desempeños fundamentales que desarrollarás durante el módulo.

Número	Título	Desempeños
<b>Guía 4</b>	<b>La interocepción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendo la importancia de seguir procedimientos adecuados en la realización de las actividades físicas.</li> <li>• Comprendo los efectos de la respiración en el organismo realizando ejercicios de relajación.</li> <li>• Conozco y aplico las variables que se tienen en cuenta en la práctica del ejercicio físico: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones.</li> <li>• Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).</li> </ul>
<b>Guía 5</b>	<b>La propiocepción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendo los efectos de la respiración en el organismo realizando ejercicios de relajación.</li> <li>• Realizo correcciones de postura practicando rutinas de ejercicio para su mejoramiento y mantenimiento.</li> <li>• Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana, asumiendo las posiciones correctas.</li> <li>• Demuestro control del movimiento corporal en situaciones de variabilidad de espacio y tiempo.</li> <li>• Combino movimientos de ritmo usando elementos y acompañamiento musical.</li> <li>• Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.</li> </ul>
<b>Guía 6</b>	<b>La exterocepción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potencio y demuestro mi capacidad sensorial en diferentes actividades.</li> </ul>



Así mismo, trabajarás una serie de conceptos relacionados entre sí, en el proceso de aplicación. En la siguiente red conceptual puedes observar las diferentes relaciones que se establecen frente a dichos conceptos.



## ¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

En la vida cotidiana la relación que tienen los cuerpos con el entorno es de vital importancia para el desarrollo del ser, ya que orienta el desenvolvimiento del sujeto en el medio. Sin embargo, para que exista dicha relación se debe conocer el propio cuerpo, sus características, sus posibilidades, sus potencialidades y sus falencias.

Al explorar, conocer, aplicar y regular tus habilidades perceptivas motrices comprenderás la importancia que tiene la unidad cuerpo-medio en el desarrollo de tus acciones cotidianas, de ahí que debemos procurar desarrollarlos y preservarlos.

## ¿Cómo y qué se te va evaluar?

La evaluación debe ser constante y formativa, ya que te permite describir, valorar, conocer y obtener información sobre los aprendizajes que se están alcanzado o desarrollando. De ahí que este módulo se fundamenta en la reflexión de los procesos llevados a cabo durante su desarrollo tanto a nivel cognitivo (consolidación de conceptos y creatividad), social (niveles de participación y socialización), motriz (mejorar las habilidades) entre otros, a través de la retroalimentación grupal e individual.

## Explora tus conocimientos



- Observa las imágenes y determina ¿Qué actividades están realizando cada uno de los niños? Escríbelas en una hoja.
- Luego, reúnete con tus compañeros para desarrollar esas y otras actividades relacionadas con las imágenes.
- Después, en una hoja escribe cuáles de esas actividades u otras parecidas realizas en la vida cotidiana.
- Escribe qué debilidades y fortalezas corporales tienes en el desarrollo de esas actividades; piensa en qué tanto conoces y controlas el cuerpo.

# Guía 4

## La interocepción

### Desempeños

- 💡 Comprendo la importancia de seguir procedimientos adecuados en la realización de las actividades físicas.
- 💡 Comprendo los efectos de la respiración en el organismo realizando ejercicios de relajación.
- 💡 Conozco y aplico las variables que se tienen en cuenta en la práctica del ejercicio físico: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones.
- 💡 Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).



Lo que sabemos

Observa las imágenes y describe las actividades que realizan los personajes que aparecen en ellas.

- Además, determina:

¿Cuáles de esas actividades realizas en tu vida cotidiana?



## Aprendamos algo nuevo

En esta guía conocerás algunas acciones involuntarias que suceden en el interior de tu cuerpo, que no puedes controlar puesto que los receptores sensoriales se localizan dentro del propio cuerpo, dichas acciones informan sobre los estados de nuestras vísceras (dolor, angustia, hambre, temperatura, etc.). Además, encontrarás conceptos importantes relacionados con actividades previas que se deberán tener en cuenta al iniciar una actividad física.

Responde los siguientes cuestionamientos en tu cuaderno y luego socialízalos a tus compañeros.

- ¿Cuáles son los movimientos internos de tu cuerpo que no puedes controlar?
- ¿Cuál es la función de dichas acciones involuntarias?



## 1. La respiración

- ¿Conoces qué es la respiración?
- ¿Cómo se potencia?
- ¿Cuál es su importancia?

**Sabías que...la respiración es una de las funciones más indispensables del ser humano; puedes durar sin comer y sin agua por horas pero solo puedes durar unos minutos sin aire.**

La respiración es el intercambio gaseoso dentro del cuerpo, que consiste en inspirar o inhalar el aire del medio exterior por la nariz o la boca, pasa a los pulmones y allí se produce el intercambio de gases, el proceso termina con espirar o exhalar el dióxido de carbono del interior del cuerpo. Si bien la respiración es un mecanismo de tipo involuntario, podemos acceder a un cierto control del mismo, como lo hacen los practicantes de buceo libre que pueden sumergirse más de 100 metros en el mar y sostener su respiración por más de cuatro minutos.

¿Podrías dar otro ejemplo de un deporte en el que se haga uso de este tipo de control sobre la respiración?



Extender los brazos ayuda a obtener una respiración profunda.

Por lo tanto, es necesario conocer y favorecer la respiración completa y adecuada utilizando toda la capacidad de los pulmones (respiración profunda) y las diversas técnicas como la abdominal que es empleada por los músicos; si se realiza de manera adecuada puede disminuir los niveles de stress, mejorar la concentración y atención al tener una adecuada oxigenación cerebral.

¿Qué prácticas o malos hábitos sociales deterioran tu sistema respiratorio?

Recuerda que cada sujeto tiene su propio ritmo y tipo de respiración; normalmente una persona inhala y exhala más o menos 13 veces por minuto.

Practica los ejercicios y juegos respiratorios que se enuncian a continuación, los puedes realizar con tus compañeros y al aire libre.

## Ejercicios

- Sentado en el piso o en una silla con una adecuada alineación corporal, inhala por la nariz hasta llenar los pulmones y exhala suavemente por la boca, y viceversa.
- Acostado, ubícate en el piso boca arriba, con las piernas flexionadas, mirando al frente y con las manos en el vientre. Luego, llena tus pulmones de aire y expúlsalo por la boca.
- Respiración alterna: vacía completamente los pulmones, aspira profundamente por ambas fosas nasales. Tapa tu fosa derecha e inhala por cinco segundos, alterna con la otra fosa.
- Respiración enérgica: de pie, separando ligeramente los pies inhala por la nariz por cuatro segundos, luego al exhalar expulsa rápidamente el aire por la boca mientras bajas hasta tocar el suelo con las manos, relajando totalmente los músculos de la espalda, luego levántate cuidando que las piernas sean las primeras en extenderse completamente seguidas del tronco simultáneamente. Inhala contando hasta ocho, cuando te hayas puesto de pie, exhala y comienza de nuevo el ejercicio.



Recuerda que para realizar estos ejercicios debes haber realizado calentamiento.





## Juegos

- Trabajar las fases de inspiración (inhalar) y espiración (exhalar) con diferentes elementos: pluma, papel delgado (seda), ping-pong, pitillos, etc.
- Hacer burbujas con un vaso de jabón y una anilla.
- Reúnete con tus compañeros y enumérense. El juego consiste en mantener el globo en el aire con espiraciones por la boca e inspiraciones por la nariz. Cada integrante está pendiente del número que se enuncie para que pase, sople y no deje caer el globo. Puedes competir con otros compañeros si lo hacen por equipo, gana el equipo que logre mantener por más tiempo el globo en el aire.
- Forma grupos de cuatro niños. Cada grupo se colocará en una fila enumerados con las piernas abiertas y con igual número de globos por fila. El número uno (1) de los niños se ubica adelante de la fila en posición de "gateo" e intentará pasar el globo por las piernas de los compañeros, mediante espiraciones bucales e inspiraciones nasales. Al terminar el recorrido se ubica al final de la fila y continúa el compañero que está en el inicio de la fila. Gana el equipo que logre pasar todos los globos en el menor tiempo posible.
- Dibuja un gráfico (bolas, rectas, etc.) en el tablero o en un papel, donde hayan subidas, bajadas y rectas. El niño deberá seguir la línea con el dedo, mientras en las subidas inspira, en las bajadas espira y en las rectas mantiene el aire.
- Muévete libremente por el espacio; cuando inspires por la nariz simula ser muy grande y pesado y cuando espiras por la boca eres bajito y te mueves rápidamente.



Una adecuada técnica de respiración disminuye el riesgo de desmayo durante la actividad.

## 2. La temperatura corporal

- ¿Conoces qué es la temperatura corporal?
- ¿Cómo se detecta?
- ¿Cuál es su importancia?

**Sabias que...la temperatura corporal es la medida de relación entre calor o frío asociado al mantenimiento activo de los procesos biológicos del cuerpo. Cuando realizas actividad física o algún trabajo, la temperatura corporal puede aumentar en más de 3 grados.**



- Al tener en cuenta la temperatura de tu cuerpo te indicará: condiciones ambientales, salud o enfermedad del organismo.

### Valores

Los valores normales de la temperatura corporal varían de 36.5 a 37.5 °C; cuando es inferior a 36.5° C se denomina hipotermia y cuando es igual o superior a 38°C es hipertermia o pirexia

(fiebre). Esta última, se relaciona con el mecanismo de defensa que toma tu cuerpo ante las infecciones.

### Toma de la temperatura corporal

- **Materiales:** termómetro clínico, manual o eléctrico. Este último deberá tener la carga ideal o completa para una mejor lectura.
- **Lugares de medición:** axila, boca, oído.
- **Valores según lugar de medición:** La temperatura normal varía entre 36° C y 37.5° C a nivel axilar; y 36.8 a 37.3 °C a nivel oral que son los lugares más usados.
- **Ubicación del termómetro:** Si se toma en la boca, el termómetro se debe ubicar debajo de la lengua; en la axila colocando la punta metálica en la mitad de la misma.

Pregunta a tus padres, vecinos y amigos si saben usar el termómetro. Si la respuesta es negativa comparte con ellos lo que aprendiste.

## 3. La frecuencia cardiaca

Recuerda que la frecuencia cardíaca es el número de latidos del corazón o pulsaciones en un tiempo determinado y se expresa en pulsaciones por minuto (1pm), la podrás tomar en reposo o durante la actividad.

La frecuencia cardíaca viene dada por las condiciones genéticas y ambientales, el estado físico y psicológico, la postura, la edad y el sexo. El aumen-

to de la frecuencia cardíaca es uno de los objetivos principales del calentamiento. Recuerda que antes de realizar cualquier tipo de actividad física debes comenzar por calentar tu cuerpo me-

diante los siguientes pasos: movilidad articular (movimiento de todas tus articulaciones), aumento de las pulsaciones (resultado de correr o jugar) y estiramiento de los músculos.

Valores normales de la frecuencia cardíaca en reposo y en el ejercicio.

Actividad \ Población	Adulto sedentario	Adulto en forma	Deportista
Reposo	Entre 70 y 90	Entre 60 y 80	Entre 40 y 60
Ejercicio aeróbico	Entre 110 y 130	Entre 120 y 140	Entre 140 y 160
Ejercicio intenso	Entre 130 y 150	Entre 140 y 160	Entre 160 y 200



### Procedimiento para la toma de la frecuencia cardíaca

El procedimiento es muy sencillo, aunque la medida puede variar según el tiempo de toma de las pulsaciones; recuerda que es necesario evaluar el esfuerzo antes, durante y después de la actividad física, esto te permitirá medir la intensidad del ejercicio que deberás ejecutar.

- **Material:** reloj o cronómetro digital.
- **Desarrollo:** Coloca los dedos índice y medio (no uses el pulgar porque tie-

ne su propio pulso) sobre el cuello, el pecho o la muñeca y cuenta las pulsaciones en los primeros 10 segundos, multiplica por 6, el resultado es tu frecuencia cardíaca en un minuto.

Deberás tomar dos veces la frecuencia: una en reposo y la otra después de haber realizado alguna de estas actividades, 15 minutos de trote, juegos como la lleva, ponchados, congelados. Posteriormente responde: ¿Qué sucedió?

Las pulsaciones muy altas pueden causar daños a la salud y las pulsaciones muy bajas durante la actividad física no otorgan los beneficios deseados.

## La propiocepción

### Desempeños

- Comprendo los efectos de la respiración en el organismo realizando ejercicios de relajación.
- Realizo correcciones de postura practicando rutinas de ejercicio para su mejoramiento y mantenimiento.
- Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana, asumiendo las posiciones correctas.
- Demuestro control del movimiento corporal en situaciones de variabilidad de espacio y tiempo.
- Combino movimientos de ritmo usando elementos y acompañamiento musical.
- Ajusto mis movimientos al movimiento de mis compañeros y al ritmo de la música.



### Lo que sabemos

- Observa las imágenes y describe el tipo de actividades que se realizan.
- Determina las condiciones corporales que requieres para poder realizar esas actividades.





## Aprendamos algo nuevo



En esta guía aprenderás qué es la percepción del cuerpo y la percepción del entorno, sus desarrollos y relaciones.

### 1. Percepción del cuerpo

La percepción de cuerpo viene dada por el conocimiento de nuestro cuerpo y la capacidad de adaptación que tiene a un movimiento o respuesta a una exigencia del contexto, ya sea en estado de reposo o en movimiento. Recuerda que la realización de cualquier movimiento o tarea requiere de una imagen consciente y precisa del cuerpo, para que el sujeto pueda desenvolverse de una mejor manera.

**Sabías que... el desarrollo de la conciencia corporal tiene todo un proceso que depende de la maduración neurológica, de las experiencias del sujeto y alcanza su pleno desarrollo hasta los 11 o 12 años aproximadamente.**

Responde en tu cuaderno los siguientes cuestionamientos y preséntalos al docente para que te retroalimente.

- ¿Cómo está conformado tu cuerpo? Puedes hablar de partes externas e internas: segmentos, partes específicas, sistemas, entre otros.

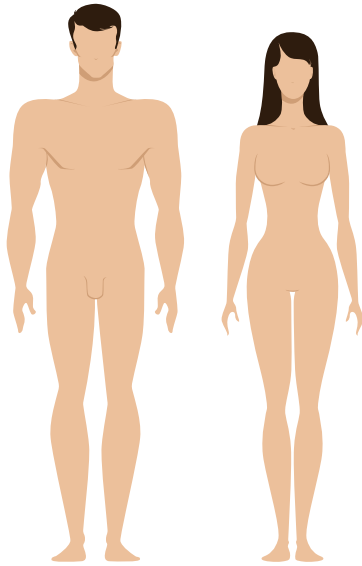
- ¿Cuáles son las funciones de las partes de tu cuerpo anteriormente nombradas?
- ¿Cuál es la imagen mental que tienes de tu cuerpo? Realiza un dibujo de tu figura humana.
- ¿Cuáles son las posturas más utilizadas en tu vida diaria?
- ¿Cuáles crees que son las posturas corporales adecuadas?
- ¿Sabes qué es tonicidad y cómo desarrollarla?
- ¿Qué ejercicios de equilibrio realizas en tu vida cotidiana?
- Reúnete con tus compañeros por parejas o tríos, descríbanse físicamente. Al finalizar cada uno escribe en una hoja ¿Cómo crees que los compañeros perciben tu cuerpo? y entrega la hoja al docente para que lo retroalimente.

A continuación, aprenderás algunos conceptos y actividades que hacen parte de una adecuada percepción del cuerpo.

### El esquema corporal

El esquema corporal se refiere a la representación mental que cada uno tiene de sí mismo, está en constante construcción gracias a las sensaciones que envían cada una de nuestras partes (propiocepción).





Siluetas masculina y femenina.

### Desarrollo del esquema corporal

Para el desarrollo del esquema corporal es necesario que conozcas y practiques los siguientes conceptos:

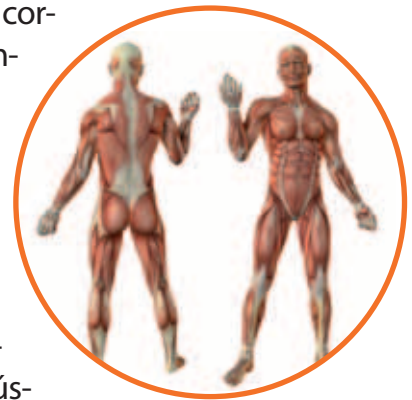
- **Segmentos corporales:** Son las partes más grandes en las que se divide nuestro cuerpo: cabeza, cuello, brazos, antebrazos, manos, tronco, cadera, muslo, pierna y pie.
- **Partes específicas:** Son aquellas partes diminutas de nuestro cuerpo. Lo importante, es hacer énfasis en aquellas partes que generalmente no mencionamos: pestañas, párpados, cejas, etc.
- **Articulaciones:** las articulaciones son las uniones entre dos huesos, ellas permiten realizar los movimientos de nuestro cuerpo. Entre las más sencillas y básicas encontramos (hombro, codo, muñeca, dedos de manos y pies, cadera, rodilla, tobillo).

Cada articulación móvil tiene sus propios movimientos, flexión, extensión y/o rotación, pero es importante recordar que no se debe realizar un movimiento diferente al que permite la articulación puesto que exceder sus rangos de movimiento puede causar una lesión.

- **Huesos principales:** Los huesos nos dan el sostenimiento del cuerpo; pueden ser largos como el húmero, cortos como los del carpo en la mano y planos como la pelvis.

¿Qué otros huesos largos, cortos y planos puedes nombrar? ¿En qué segmento se encuentran ubicados?

- **Músculos principales:** Los músculos representan la parte activa del aparato locomotor, cuando los músculos se contraen, los huesos actúan como palancas y producen el movimiento, al mismo tiempo mantienen la estabilidad tanto en movimiento como en reposo. Junto a todo esto, los músculos contribuyen a dar la forma externa del cuerpo humano. Entre los más representativos por su tamaño tenemos los abdominales, los bíceps, los cuádriceps y los gemelos.



¿Podrías ubicar en qué parte del cuerpo están estos músculos? Compara las respuestas con las de tus compañeros y pídele al docente que haga las correcciones pertinentes.

## La tonicidad

Es el grado de contracción y relajación de los músculos, el tono muscular interviene en la fluidez del movimiento del sujeto, actúa



como mecanismo posibilitador y regulador de las formas de expresión del yo, es mediador de las relaciones y se convierte en factor determinante en el mantenimiento de la postura, el equilibrio y por ende de la atención; una exagerada contracción muscular en el cuerpo o en algunos segmentos se denomina hipertonia, (hipertónico él que lo padece) por el contrario, poca contracción muscular se determina hipotonía (hipotónico quien lo sufre).

### Desarrollo de la tonicidad

Para el desarrollo de la tonicidad son ideales ejercicios de fuerza, resistencia y relajación como los siguientes:

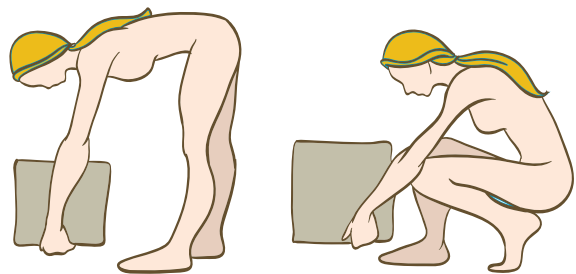
- Contracción y relajación voluntarias sobre los grandes grupos musculares acompañados de una adecuada respiración y postura.
- Estiramientos de los diversos segmentos corporales, acompañados de una adecuada respiración y postura.

- Uso adecuado y completo estado de sueño.
- Realización de prácticas de masajes en las partes globales y segmentarias del cuerpo, podrás hacerlos con aceite para masajes.
- Siéntate con las piernas abiertas y toma con los pies un elemento (pelota, bastón, etc.) que mantendrás elevado a diferentes grados de altura.

## La postura

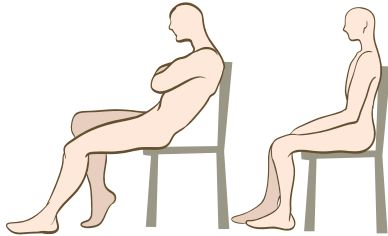
La postura viene dada por el tono muscular que tenga el sujeto en cada uno de los segmentos corporales y está será determinante en la imagen que expresamos a los otros; nuestro lenguaje corporal.

¿Conoces algún problema de postura entre tus familiares y amigos?



**Sabías que...la postura es el mantenimiento y alineación adecuada de los segmentos corporales acorde a una posición determinada (estática y dinámica).**

Recordemos que un adecuado desarrollo postural incide en los niveles de atención, posibilita acciones motrices más eficientes, expresivas, previniendo problemas articulares, óseos y musculares.



### Desarrollo de la postura

Para el desarrollo de la postura es necesario que conozcas las siguientes actividades básicas que podrás ir aplicando en tu vida cotidiana: postura de pie, sentados en el piso o la silla, acostados, de rodillas, agachados, etc.

El desarrollo de una adecuada postura está relacionado con la consciencia corporal y la ejercitación; de nada vale si eres consciente de que tienes una mala postura y compras un corrector que cada vez que te lo quitas tu cuerpo vuelve y se desalinea, el ejercicio te permitirá tonificar los músculos que se encuentran lapsos y desalinean tu cuerpo.

- **Al estar de pie:** Espalda recta lo que alinea la columna, elevar el pecho, y mirar al frente mantienen la cabeza en alto. Si realizas actividades laborales y físicas de pie deberás procurar que el elemento de trabajo esté a tu nivel de altura, para que no tengas que encorvarte.
- **Al estar sentado:** Es necesario que apoyes el tren superior (espalda) en el espal-

dar de la silla. No deberás deslizarte en la silla. Apoya los brazos en la silla como ayuda al sentarte o levantarte es importante que al levantarte la fuerza la realicen las piernas y no la espalda, eso alivia la carga a la columna que derivaría en dolor. Recuerda que tus piernas no deben colgar, deberás utilizar un reposapiés de modo que las rodillas mantengan una línea recta con la cadera. Si necesitas mirar a otro lado es mejor que gires la silla para que no sobrecargues el torso.

- **Al estar acostados** deberás utilizar un colchón que te permita mantener en línea recta la columna. Cuando duermas es mejor dormir en posición fetal así no esfuerzas tu columna. La mejor manera de ponerse de pie es llevando el peso del cuerpo al lado con apoyo de las manos y con suavidad poco a poco te irás incorporando a la posición sentada y erguida.
- **Al levantar peso** el esfuerzo siempre debe recaer en las piernas, manteniendo la espalda lo más erguida posible aún estando en desplazamiento y flexionando las piernas, si es necesario, apoya las rodillas. Deberás repartir el peso del objeto de manera que quede bien distribuido, de lo contrario, tu columna se empezará a deformar.

Adopta las posiciones anteriormente descritas y compáralas con las que habitualmente mantienes. ¿Con cuál te sentiste más relajado? Pon en práctica estos consejos para mantener una higiene postural adecuada.



Split vertical sobre la barra de equilibrio.



## El equilibrio

Es la capacidad que se tiene de mantener y/o recuperar una o más posturas, de ahí que esté ligado con el control tónico muscular. Se distinguen dos tipos de equilibrio:

- El **estático**: sin desplazamiento
- El **dinámico**: con desplazamiento

Lo anterior puede ser determinado por el ancho de la base de sustentación, (el apoyo) la altura donde se encuentre y si hay o no elementos. Sin embargo, el centro del equilibrio aunque no parezca está en el oído interno.



## Desarrollo del equilibrio estático

- En pareja, colóquense en posición de cuclillas. A la voz del docente comenzarán a dar pequeños saltos, empujando al compañero con ambas manos, brazos ligeramente flexionados, no se deben agarrar las manos, gana quien haga perder el equilibrio al compañero, pueden hacer una competencia a ver quién vence a más compañeros.
- Al ritmo de la música (emplear grabadora) los estudiantes se moverán libremente por la cancha, o lugar que estén ocupando, cuando la música deje de sonar los estudiantes permanecerán inmóviles como si fuesen estatuas, quien pierda el equilibrio deberá quedarse una ronda por fuera.
- Reúnete con tus compañeros, formen dos grupos, tracen con tiza, carbón o crayolas, un círculo que les permita colocar sus pies. Seleccionen un jugador para que se ubique en el círculo y permanezca el mayor tiempo sosteniendo objetos sin moverse (equilibrio estático) mientras sus compañeros le ponen objetos (sacos, maletas, peso, balones). Si se mueve pasara otro integrante y así sucesivamente hasta el límite de tiempo establecido por el docente.

- Mantengan en equilibrio bastones (palos de escoba) con diversas partes del cuerpo (mentón, pie o mano). Se puede hacer estático y dinámico, agregando obstáculos.
- Ejecuten la mayor cantidad de planchas corporales: la vela, la cuna, el cangrejo, figuras a un pie, el mosquito, invertidas, etc.

### Desarrollo del equilibrio dinámico

- Cada estudiante toma unos zancos (remítete al módulo 1: elaboración de material didáctico - guía 2) para que puedan practicar el equilibrio y divertirse. Puedes poner obstáculos para superar.
- Con varios bancos, troncos o sillas colocados en fila. Formen parejas; uno de los integrantes tendrá que atravesar la hilera de bancos mientras el otro integrante, intenta despistarlo y hacer que pierda el equilibrio, procurando no tocar el compañero.
- Hagan dos hileras paralelas con diferentes alturas y apoyos. Ubíquense por parejas y cada uno en una hilera, los dos deberán pasar hasta al final de la hilera cogidos por alguna parte del cuerpo, o con un objeto de intermedio, etc.
- Simula un río con cuerdas a los lados. Para atravesar el río, pon trozos de cartulina, papel o bloques, y sólo puedes atravesarlo pasando por encima. Estos

se pueden ubicar en hilera, en zigzag, por colores, etc. Se podrán pasar con diferentes formas de equilibrio.

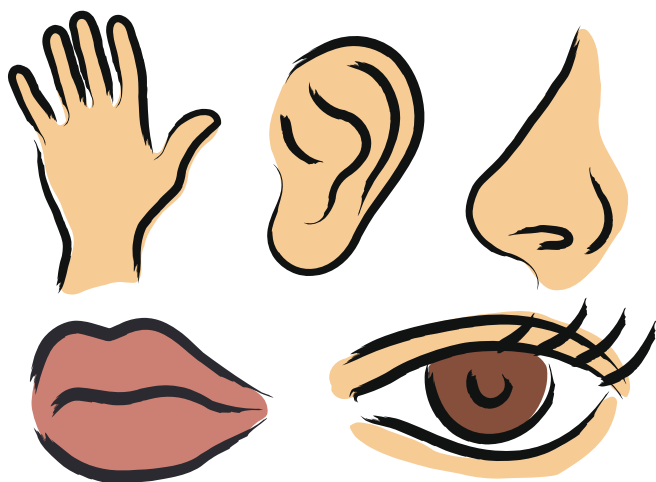
- Cada integrante sujetará con los dientes o labios una cuchara de plástico por el mango. En el otro extremo de la cuchara llevará sin que se le caiga una pelota de ping-pong o pelota de papel, de un punto a otro previamente acordado por el grupo. Podrás formar equipos y hacer relevos con tus compañeros, gana el equipo que logre llevar la mayor cantidad de pimpones o pelotas al otro lado en el menor tiempo.
- En hilera, cada estudiante tomando distancia, con una pierna realiza pequeños saltos hasta la meta. La otra pierna deberá ser agarrada con la otra mano.

Para realizar estas actividades con tu familia, ¿qué cambios harías?

### Percepción del entorno

Todo movimiento que realizas lo haces con un objetivo determinado o no tendría sentido. De ahí, que ese movimiento se desarrolle dentro de un contexto que tiene dos referentes fundamentales; el espacio, que es donde se produce el movimiento y el tiempo, cuándo y durante cuánto se realiza el movimiento. Dichos referentes hacen énfasis en las siguientes nociones que deberás conocer, interpretar y dominar.

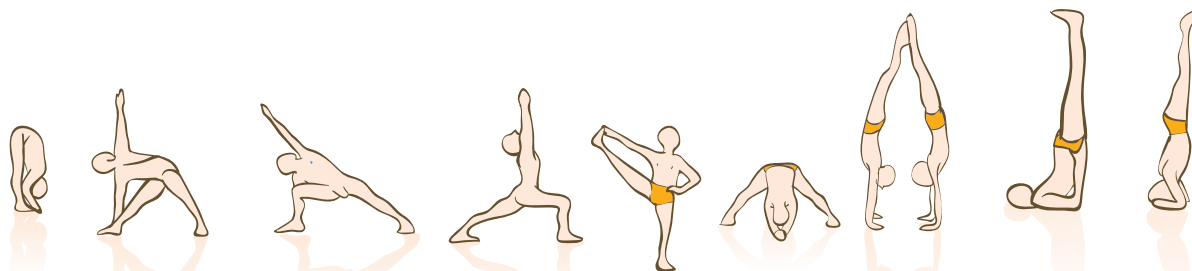
## La espacialidad



La lateralidad definida por Conde y Vici-  
na 1997, como el dominio eficaz de un la-  
do del cuerpo sobre el otro, se evidencia  
en la preferencia de usar selectivamen-  
te un segmento determinado (mano,  
pie, ojo, oído) para efectuar activida-  
des concretas, una vez el individuo fija su la-  
teralidad puede empezar a trabajar la  
ambidiestría que es el uso de los dos  
lados del cuerpo (derecha e izquierda)  
sin preferencia, respondiendo única-  
mente al movimiento o acción motriz  
que esté realizando.

Algunos ejemplos de nociones.

Tiempo	Espacio	Cantidad
día/noche siempre/nunca primera/última rápido/lento mañana/tarde ayer/hoy/mañana antes/después	arriba/abajo dentro/fuera encima/debajo arriba/abajo delante/atrás derecha/izquierda alrededor/en medio más cerca/más lejos	lleno/vacío igual/diferente grande/mediano/ pequeño muchas/pocas más que/menos que largo/corto mitad/entero ancho/estrecho



**Sabías que...el conocimiento espacial pretende potenciar la capacidad de reconocimiento del espacio que ocupa tu cuerpo y tu capacidad de orientación. En cuanto, a la orientación tiene gran relevancia la lateralidad y las nociones espaciales que funcionan como una forma en el que sujeto se ubica con relación a los objetos-sujetos.**





## Desarrollo de la espacialidad

Reúnete con tus compañeros y...

- Cada uno con una silla, con un elemento, con el propio cuerpo o con un compañero trabaje conceptos como: arriba, abajo, encima, debajo, al frente, de frente, alrededor de, al lado de, cerca, lejos, diagonal a, dentro, fuera, delante, detrás, abierto, cerrado, izquierda, derecha, etc. Pueden hacer un circuito donde los estudiantes pasen de una manera específica cada obstáculo.
- Con los ojos vendados muévete sin tropezar con tus compañeros. Podrás establecer tipos de movimientos que los integrantes deberán ejecutar, o permanecer inmóviles y al escuchar un sonido deberán dirigirse hacia donde este se encuentre.
- Ubíquense por parejas y uno de los integrantes se tapa los ojos, el otro compañero le indica que movimientos deberá ejecutar, lo podrá acompañar de una mano o sin ningún contacto para mayor complejidad (similar a un lazarillo).
- Imagina las figuras geométricas solicitadas por el docente y trázalas en el piso. Pueden variar haciéndolo por parejas o cambiando la forma del desplazamiento, hacia atrás, de medio lado.



Posición de a caballo.

- Por parejas, uno con los ojos vendados será el caballo, quien deberá transportar de un lugar a otro en forma de caballito a su jinete que tiene los ojos destapados. Este último por medio de distintas señas le indicará al caballo por dónde ir, (cuando el docente lo indique realizarán cambio entre caballo y jinete ambos deberán saber las señales).

Las señales son:

- » Toque de la oreja derecha: *caminar hacia la derecha.*
- » Toque de la oreja izquierda: *caminar hacia la izquierda.*
- » Tocar la nuca: *caminar hacia atrás.*
- » Tocar la frente: *caminar hacia adelante.*
- » Colocar la mano encima de la cabeza del caballo: *detenerse.*

- Toca diferentes objetos que estén a tu alrededor, busca diferentes materiales, colores, texturas, y distancias. Es de vital importancia cuidar no chocar con tus compañeros. El tipo de desplazamiento hacia los objetos pueden variar: gatear, reptar, correr, trotar, caminar, saltar, etc., además pueden dividir el grupo en subgrupos, cada uno deberá desplazarse hacia alguno de los objetos y allí deberán hacer algún ejercicio.
- Adivina y verifica distancias entre un punto fijo y objetos circundantes cada uno enuncia una posible distancia entre los objetos y gana quien dé el valor más próximo al valor real, en esta última etapa se deberá verificar la distancia, por ejemplo: ¿Qué distancia hay entre el docente y Juan Camilo?, cada uno dice, 4 metros, 3 metros, etc., pasan a verificar la distancia, gana quien haya estado más cerca a la medida. Se podrá jugar a ganar puntos por persona o por equipo; usa diferentes tipos de medidas: con los dedos, con los pies, con una cuerda o con el metro.
- Forma equipos de juego, cada equipo se ubica en fila sobre una línea de salida, el primer integrante de cada grupo corre y toca un elemento determinado que está ubicado a cierta distancia, vuelve a la línea de salida y toca a otro compañero, y así sucesivamente, el equipo que logre pasar a todos sus integrantes en el menor tiempo posible, será el ganador. El tipo de desplazamientos pueden variar: corriendo, gateando, saltando, en equilibrio, etc.
- Juego “Tingo, tingo...tango”: Formen un círculo con todos los integrantes de pie o sentados, y dejen un compañero fuera del círculo quien comenzara a desplazarse hacia el lado derecho o izquierdo del círculo tocando las cabezas de los integrantes mientras enuncia “Tingo, tingo”... cuando llegue a un compañero con el que desee competir le dice ¡tango!, quien se deberá poner de pie y comenzar a correr hacia el lado contrario del anterior compañero. Los dos correrán alrededor del círculo y tratarán de ocupar el puesto del compañero que fue seleccionado como ¡tango! Lo ideal es que todos los compañeros participen.
- Por parejas, uno cierra los ojos, mientras el otro esconde un objeto, después abrirá los ojos y buscará el objeto siguiendo las indicaciones del compañero. Si se está alejando, le dirá: *frío, frío*; si se está acercando, *caliente, caliente*.
- Toda la clase hará un círculo, y el docente se colocará en el centro. Cuando el docente levanta su brazo derecho, los niños tendrán que girar hacia la derecha y cuando levante el brazo izquierdo, girarán hacia la izquierda. Variando la rapidez de los movimientos.
- Con papel y lápices de colores, pedimos a los integrantes que dibujen un círculo, un sol, un camión o lo que quieran con la mano derecha y luego con la izquierda. Se comentará lo que han sentido.

- Coger objetos pequeños con los diferentes dedos de los pies y de las manos. Derecha e izquierda.

¿Cuál actividad te pareció más difícil? ¿Cómo mejorarías la actividad de jinetes y caballos?

El tiempo.



## La temporalidad

Esta noción está relacionada con la coordinación de movimientos, teniendo en cuenta la dimensión física, biológica y psicológica del ejecutante.

Los aspectos a trabajar mediante temporalidad serán los siguientes:

- Noción del momento preciso: antes-durante-después (simultáneo).
- Noción de duración: tiempo que transcurre (largo-corto).
- Noción de sucesión: hechos posteriores (antes y después).
- Noción de intervalos: tiempo entre acciones.
- Noción de velocidad: rapidez o lentitud de una acción.
- Noción de cadencia regular: permite realizar movimientos al compás (ritmo).



## Desarrollo de la temporalidad

Con diferentes instrumentos interpretados por el docente, deberás hacer variedad de movimientos globales o segmentarios de manera rápida, lenta, pausada o de intervalos.

- El docente empezará por aplaudir; cuando lo haga todos elevarán hombros y simularán correr en el puesto, con una flauta o instrumento que convenga tocará una melodía suave en ese momento todos deberán recorrer su figura corporal con el dedo índice de la mano derecha lo más lento que puedan, por último con un tambor o cualquier elemento que produzca un sonido similar realizarán el siguiente esquema un paso atrás, a la derecha, luego adelante, por último a la izquierda se dará por concluido el ejercicio cuando toda la clase lo pueda hacer de manera coordinada.
- Seguir con los ojos cerrados un compañero que indicará el recorrido emitiendo sonidos, el guía podrá especificar actividades como: simultáneamente levantar la mano derecha, pasos largos y cortos, caminar de puntitas.
- Todos los tipos de saltos de altura con sogas, profundo –saltar desde una altura-, largo –salta de un lado al otro y

lanzamientos son fundamentales para el desarrollo de la noción temporal. Por ejemplo, se ubican por parejas y uno de los integrantes con un lazo o bastón deberá girar en el puesto con el elemento extendido y su compañero evitará tocarlo por medio de saltos. Saltar una secuencia de obstáculos (aros) que están ubicados a diferentes distancias y direcciones; se pueden saltar a un pie, dos pies, alterno, etc. también cada vez que se haga un sonido (palmas, grito, silbido) deberás hacer el salto y viceversa.

- Reproducir la siguiente secuencia: derecha, izquierda, adelante, atrás, salto, etc. con su propio cuerpo, en aros, bastones, etc. Después de un tiempo de práctica deberán crear una secuencia nueva incorporando otros movimientos.
- Sillas musicales, se ubican los participantes cada uno con una silla, uno de los integrantes no tendrá silla. Se pone música y los niños deberán moverse alrededor de las sillas, en el momento que pare la música cada uno deberá ir a buscar una silla. Quien quede sin silla, ira saliendo del juego.
- El docente colocará en una base tantos pañuelos atados como niños. A la señal los integrantes tendrán que desatar el pañuelo y anudarlo en el otro lado del aula.
- Lanza diferentes elementos (ping pong, pelota de caucho, balón, globo,

cintas, pañuelo etc.) con el ánimo de comprender las velocidades de desplazamientos de cada uno de los elementos, puede lanzarse hacia arriba, contra una pared para medir también el rebote.

- Desplázate sobre sogas que están perpendicularmente ubicada en el piso a igual distancia una de otra: caminar, correr, saltar. También se puede con las baldosas. Los niños podrán ir contando cada una de sus zancadas.
- Cada integrante golpea un elemento contra el suelo, todos deberán hacerlo al mismo tiempo y a la indicación del docente, por ejemplo, con el bastón dos golpes al piso con la mano derecha y tres golpes con la mano izquierda.
- Crear una coreografía iniciando con bailes tradicionales para luego mezclar ritmos actuales; distribúyanse por grupos, cada grupo escogerá los ritmos con que desea trabajar (bambuco, pasillo, cumbia, ranchera, merengue, salsa, reggeton) la escena debe tener un inicio en el que hagan secuencias de movimiento o pasos propios del baile, un nudo en el que mezclen los ritmos y un desenlace en el que cambian de ritmo.

**Sabías que...las personas entre los 11 y 12 años ya tienen una adecuada capacidad de retención y diseño de secuencias con más detalles y pueden dar explicaciones de causa y efecto.**

# Guía 6

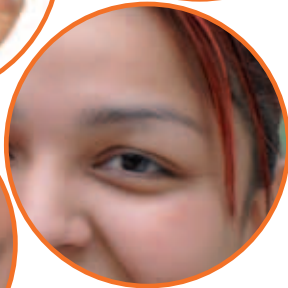
## La exterocepción

### Desempeño

💡 Potencio y demuestro mi capacidad sensorial en diferentes actividades.



Lo que sabemos



Observa las imágenes y contesta en una hoja:

- ¿Qué funciones cumple cada uno de los órganos?
- ¿En cuáles actividades de tu vida diaria utilizas cada uno de estos órganos?

Luego, entrégala al docente para que te retroalimente.



Aprendamos algo nuevo

En esta guía conocerás cuáles son y cómo funcionan los órganos sensoriales de tu cuerpo que te permiten recibir la información desde el exterior y te informan sobre las relaciones con el entorno.

En algunas situaciones resulta útil cerrar los ojos, taparnos los oídos, atarnos las manos etc.; esto hace que el cuerpo agudice los sentidos para compensar el ausente. Cuanto más practiques, más refinados se volverán los sentidos.

### Responde en tu cuaderno

- ¿Cuáles son los sentidos y sus órganos?
- ¿Cuál es la función de cada uno de los sentidos?
- ¿Conoces la importancia de los sentidos?
- ¿Te gustaría aprender a potenciar tus sentidos?

## La visión

Es aquella función que nos permite ver lo que nos rodea y su órgano principal es el ojo. Dentro de los principales ejercicios gruesos y finos para potenciarla la vista podríamos mencionar:

- El seguimiento de recorridos de los objetos-sujetos.
- La visualización (encontrar el camino en un laberinto).
- La percepción de diversos tipos de imágenes.
- Discriminación visual (asociación y disociación: figura –fondo, parte-todo).
- La coordinación viso manual y viso pédica.
- Memoria visual (recordar modelos presentados).
- Los ejercicios con ojos vendados.

Intenta realizar una actividad que haces a diario con los ojos vendados: amarrarte los cordones, peinarte, cambiarte la ropa, llegar al puesto, salir del salón.

Responde:

- ¿Fue igual de fácil?
- ¿Qué actividad haces igual de rápido con los ojos abiertos que con los ojos cerrados?

**Sabías que...un adecuado uso de los órganos sensoriales incide en el aprendizaje. Por ejemplo, tener una atención activa como parte de tu vida diaria y tu forma de ser, te ayudará a expandir tu conciencia.**



La visión juega un rol importante en tu coordinación pues te permite realizar ajustes de acuerdo a la situación a la que te enfrentes.

## El oído

Tiene la función de captar ondas sonoras para que podamos escucharlas e interpretarlas, además incide en el control del equilibrio (sistema vestibular).

Dentro de las principales actividades para potenciar la audición tenemos:

- Ejercicios con música.
- Ejercicios de discriminación tímbrica.
- Reproducción de sonidos.



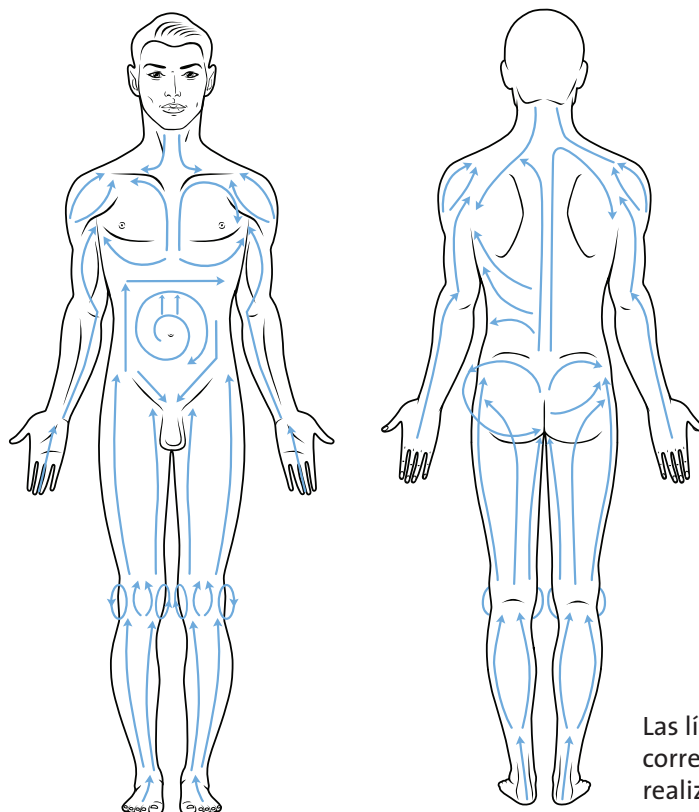
- Escucha con atención una canción (que no te sepas de memoria), un discurso o una charla que grabes de la radio o la televisión. Toma nota o graba todo lo que recuerdes y después compara tus notas con una nueva audición. Fíjate en los detalles que te faltan y recalca los aspectos que mejor has recordado. Evalúa si recuerdas mejor con los ojos abiertos o cerrados.
- Escucha un programa de televisión, o un cuento etc., pero no lo mires, grábalo para poder después comprobar los resultados. Intenta imaginar qué es lo que ocurre y toma notas de todo lo que oigas, lo que más llame tu atención. Centra la acción más en lo que oyes que en cualquier otra cosa, no tengas miedo a inventar, pero claro, trata de inventar sobre lo que estás oyendo.
- Siéntate en un lugar apacible, silencioso, escucha todos los sonidos lugar (aire, pájaros, coches, etc.) y escríbelo. Luego comparte con tus compañeros. ¿Cuál fue la sensación que causó cada uno de los sonidos escuchados?
- Todos con los ojos vendados y alguien sin venda quien hace sonidos que los otros deberán imitar: sonidos con las palmas, sonidos con instrumentos, palmas en el cuerpo, palmas en una mesa, sonidos producidos por pelotas, aros, bastones, etc. sonidos orales.



## El tacto

El tacto nos permite sentir la textura de las cosas, la temperatura y/o sus dimensiones y está íntimamente relacionado con la piel que posee las terminaciones nerviosas más especializadas, que se llaman receptores del tacto, las cuales pueden variar según el sector de la piel; recuerda que hay partes que poseen mayor sensibilidad que otras.

Es de vital importancia que cuides la piel de las enfermedades o condiciones que pueden afectar la sensibilidad de la misma.



Las líneas indican la dirección correcta en las que debes realizar el masaje.

Dentro de los principales ejercicios están:

- Ejercicios corporales y segmentarios con diferentes temperaturas, caminatas a lugares fríos y calientes, pasar objetos calientes y fríos por el cuerpo.
- Sentir diferentes texturas con el cuerpo y sus segmentos aplicando lodo, chocolate, arena, pasto, corrugado, liso, áspero.
- Ejercicios de sensaciones dolorosas: comprensión, punción pellizco, etc.
- Véndate los ojos, y pide la ayuda a un voluntario que te ponga objetos de distintas texturas y formas que nosotros no reconozcamos con la vista, dado que se trata de agudizar nuestro

tacto, tales como una lima de uñas, un lápiz, una cajita, una lenteja, etc. Se trata de reconocer los objetos y con la medida del tiempo se irán complicando los objetos.

- Ejecuta diversos masajes a tu propio cuerpo y al cuerpo de otro compañero. Puedes utilizar aceite mineral o corporal para que las manos se deslicen y se mantenga la temperatura corporal.

Recuerda que los masajes están relacionados con la ubicación y dirección del músculo, si no lo haces en esa misma dirección podrás lesionar el cuerpo. Además, el masaje en algunas partes del cuerpo incide en el buen funcionamiento de algunos órganos internos. Nunca debes masajear la línea de la columna.

## El olfato

Este sentido nos permite percibir los olores y su órgano central es la nariz.

**Sabías que...el olfato está relacionado con la memoria ya que algunos aromas te recuerdan experiencias previas, lugares y/o personas.**



Hay diversos tipos de receptores olfativos, estos son:

- Alcanfor
- Almizcle
- Flores
- Menta
- Éter (líquido para limpieza en seco)
- Acre (avinagrado)
- Podrido

Recuerda, que es de vital importancia cuidar tu órgano olfativo de resfriados, enfermedades, sustancias irritantes, etc., que evitan el normal funcionamiento del olfato.

Véndate los ojos o simplemente ciérralos. Un ayudante te proporcionará objetos con olor. Inhala y explora las sensaciones que nos produce cada uno. Es la única

forma de desarrollar este sentido tan primitivo, que poco conocemos. ¿Qué aromas reconoces más rápido?

## El gusto

Este sentido nos permite percibir los sabores de los alimentos y su órgano central es la lengua. La cual percibe cuatro sabores:

- Dulce
- Salado
- Amargo
- Ácido

Normalmente las papilas sensibles a los sabores dulce y salado se encuentra en la punta de la lengua, las sensibles al ácido están a los lados y las sensibles a lo amargo se ubican en la parte posterior.

**Sabías que...el ser humano es capaz de percibir los alimentos acorde a la textura, la temperatura, el olor y el gusto.**

Además, la lengua es un órgano muscular que incide en las sensaciones gustativas, la fonación, la masticación y la deglución de los alimentos.

Recuerda, que es importante cuidar tu gusto de enfermedades que evitan el normal funcionamiento. Por tanto, es necesario, mantener una adecuada higiene oral.

**Ejercitemos lo aprendido**



Utiliza alimentos propios de tu región así te será mas faciles de identificar.

- Coloca en diferentes platos, pequeños trozos de alimentos de diferentes sabores, texturas y temperaturas: frutas, cereales, verduras cocidas y frescas, dulces y saladas y sin tocarlos un compañero te dará a probar esos bocados, los degustas tratando de sacarles todas las sensaciones y sabores.
- Ahora, pon alimentos de la misma categoría y deberás diferenciarlos. Ejemplo: tipos de arroz (arroz sin sal, arroz con verdura, arroz con tomate...)
- Cocinar diversos tipos de alimentos y determinar cuáles son sus ingredientes.
- Bebe distintos tipos y marcas de agua (agua del grifo, agua de una fuente, agua de manantial, agua mineral de las distintas marcas que existen en el mercado) y trataras de encontrar las diferencias, agudizando el sentido del gusto.
- Bebe distintos tipos de líquidos (agua, gaseosa, juego, tinto, leche, etc.) y trata de encontrar las diferencias.

En tu cuaderno copia la siguiente tabla complétala y socialízala con tus compañeros y docente.

Comparando experiencias

TEMA	Qué sabia	Qué aprendí
OIDO		
TACTO		
OLFATO		
GUSTO		
VISTA		



## Apliquemos lo aprendido



Trabajo  
en grupo

Reúnete con tus compañeros y en compañía del docente organicen una caminata ecológica...

Tengan en cuenta las siguientes anotaciones: hora de salida, punto de encuentro, condiciones individuales y grupales para la caminata, previo recorrido y cronograma de salida, que deberás exponer a los participantes antes de la caminata, por ejemplo: la caminata al Páramo tendrá el siguiente orden:

1. Reunión informativa sobre condiciones y cronograma.
2. Llamado a lista de los integrantes.
3. Revisión de condiciones físicas individuales y ambientales: tener en cuenta un adecuado vestuario para el clima; los requerimientos de seguridad como linternas, botiquín de primeros auxilios, entre otros; tomar frecuencia cardiaca en reposo y fortalecer las diversas técnicas de respiración.
4. Desayuno.
5. Inicio del recorrido hasta un primer punto.
6. En ese primer punto se desarrollarán actividades de propiocepción: puedes elaborar un circuito con diversas actividades anteriormente nombradas.
7. Recorrido hasta el segundo punto.
8. Almuerzo.
9. Regreso al punto inicial



10. Reunión con todos los integrantes donde se verifica la totalidad de los participantes, condiciones y sensaciones percibidas durante la caminata, por ejemplo: de lo que observaste y escuchaste.

- ¿Qué fue lo que más te cautivó?
- ¿Cómo estaba el clima durante el recorrido?
- De lo que comiste en el transcurso de la caminata, ¿cómo lo percibiste?
- Al iniciar y al finalizar la caminata, ¿cuál fue tu frecuencia cardíaca? ¿Era adecuada para tu edad?
- Durante el recorrido, ¿en algún momento sentiste ahogo, fatiga o te faltó el aire?
- ¿Utilizaste una adecuada técnica de respiración durante la caminata?
- ¿Cuál es la importancia de una adecuada conciencia y control corporal?
- ¿Cómo incide la respiración en nuestra vida cotidiana?
- ¿Cómo incide la toma de la frecuencia cardíaca en práctica de actividad física?
- ¿Cómo se relaciona el esquema corporal, con la tonicidad, con la postura y el equilibrio?
- ¿En algún momento te sentiste perdido en la caminata?
- ¿Cómo incide cada uno de los sentidos en nuestra vida cotidiana?
- ¿Haces uso de tu cuerpo de la manera más adecuada para que tu calidad de vida sea mejor?
- ¿Qué tanto conoces y controlas de tu cuerpo?
- ¿Cómo aplicas las habilidades perceptivo-motrices en las actividades cotidianas de tu vida? Haz una lista de actividades fundamentales.



Camina descalzo sobre el agua, relajara tus pies luego de la ardua jornada.



### Posibles actividades para realizar durante la caminata

- Reconoce y localiza cada parte corporal externa e interna en sí mismo, en el compañero y/o en un dibujo.
- Coloca un pañuelo, aro o cualquier otro elemento adhesivo en un segmento corporal. A la voz del docente los participantes deben reunirse en grupos dependiendo de donde se hayan colocado el pañuelo.
- Coge un globo para golpear diferentes partes del cuerpo, libremente o por imitación.
- Sumerge algunas partes del cuerpo en agua.
- Desplázate con un compañero agarrados por diferentes partes del cuerpo.
- Forma parejas y desplázate por el espacio, a la orden del docente cada pareja deberá cogerse por el/los segmento (s) que el docente diga, por ejemplo: hombro-hombro, espalda-espalda, etc.
- Utiliza diversos objetos pequeños de la naturaleza. Los integrantes, descalzos, cogerán los objetos con los dedos de los pies y los introducirán en un aro o en un hueco en la tierra. A medida que vayan avanzando, deberán introducir los objetos en el aro en función del color, tamaño, textura, etc.
- Desplázate por el espacio, cuando el docente diga un color, se acercarán a cualquier objeto que tenga dicho color y lo saludarán con el mayor número de segmentos corporales posibles o con el segmento que el docente asigne.
- En parejas, en grupos o individual se nombra un segmento corporal y se realiza el mayor número de movimientos posibles con dicho segmento; se podrá hacer en espejo.
- Imagina que eres una marioneta, y tendrás que imitar todo lo que hace otra persona. Realizarán actividades que proporcionen el máximo de sensaciones posibles, en diversas posiciones y se deberá ir incrementando el grado de dificultad de las actividades, permitiéndole adoptar diferentes niveles de tensión muscular.

- Todos se acuestan se relajan y contraen segmentos corporales que sean enunciados. Percibe todo lo que en ese momento ocurre.
- Muévete por el espacio libremente o dirigido, a la voz de un integrante que dice “estatuas”, los otros integrantes adoptaran diferentes posturas de acuerdo a su imaginación, ya sea, acostados, sentados o de pie, que den la sensación de estar frente a una verdadera estatua.
- Identifica los aromas y sabores que encuentres en la caminata.



Otra forma de relajarte es recostarse sobre césped o pasto cerrar los ojos y disfrutar de los sonidos de la naturaleza.



### Evaluemos

#### ¿Qué aprendí?

Para autoevaluar tu desempeño durante el desarrollo de este módulo copia y responde en tu cuaderno de la manera más sincera.

- ¿Qué valores lograste evidenciar en el desarrollo del módulo?
- ¿Los contenidos del módulo te motivaron a realizar algún cambio personal?
- ¿Aprendiste algo que pudieras enseñarle a tus familiares y amigos?
- ¿Cuál fue la actividad que más te gusto?
- ¿Qué habilidades adquiriste o potenciaste con el desarrollo del presente módulo?

Copia la siguiente tabla en tu cuaderno y evalúa tu desempeño durante el módulo.

Afirmación	Excelente	Bueno	Regular	Por qué
Mi continuidad y participación en el desarrollo del módulo.				
El cumplimiento con mis deberes, durante el desarrollo del módulo.				
Mi capacidad para trabajar en grupo.				
La comprensión de los conceptos y actividades del módulo.				

### ¿Cómo me ven los demás?

Reúnanse con los compañeros y con el docente como moderador realicen una discusión en la cual determinen:

- ¿Cuáles fueron los valores grupales que se lograron evidenciar en el desarrollo del módulo?
- ¿Qué habilidades lograste observar en tus compañeros?
- ¿Qué elementos por mejorar observaste en tus compañeros?
- ¿Cómo fue la participación de tus compañeros en el desarrollo del módulo?
- ¿Cuáles fueron los niveles de respeto y tolerancia durante el desarrollo del módulo?

### ¿Cómo me ve mi maestro?

Copia la siguiente tabla en tu cuaderno y preséntala a tu docente en el momento de tu evaluación, quien te preguntará si crees poseer o no los desempeños nombrados a continuación, luego hará la validación práctica contigo.

Desempeño	Si		No		Evidencia
	Est.	Maestro.	Est.	Maestro.	
Tengo una adecuada postura sentado y de pie.					
Puedo tomar mi frecuencia cardiaca.					
Puedo ubicarme en el tiempo y espacio de manera eficaz.					
Mi esquema corporal es adecuado para mi edad.					
Reconozco los cambios de temperatura en mi cuerpo.					
Detecto fácilmente los cambios de mi entorno usando la información que llega por mis sentidos.					
Conozco mis fortalezas y debilidades físicas.					
Mantengo el equilibrio en movimiento y estático.					
Puedo realizar ejercicios de relajación manejando mi respiración.					
Comprendo la importancia de seguir procedimientos adecuados en la realización de las actividades físicas.					

# Desarrolla tus patrones básicos de movimiento

## ¿Qué vas a aprender?

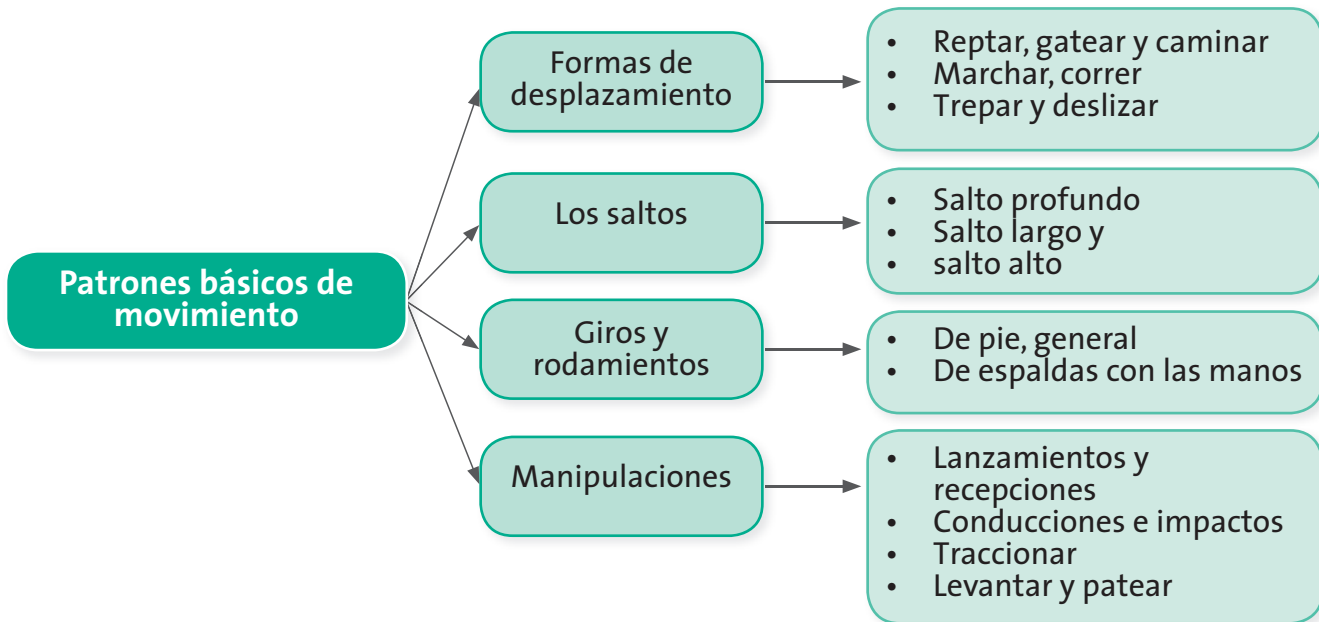
- **La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.
- **La competencia expresiva corporal:** referida al conocimiento y manejo de ideas, emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.
- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el ambiente.

En este módulo podrás encontrar y conocer las siguientes guías de trabajo.

Número	Título	Desempeños
<b>Guía 7</b>	Formas de desplazamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la realización de lanzamientos y manipulación de objetos.</li> <li>• Realizo diferentes formas de movimiento, de desplazamiento y manejo de objetos controlando el cuerpo y la unidad del movimiento.</li> <li>• Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.</li> <li>• Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</li> <li>• Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.</li> <li>• Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</li> </ul>
<b>Guía 8</b>	Los saltos	
<b>Guía 9</b>	Giros y rodamientos	
<b>Guía 10</b>	Manipulaciones	

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2006). Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lengua-je, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas





## ¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Aprenderás cómo mejorar tu higiene postural, la cual nos ayuda a mantener buenas posturas durante las diferentes actividades que realizamos en la vida diaria ya que las malas posturas corporales afectan tu calidad de vida.

Conocerás y desarrollarás los patrones de movimiento y manipulación que son los que te permiten coordinar tu cuerpo con el manejo de elementos dominando actividades como lanzar, patear, recibir, empujar, driblar, halar y girar objetos.

## ¿Cómo y qué se te va a evaluar?

La evaluación debe ser constante y formativa, para que te permita describir, valorar, conocer y obtener información sobre los aprendizajes que estás alcanzado. De ahí que este módulo se fundamenta en la reflexión de los procesos llevados a cabo durante su desarrollo tanto a nivel cognitivo (consolidación de conceptos y creatividad en nuevas aplicaciones), social (niveles de participación y socialización), motriz (calidad de los patrones básicos de movimiento y manipulación) entre otros, a través de la retroalimentación grupal e individual.

## Explora tus conocimientos



**Sabías que...con tu cuerpo, sin ayuda de ningún elemento puedes realizar varias formas de movimiento y desplazamiento.**

Observa las imágenes y responde las preguntas en compañía de tus compañeros:

- ¿Qué actividades realizan los personajes que aparecen en ellas?
- ¿Cuáles de estas actividades realizas a diario?

## Formas de desplazamiento

### Desempeños

- ☀️ Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
- ☀️ Realizo diferentes formas de movimiento, de desplazamiento y manejo de objetos controlando el cuerpo y la unidad del movimiento.
- ☀️ Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
- ☀️ Contribuyo a la conformación equitativa de grupos de juego.
- ☀️ Procuo cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.



Observa las imágenes; centra tu atención en las actividades realizadas por las personas. Elabora dos listas, en la primera escribe las actividades en las que se desplazan utilizando su propio cuerpo y en la segunda, en la que utilizan otros elementos para desplazarse.



**Aprendamos algo nuevo**

Gracias a su habilidad e ingenio, el hombre inventó los medios de transporte para desplazarse rápidamente sin mayores esfuerzos.

Sin embargo si utilizamos sólo nuestro cuerpo también podemos lograr este objetivo utilizando patrones como:

- *Reptar:* Te permite ir de un lugar a otro en forma de arrastre apoyando todos los segmentos corporales en postura de cúbito abdominal, es decir boca abajo o de cúbito dorsal, es decir boca arriba.
- *Gatear:* Te permite desplazarte con seis apoyos: puntas de pie, rodillas y manos.
- *Caminar:* Te permite desplazarte de manera asincrónica entre brazos y piernas; el paso se da apoyando primero el talón luego la planta completa.
- *Marchar:* Invita a hacer una progresión de pasos manteniendo el contacto con el suelo.
- *Correr:* Te permite desplazarte rápidamente aumentando la frecuencia de las zancadas logrando ir de un lugar a otro en un menor tiempo.



- *Deslizar:* Te permite desplazarte muy suave sobre un plano inclinado.
- *Trepar:* Te permite subir obstáculos con la ayuda de manos y pies.

Es importante recordar algunos conceptos que serán de gran utilidad en el desarrollo de este módulo:

- *La asincronía* son segmentos corporales superiores (brazos) que van acompañados de los segmentos corporales inferiores (piernas) de forma contraria o alterna, brazo derecho acompañado de pierna izquierda o viceversa.
- *La zancada* es la distancia que hay entre un pie y el otro en un desplazamiento.

En la vida diaria utilizamos diversas formas de desplazamiento piensa en diferentes personas y cómo sus profesiones o modos de vida los obliga a cambiar o combinar sus formas de desplazamiento, trata de imitarlos.

¿Cómo se desplazaría un soldado en combate o un futbolista en un partido?

 **Ejercitemos**  
**lo aprendido**

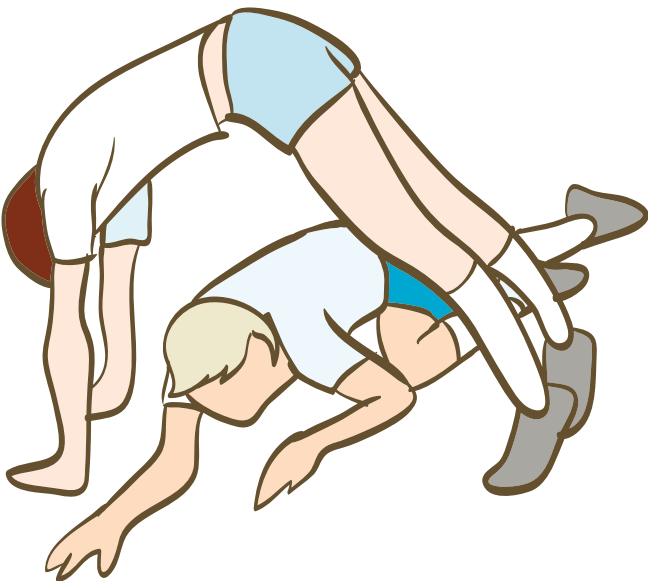
### Reptar, gatear y caminar

En un espacio amplio de pasto o colchonetas, realizar los siguientes movimientos indicados por el docente, gatea en línea recta siguiendo los parámetros:

- Seis apoyos, las dos manos, las dos rodillas y las puntas de los pies.
- Realiza el desplazamiento con movimiento asincrónico o alterno entre brazos y piernas.
- Repta apoyando todo el cuerpo en el piso, ayúdate de las piernas y los brazos en movimiento asincrónico.
- Organízate con un compañero, uno de los dos se ubica en posición de cuatro apoyos, las dos manos y las puntas de los pies, mientras el otro pasa por debajo de él reptando sin tocarlo. Una vez realizados los movimientos, cambien de roles.

### Variables

- Reúnete con otras dos parejas para formar un túnel más largo.
- Todos forman el túnel, el que pasa reptando se ubica en la cola del túnel, hasta que pasen todos.



## Marchar

Existen dos tipos de marcha: la militar y la atlética; ambas requieren de la exageración de la zancada y la brazada.

Ubicados en un espacio amplio formando un cuadrado, se puede demarcar con conos u otros elementos, marchar pasando por detrás de las señales, siguiendo las instrucciones dadas por el docente.

### Ten en cuenta:

- Asincronía entre brazos y piernas.
- Siempre debe haber un pie en contacto con el piso.

### Variables

- Aumentar gradualmente la velocidad de la marcha con el sonido del silbato.
- A la señal realizar la marcha hacia atrás.

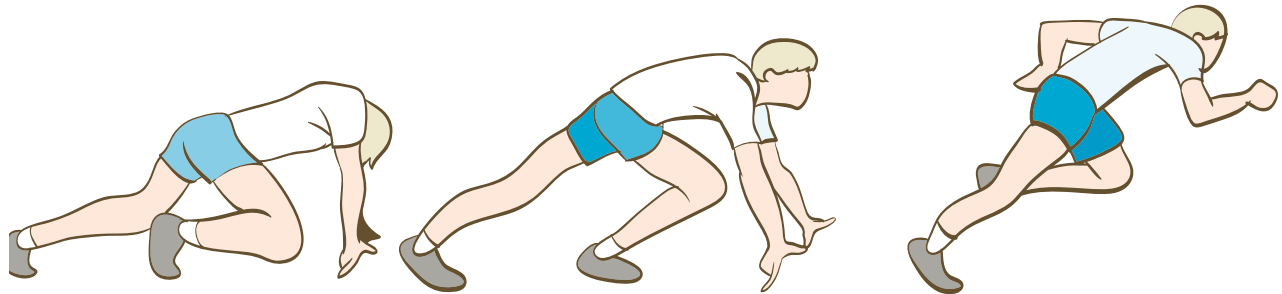
## Carrera

Dividir el grupo en dos, ubicar el grupo A sobre una línea y el grupo B, tres pasos detrás de ellos.

El grupo A seguirá las siguientes indicaciones:

- *En sus marcas:* Coloca tus manos en el piso detrás de la línea como lo hacen los atletas antes de salir a correr, coloca una rodilla sobre el piso y el otro pie con la planta sobre el piso más delante de la rodilla del otro pie.
- *Listos:* Levanta la rodilla que está en contacto con el suelo y mira fijamente el punto hacia el cual vas a correr.
- *Fuera:* Corre hasta el punto de llegada.





Luego realiza la actividad el grupo B.

Cuando el docente dice listos tomar el aire y tratar de sostenerlo hasta la línea de llegada.

### Variables

- Compite con tus compañeros. Si puedes registra tu tiempo de carrera.
- Organiza carreras en grupos más pequeños.

### Trepar

Recuerda que la escalada es una forma de desplazamiento en la que enfrentas un plano inclinado o vertical, es importante tener en cuenta la asincronía entre brazos y piernas y el control de la respiración.

Busca en tu vereda una montaña o roca en la que puedas realizar esta actividad, también puedes utilizar una cuerda para ayudarte.

Realiza tomas de tiempo en la escalada, sube varias veces comparando los registros y midiendo tus avances.

### Deslizar

Con anterioridad consigue media libra de jabón en polvo y un plástico grande, trae una muda de ropa de cambio (pantalóneta y camiseta), para realizar actividades en una pista jabonosa.

Organicen dos equipos, unos serán los deslizadores y otros los patinadores. Si desean pueden cambiar los nombres pero tienen que estar relacionados con el término deslizar.

En una fila a un lado de pista de jabón cada grupo realizará los siguientes ejercicios:

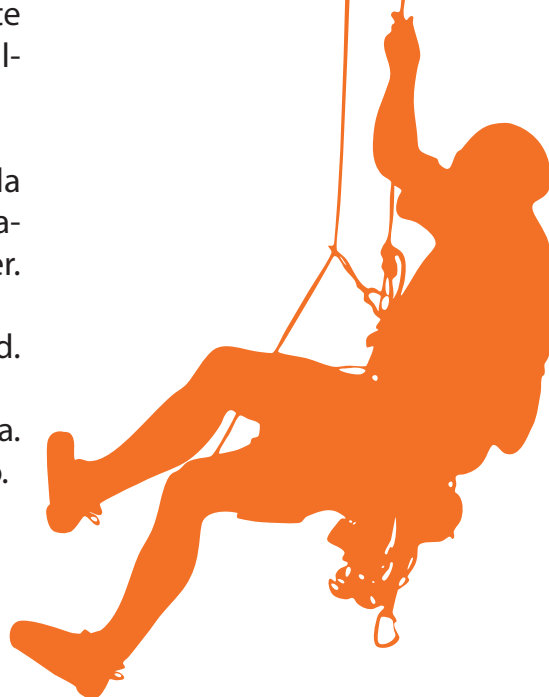
- El primero de cada fila atraviesa la pista deslizándose sobre ella, en ningún momento puede levantar sus pies, después de atravesarla se queda al otro lado, hasta que pasen todos. Con este sistema de trabajo realizarás los demás ejercicios.



- Pasa la pista de jabón deslizándote con las rodillas, con la cola, de espaldas, reptando.
- Haz una pequeña carrera fuera de la pista para que llegues a ella impulsado, déjate deslizar tratando de no caer.

Recuerda ser responsable en la actividad.

No empujes, no te atraveses por la pista. No hagas cosas que no te hayan indicado.



**Escalar es una actividad que requiere de disciplina, destreza motriz. Averigua si en tú región hay un sitio donde puedas iniciarte en este emocionante deporte.**



# Guía 8

## Los saltos

### Desempeños

- 💡 Perfeciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
- 💡 Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
- 💡 Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.
- 💡 Procuo cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.



En las imágenes puedes ver niñas que saltan.

En una hoja escribe tu opinión sobre lo que hacen los personajes en cada uno de los momentos que conforman el movimiento; coméntala con un compañero y escucha su opinión.





Fases del salto.

Entre los patrones básicos de desplazamiento uno de los más exigentes es el salto.

La acción del salto tiene cuatro pasos o fases.

1. *El impulso* o pequeña carrera que se hace previa al salto para alcanzar mayor distancia, no todos los saltos tienen esta fase.
2. *El rechazo*, que se hace apoyando un pie en el suelo, preferiblemente el de dominio lateral ya que es importante la fuerza que se imprima. En saltos sin impulso el rechazo se hace sobre los dos pies con una semi flexión de la rodilla.
3. *El vuelo* o tiempo que dura el cuerpo en el aire.
4. *La caída*, cuya técnica debe ser tomada en serio ya que una mala postura en su ejecución puede causar traumatismos de cadera o rodilla, su buena práctica exige que al caer se haga una semi flexión de la rodilla que amortigüe el golpe y se caiga en los dos pies separados a la anchura de los hombros.

### Salto profundo

Ubicar un espacio en el que se puedan realizar saltos a profundidad, saltos que requieran de una caída libre.

El uso de colchonetas amortigua la caída, se recomienda también buscar elementos proporcionados por el medio, en el que se puedan hacer caídas de 50 centímetros a 1.50 metros; contar con un cajón sueco para estos ejercicios resulta de gran utilidad. También se puede usar una silla u otro objeto.

Es importante tener en cuenta las recomendaciones de la caída (hacerla sobre los dos pies con semi-flexión de las rodillas).

### Variables.

- Realizar las caídas en una piscina.
- Organizados en filas, esperando el turno saltar una persona a la vez o dos si la zona de salto lo permite.

### Salto largo

El salto largo se puede realizar con o sin impulso, busca un terreno blando, pasto, tierra o arena.

Organiza grupos de tres, traza una línea que delimite la zona de rechazo y sigue estos pasos, dando un turno cada uno:

- Ubícate en la zona de rechazo con los pies abiertos al ancho de los hombros.
- Realiza el rechazo con una semi flexión de las rodillas.
- En el momento del vuelo sube los brazos.
- Busca caer lo más lejos posible de la zona de rechazo.
- Realiza la caída en dos pies juntos con semi flexión de las rodillas.



Fase de caída en el salto largo.

### Variables

- Utiliza una cinta métrica para registrar el salto que haga cada participante. Procura mejorar tus registros con repeticiones y depuración de la técnica.

## Salto alto

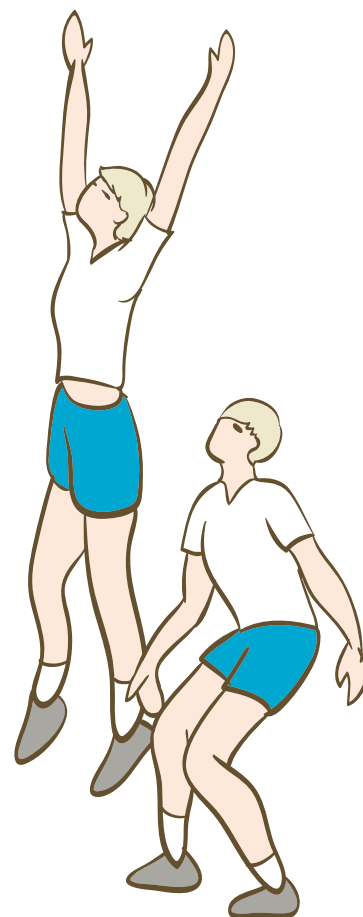
Copia y completa la siguiente tabla en tu cuaderno.

Nº de intento	Salto largo	Salto alto
1		
2		
3		

Escoge el mejor de los registros y compáralo con los obtenidos por tus compañeros.

Realiza estos ejercicios te servirán como calentamiento específico.

- Invita a un compañero a realizar saltos frente a frente tratando de encontrarse las manos en el vuelo.
- De manera individual, salta en una superficie blanda, pasto, tierra o arena.
- Ubica una cinta métrica a lo alto de una pared, con el centímetro 1 en contacto con el suelo, párate junto a ella con un dedo untado de tiza o tierra, realiza un salto con la mano arriba y toca la cinta lo más alto que puedas. Mide tu salto, regístralo en una planilla. Realiza varios intentos hasta mejorar el registro.
- Realiza tres saltos tratando de alcanzar más altura.



Salto alto.



## Giros y rodamientos

### Desempeños

- Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
- Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
- Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.
- Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.



Lo que sabemos

- ¿Qué observas en la imagen?

Comenta con varios de tus compañeros la acrobacia hecha por el gimnasta.

- ¿Qué nombre le darías a esta acrobacia?
- ¿Has visto a alguien haciéndola?
- Dibújala en una hoja la secuencia que deberías seguir para lograrla.



## Aprendamos algo nuevo

Los giros y rodamientos son patrones básicos cuya realización brinda una sensación placentera. Recuerda que fue una de las primeras formas de desplazamiento que utilizaste de niño. Hay varias formas de realizarlos:

- *Rodamiento lateral*: Consiste en rodar sobre el propio cuerpo en posición horizontal.
- *Rollo adelante*: Movimiento que se inicia desde la posición de pies buscando el trabajo armónico entre la cabeza y las manos, se debe esconder la cabeza y rodar sobre la espalda.
- *Rollo atrás*: Es un trabajo más elaborado que requiere de técnica en la ejecución para evitar posturas inadecuadas, se impulsa con los pies rodando por la espalda y pasando por alguno de los lados del hombro, protegiendo la cabeza.

En gimnasia se ejecutan otros rollos de mayor manejo técnico como son el mortal adelante y atrás, más otros estilos de acrobacia.



## Ejercitemos lo aprendido

### Giros y rodamientos de pie

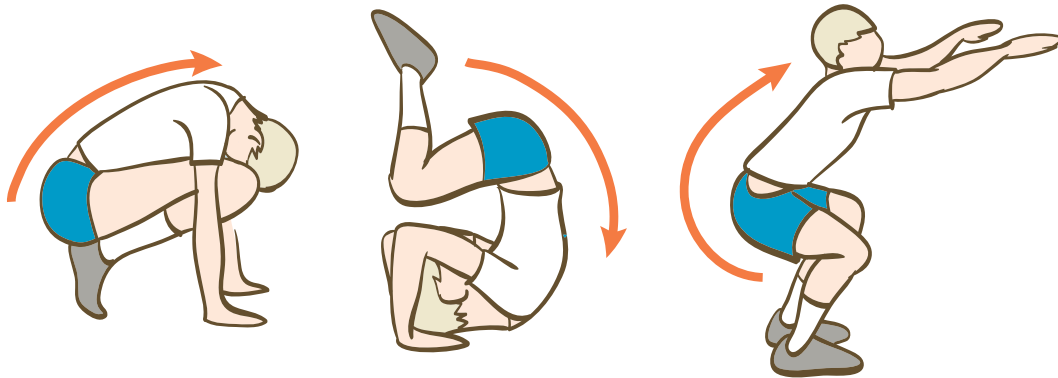
Realiza la actividad por parejas, corrigiendo posturas y proporcionando las ayudas necesarias. Recuerda que la boca debe estar cerrada durante las ejecuciones.

Busca un terreno blando para realizar tu práctica, preferiblemente colchonetas o pasto.

- Realiza rodamientos laterales siguiendo un objetivo trazado por el docente, recuerda que este rodamiento se hace sobre el cuerpo pasando de la posición boca arriba (de cúbito dorsal) a posición boca abajo (de cúbito ventral), mantener las piernas juntas y en extensión, manos ubicadas en cruz protegiendo el pecho.

### Variables

Con indicación del docente, hacer los rodamientos con cambios de velocidad y dirección.



Realiza rolo adelante. Ten presentes las siguientes fases:

- De pie, con los pies abiertos a la anchura de los hombros, flexiona la rodilla y coloca las manos abiertas delante de los pies tocando la colchoneta.
- Coloca la cabeza por dentro de las manos.
- Levanta los pies y realiza el rodamiento.

### Rollo adelante/atrás

Realiza una postura inicial adecuada.

Siempre las rodillas deben estar cerca del pecho.

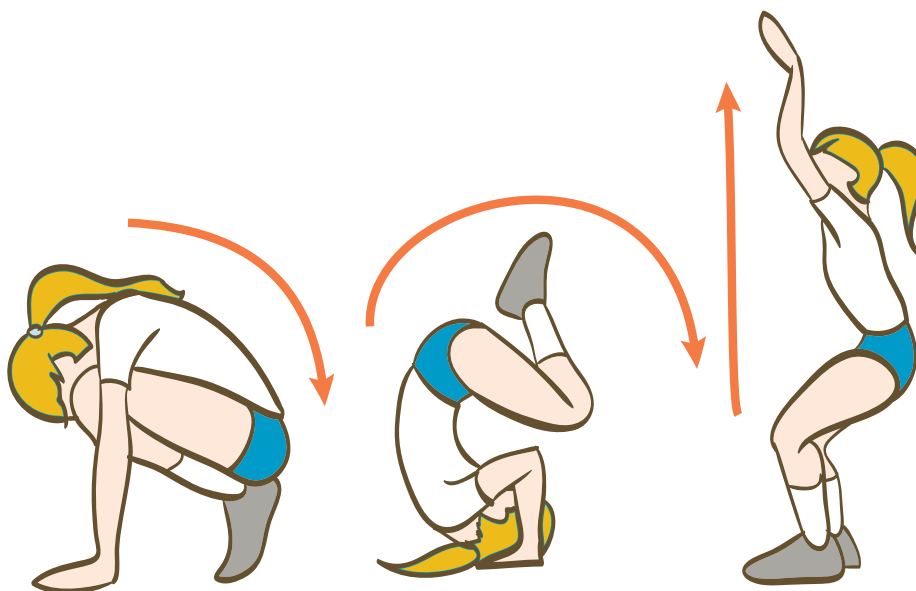
Al final extiende fuerte las piernas y la cadera.

Con los brazos abiertos al ancho de los hombros y las piernas juntas mantienes el equilibrio.

Formen parejas, recuerden que los rodamientos exigen disciplina y seguimiento de instrucciones, apoyo constante al compañero y una adecuada postura para su ejecución.

**Sabías que... debes tener presente el siguiente orden en los apoyos para el rolo adelante: primero los pies, luego apoya las manos al ancho de los hombros, empuja con los pies para que descanses la espalda sobre la colchoneta, empuja fuertemente con manos y piernas quedando nuevamente apoyado en los pies. Inténtalo, será divertido.**

- Ubícate con los pies flexionados de espaldas a la colchoneta.
- Coloca las manos abiertas detrás de las orejas.
- Déjate ir hacia atrás hasta que tus manos toquen la colchoneta.
- Mantén las rodillas flexionadas cerca al pecho.
- Cuando tus manos toquen la colchoneta, déjate ir hacia atrás extendiendo las piernas hasta llegar a la colchoneta.



- Cuando los pies toquen la colchoneta, imprime fuerza con tus brazos hasta quedar de pie.
- Coloca una mano en el suelo para sostener el peso de tu cuerpo.
- Levanta todo tu cuerpo sobre la mano y apoya la otra para dar continuidad al giro.
- Termina el rodamiento cayendo de frente a la posición inicial.

Al principio te costará, pero tu compañero te ayudará a lograr el rodamiento. Luego cambien de roles e intenta hacerlo sin ayuda. No olvides mantener la boca cerrada durante el ejercicio y respirar por la nariz.

### Media luna

Este es un rodamiento que requiere de fuerza de brazos, concentración y apoyo. Trabaja con un compañero; sigue la secuencia del movimiento.

La función de tu compañero es tomarte de la cintura en el momento en que apoyas la mano en el suelo. Recuerda respirar por la nariz y mantener la boca cerrada para evitar que te muerdas los labios o la lengua.

- Ubícate de frente a la zona en la que realizarás el giro.
- Con los brazos arriba, realiza un paso de impulso.

## Manipulación de elementos deportivos

### Desempeños

- 🔦 Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la realización de lanzamientos y manipulación de objetos.
- 💡 Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.
- 🔦 Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
- 🔦 Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.
- 🔦 Procuo cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.



Lo que sabemos

A partir de las imágenes y **del título de la guía**, ¿qué reconoces como manipulación? ¿Qué relación puede haber entre la educación física y las actividades mostradas en la imagen?

Comenta con tus compañeros, formúlense preguntas para que en el transcurso de las actividades traten de hallar las respuestas.



Aprendamos algo nuevo

El manejo de elementos deportivos es una de las actividades que nos ayudan a desarrollar habilidad aplicadas a la coordinación, ya sea óculo manual (ojo - mano) u óculo pédica (ojo - pie). Estas son utilizadas en la vida cotidiana todo el tiempo, desde el mismo hecho de escribir, manipular hojas, canastos, etc.



**Ejercitemos lo aprendido**



Trabajo en grupo

Reúnete con tus compañeros y elaboren una lista de actividades que desarrollan a diario que se puedan clasificar en óculo-manuales y óculo-pédicas.

**Lanzamientos y recepciones**

Organizar cuatro grupos de igual número de participantes. El docente explica las acciones que se deben realizar en cada estación, en donde permanecerán por un tiempo de 5 minutos. Al sonido del silbato, que determina que se acabó el tiempo, se hará rotación siguiendo el orden numérico. De 1 pasan a 2, de 2 a 3, de 3 a 4, de 4 a 1, hasta que todos hayan pasado por todas las estaciones.

Un posible circuito podría estar organizado así:

**Estación 1**

Contará con un balón grande para que hagan pases a distancia sin dejar caer la pelota, todos los integrantes del grupo deben participar.

**Estación 4**

Contará con un bastón (puede ser una vara o un palo de escoba lijado o forrado para facilitar su manipulación). Se debe realizar la misma secuencia de la estación anterior, pero con solo 150 cms de distancia entre las dos filas. Hacer una ronda pasando el bastón horizontal y otra pasando el bastón vertical.

**Estación 2**

Contará con una pelota de tenis; los integrantes del equipo se deben ubicar con suficiente distancia para realizar los pases, lanzar y recibir la pelota con una sola mano, alternando izquierda y derecha.

**Estación 3**

Contará con un balón mediano. Allí, se divide el grupo en dos y se ubican en filas enfrentadas, a unos 4 metros de distancia. El primero de la fila, quien tiene la pelota, la lanza al primero de la fila contraria, él hace lo mismo, quien va lanzando la pelota pasa a la parte de atrás de su propia fila, continúan con la secuencia hasta terminado el tiempo, el objetivo consiste en no dejar caer la pelota al suelo.



### Conducciones

Invita a tus compañeros a organizar grupos de tres participantes y pídeles que se numeren 1, 2, 3. Cada grupo se ubica formando un triángulo cuyos vértices están separados por 3 metros, toma un balón y sigue las instrucciones.

1. lleva el balón a 2 conduciéndolo con el pie y ocupando su lugar.
2. lleva el balón a 3.
3. lleva el balón a 1...

### Variables

- Cambiar de dirección.
- Conducir el balón alternando izquierda y derecha.
- Conducir el balón con la mano, alternando izquierda y derecha.



## Golpes y remates

Cada vez que realices el ejercicio trata de imprimir potencia al impacto con el objetivo de alcanzar distancia, evalúa tu trabajo y el de tus compañeros a partir del aumento de las distancias alcanzadas.

Por parejas, sigue las instrucciones, cambiando la posición después de cada impacto.

- Uno de los dos lanza el balón, el otro lo remata con el pie los más lejos que pueda.
- Con un bastón y una pelota de tenis, uno rueda la pelota, el otro la golpea para enviarla lo más lejos posible.
- Con un bate y una pelota de tenis uno de los dos lanza la pelota, el otro la golpea (batea).
- Con una raqueta y una pelota de tenis, uno de los dos lanza el otro golpea.
- Con la mano y un pimpón, uno de los dos lanza, el otro golpea con fuerza.

Los materiales se pueden rotar entre parejas en forma de circuito.

## Traccionar y empujar

Es importante que tengas precaución para que no golpees a tu compañero.

Ubica los pies de tal forma que impriman fuerza a tu cuerpo y la transmitas al bastón.

- Por parejas, uno frente al otro tomados de un bastón ubicado en forma horizontal, cada uno tracciona hacia su lado tratando de hacer desplazar a su compañero, el objetivo es no permitir que el compañero lo desplace más de un metro.
- Por parejas, uno frente al otro tomados del bastón, pero esta vez en forma vertical, empuja hacia su compañero tratando de desplazarlo utilizando la fuerza contraria al ejercicio anterior.



Subir la cuerda.

### Traccionar cuerda

Dividir el grupo en cuatro equipos numerados con la secuencia del 1 al 4.

1 y 2 se retarán halando la cuerda, ubicados en dos filas enfrentadas, con una línea en el centro, el objetivo es hacer que el equipo contrario pase la línea.

3 y 4 se enfrentarán halando el bastón, ubicados en dos filas enfrentadas, con una línea en el centro, el primero de la fila tiene el bastón los demás irán sujetos de la cintura, el objetivo es hacer que el último de la fila contraria pase la línea.

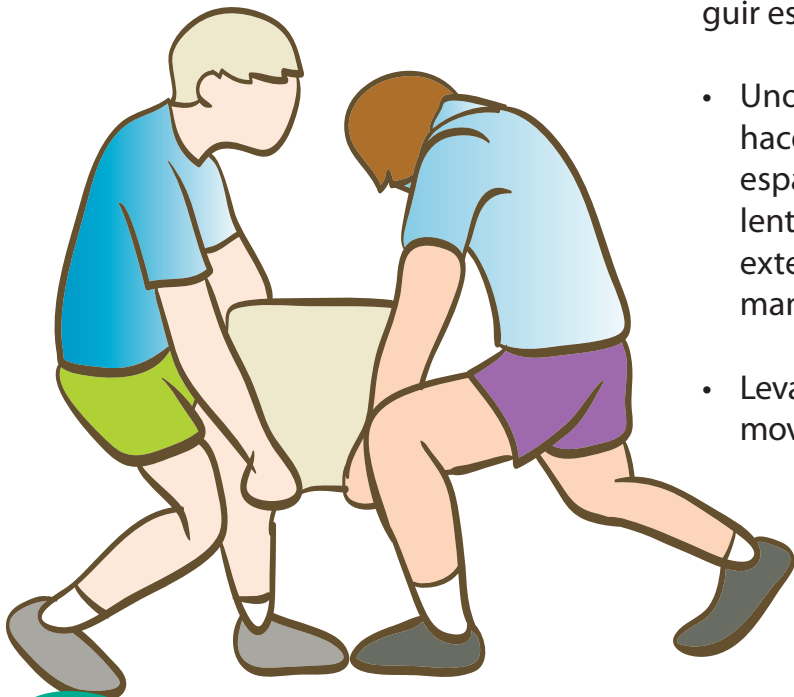
Cambiar de roles. 3 y 4 se enfrentan en la cuerda y 1 y 2, en el bastón.

### Levantar peso

Recuerda que la espalda debe mantenerse siempre recta y que los ejercicios de fuerza requieren de disciplina y buen manejo respiratorio.

Invita a tus compañeros a organizar parejas de más o menos la misma estatura y peso para seguir estas instrucciones:

- Uno frente al otro, tomados de las manos, hacen flexión de rodilla, manteniendo la espalda recta y mirándose a la cara, suben lentamente hasta que las piernas queden en extensión, sin dejar de mirarse, esto ayuda a mantener la espalda recta.
- Levantan entre los dos un balón siguiendo el movimiento anterior.



Solo uno levanta el balón pero su compañero lo acompaña en la flexión y extensión de rodilla manteniendo recta su espalda.

- Por parejas fijen los puntos A y B separados aproximadamente 4 mts; en primer lugar uno cargará al otro desde A hasta B como si fuera un bebé. Al llegar al punto, cambiarán de rol y regresarán. Repetir el ejercicio llevando al compañero en la espalda. (Caballito)

### Patear

Organizar grupos de cuatro integrantes, numerados 1, 2, 3, 4. Ubicarse en cuadro y realizar cinco pases siguiendo una secuencia 1, 2, 3, 4.

### Variables

- Aumentar la distancia y velocidad de ejecución.
- Cambiar la dirección del pase.

En la posición anterior jugar con dos balones, 1 y 3, se pasan el balón entre sí mientras 2 y 4 hacen lo mismo, tratando de no chocar los balones que irán cruzados.

Evalúa tu participación a partir de la coordinación alcanzada en la manipulación de los balones. Registra el número de aciertos obtenidos.



## Apliquemos lo aprendido

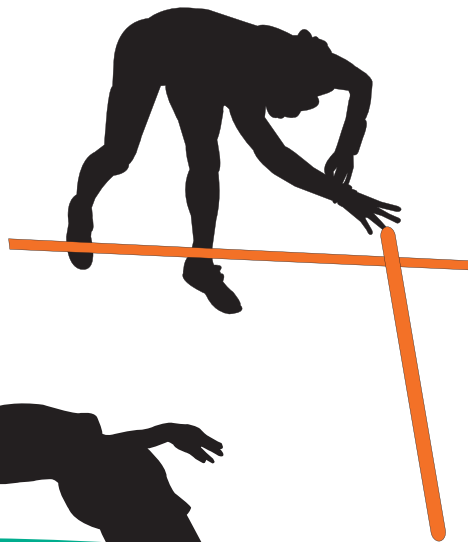


Trabajo en grupo

Invita a tus compañeros a formar cuatro equipos de trabajo. Cada equipo tomará uno de los temas vistos en este módulo: formas de desplazamiento; los saltos; giros y rodamientos y, manipulaciones.

Realizar dos actividades sobre el tema elegido o asignado por el docente. Diseñar un informe en el que se describan los requerimientos para su ejecución y se dibujen los materiales necesarios. Verificar con el docente y los compañeros lo aprendido en el módulo.

Utilizar el material diseñado para exponer los resultados frente a sus compañeros. Es un buen momento para compartir las experiencias, disfrutar de la actividad física y afianzar el compañerismo y el liderazgo.



Algunas formas de salto.



## Evaluemos

### ¿Qué aprendí?

En este momento de la evaluación es hora de hacer un análisis de lo aprendido durante el trabajo del módulo y la influencia que tiene el comportamiento y la actitud frente a este resultado. Responde de acuerdo a los parámetros, buena, regular y excelente.

Cuestionamientos	Regular	Buena	Excelente	Por qué
Mi participación en las actividades del módulo fue...				
La creatividad puesta en mi trabajo fue...				
Mi aporte al trabajo en grupo fue...				
Mi actitud frente a las actividades fue...				

### ¿Cómo me ven los demás?

A partir del trabajo realizado en aplica lo aprendido, después de exponer frente a tus compañeros las actividades diseñadas y aplicarlas con ellos, invítalos a evaluar tus logros teniendo en cuenta:

- El trabajo en equipo
- La claridad a la hora de explicar
- La creatividad en la elaboración de las actividades
- La pertinencia con los temas

### ¿Cómo me ve mi maestro?

Al iniciar la sesión de aplica lo aprendido diseñaste unas actividades, permite que tu docente las observe y evalúe si cumplen con las características solicitadas.



## Potencia tus capacidades físicas

### ¿Qué vas a aprender?

- **La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.
- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el ambiente.

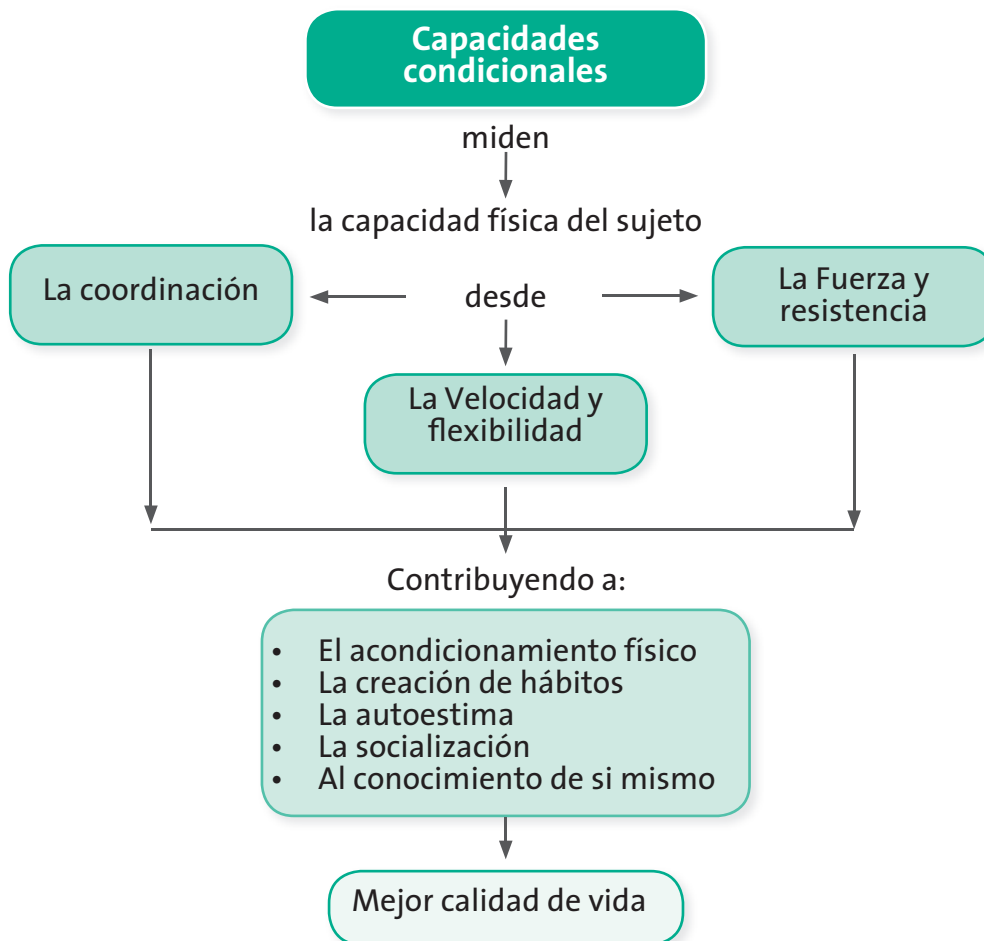
Una vez adquiridos y trabajados los patrones básicos de movimiento en el módulo 3, en este conocerás y potenciarás tus **“capacidades físicas”**, entendidas como el conjunto de capacidades o cualidades motrices del sujeto, susceptibles de mejorar por medio de trabajo físico (entrenamiento); fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad, equilibrio y relajación.

A continuación, encontrarás algunas orientaciones en guías de trabajo con los desempeños fundamentales que desarrollarás durante el módulo.

Número	Título	Desempeños
<b>Guía 11</b>	<b>La coordinación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendo y aplico los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física.</li> </ul>
<b>Guía 12</b>	<b>La fuerza y resistencia corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.</li> </ul>
<b>Guía 13</b>	<b>La velocidad y la flexibilidad corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.</li> <li>• Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.</li> <li>• Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</li> <li>• Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</li> </ul>

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2006). Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lengua-je, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas

Trabajarás una serie de conceptos, relacionados entre sí en el proceso de aplicación. En la siguiente red conceptual puedes observar las diferentes relaciones que se establecen frente a dichos conceptos.



## ¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Sabías que... las capacidades físicas son aquellas que determinan tu condición física y son mejorables a través del entrenamiento. De ahí su denominación de condicionales, vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos del rendimiento de la musculatura voluntaria. Su desarrollo se da entre los once y los 18 años según el sujeto.

Además, al explorar, conocer, aplicar y regular tus capacidades condicionales podrás mejorar tu condición física, mantener tus órganos (corazón, pulmones, circulación, etc.) en buen estado y si deseas iniciarte en el trabajo deportivo o artístico, potenciarlas según la actividad.

**Piensa:**

- ¿Cuáles crees que son las capacidades físicas?
- ¿Cómo sabes cuándo estás usando una capacidad física?
- ¿Qué tanto entrenas tus capacidades físicas?

## ¿Cómo y qué se te va evaluar?

La evaluación debe ser constante y formativa, ya que te permite describir, valorar, conocer y obtener información sobre los aprendizajes que se están alcanzado o desarrollando. De ahí que este módulo se fundamenta en la reflexión de los procesos llevados a cabo durante su desarrollo tanto a nivel cognitivo (consolidación de conceptos y creatividad en nuevas aplicaciones), social (niveles de participación y socialización), motriz (mejora en las capacidades físicas condicionales) entre otros, a través de la retroalimentación grupal e individual.

## Explora tus conocimientos



- Observa las imágenes y determina las actividades que realizan cada uno de los personajes. Escríbelas en una hoja.
- Luego, reúnete con tus compañeros a desarrollar las actividades nombradas. Menciona las que realizas diariamente.
- Finalmente, escribe tus fortalezas y debilidades corporales en el desarrollo de esas actividades. Piensa:
  - ¿Cuál es el estado de tu condición física?
  - ¿Cómo podrías mantenerla o mejorarla?

## La coordinación

### Desempeños

- 💡 Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
- 💡 Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.
- 💡 Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.
- 💡 Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
- 💡 Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- 💡 Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.



Lo que sabemos

Observa las imágenes y determina:

- ¿Qué tipos de actividades realizan los personajes?
- ¿Cuáles de esas actividades realizas en tu vida cotidiana?
- ¿Qué posible condición física desarrollan los personajes de la imagen?



**Aprendamos algo nuevo**

En esta guía conocerás y desarrollarás una capacidad física condicional denominada *coordinación*, la cual se caracteriza por la posibilidad neuromuscular de ajustar con precisión (velocidad y dirección), eficacia, economía (ahorro de energía) y armonía (adecuada contracción y relajación muscular) lo requerido.

**Conoces...**

- » ¿Cuáles son los tipos de coordinación?
- » Enuncia ejercicios coordinativos que realizas a diario.
- » ¿Te gustaría aprender a mejorar tu coordinación?

**Tipos de coordinación**

**Coordinación gruesa**

Este tipo de coordinación, también conocida como general, se relaciona con

los movimientos globales que requieren de la utilización de varios grupos musculares. Se utiliza en la natación, el ciclismo, el atletismo y en algunos patrones básicos de movimiento (Ver módulo 3) por enunciar solo algunas actividades físicas.

**Coordinación media o segmentaria**

En esta coordinación se clasifican los movimientos que requieren de dos segmentos: coordinación viso-manual y viso-pédica.

Para su desarrollo se hace uso de los patrones básicos de movimiento aplicándolos al manejo de elementos ya sea en la práctica de algún deporte o en los juegos con amigos y familiares.

- Lanzamientos
- Recepciones
- Conducciones
- Impactos
- Halar
- Levantar
- Patear

¿Puedes establecer una relación entre el uso de patrones básicos de movimiento y la coordinación?

Buscando semejanzas

Desplazamientos	Salto	Giros y rodamientos
Gatear Caminar Marchar Correr Reptar Trepas Deslizar	Profundo Largo De altura	De pie: Eje vertical Acostado: Eje horizontal De espalda De frente

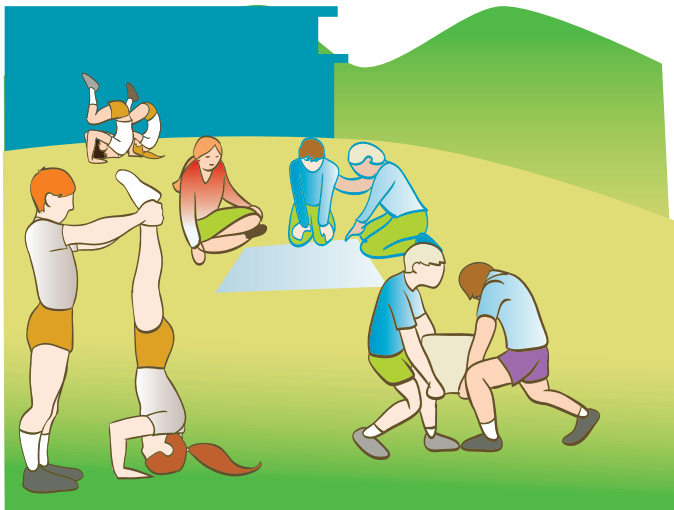


### Coordinación fina

Este tipo de coordinación, también conocida como específica, implica movimientos de precisión; hace uso de pocos grupos musculares y requiere de un alto grado de coordinación. El trabajo desarrollado en el módulo 1, "Elaborar tu propio material didáctico", se fortaleció este tipo de coordinación.

Los aspectos de la motricidad fina que se pueden trabajar son:

- Coordinación manual
- Motricidad facial: relacionado con la expresión de la cara
- Motricidad fonética



Podrías establecer que tipo de coordinación se realiza en cada actividad de la grafica.

### Ejercitemos lo aprendido

A continuación encontrarás algunos ejercicios que te permitirán fortalecer tu coordinación fina.

- *Dibujar.* Empieza con el dibujo de ti mismo, del entorno y de lo que más te gusta.
- *Colorear.* Dibuja o imprime plantillas para colorear.
- *Pintar.* Decora con pintura los dibujos, esculturas o cuadros que realices.
- *Rasgar.* Si no cuentas con material como las tijeras, podrás hacerlo con tus propias manos. Rasga papel, tela, cartón, etc.
- *Moldear.* Usa greda o plastilina para realizar tus propias figuras.
- *Rellenar.* Utiliza materiales como arroz, escarcha, lana, fique, piedras, plastilina, etc. para rellenar algunos de tus dibujos.
- *Cortar.* Recorta siluetas de figuras para alguna actividad específica.
- *Escribir.* Cuida tu escritura y caligrafía en diversos escritos: diario personal, cronograma de actividades, historias, descripciones de situaciones, ideas y emociones, etc.

- *Trazar.* Practica ejercicios de unión de puntos, repaso de dibujos y laberintos, entre otras.
- *Hablar.* Aprender a utilizar un tono adecuado de la voz (gritar, suave y silencio), en diversas situaciones: exposición de temas, expresión de ideas a través del teatro.

### Taller

- Con el docente preparen un evento para toda la escuela. Pidan a todos los estudiantes que elaboren:
- Un animal, personaje animado o paisaje empleando plastilina, palillos y demás elementos que necesiten de acuerdo al interés de cada uno.
- Un collage con imágenes relacionadas a los temas tratados en esta cartilla (en medio pliego de cartulina), deberá estar acompañado de una descripción de no más de 10 renglones que pueden pegar en una esquina del collage.

### Estos ejercicios fortalecerán tu coordinación general

- Realiza saltos con una soga; agrega dificultad al ejercicio al hacerlo caminando, corriendo, por parejas, hombro con hombro donde uno sostiene la cuerda con su mano derecha y el otro con la mano izquierda.
- Consigue un costal, lona o talega en la que te puedas meter, luego traza una

línea de salida y una meta, realiza carreras con tus compañeros; propón al docente que fijen una fecha para la gran carrera de encostados en la que participe toda la escuela y la comunidad.

- Formen dos grupos; uno con balones o pelotas de diferentes tamaños, el resto se ubicará a no más de tres metros, quienes tienen los balones deberán lanzarlos al aire, el otro grupo deberá atraparlos con las manos, amortiguarlos con el pie, (como en fútbol) cabecearlos y rematarlos; el cambio de rol y el orden en las acciones (atrapar, amortiguar, cabecear, rematar) lo dará el docente.
- Ubica unas marcas en un terreno cualquiera, si hay aros distribuye 14 separados 40 cm el uno del otro, luego pasen corriendo tratando de pisar en el centro de cada aro con un pie diferente. Este ejercicio sirve para mejorar tu carrera, por eso debes intentar ejecutar zancadas largas, la mano contraria al pie que apoyas debe ir adelante (asincronía) y mantener la mirada al frente.



## La fuerza y la resistencia

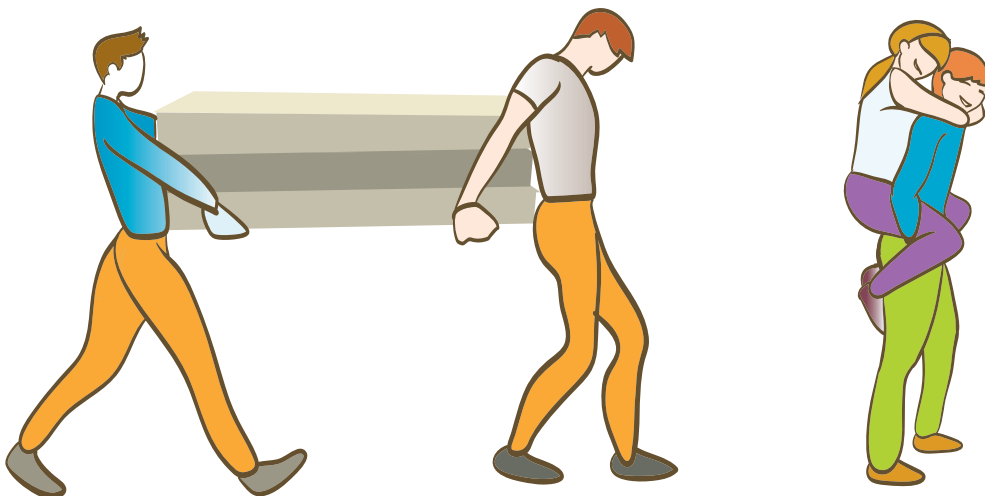
### Desempeños

- 💡 Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
- 💡 Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.
- 💡 Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.
- 💡 Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
- 💡 Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- 💡 Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.



Observa las imágenes y nombra las actividades que se están realizando.

- ¿Cuáles de esas actividades realizas diariamente?
- ¿Qué posible condición física se está desarrollando en la imagen?





En esta guía conocerás las capacidades físicas condicionales de fuerza y resistencia, y sus clasificaciones.

### Conoces...

- ¿Qué es la fuerza?
- ¿Cuáles son los tipos de fuerza?
- En tu vida cotidiana, ¿cada cuanto haces uso de la fuerza?
- ¿Qué es la resistencia?
- ¿Cuáles son los tipos de resistencia?

## La fuerza

**Sabías que...la fuerza es el grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo físico. Se divide en varios tipos.**

- Fuerza explosiva o capacidad de ejecutar un movimiento muy rápido como saltar o lanzar.
- Fuerza dinámica o capacidad de ejecutar un movimiento con muchas repeticiones.
- Fuerza estática o capacidad de ejercer fuerza muscular sin cambiar de posición.

El curl de bíceps es un ejercicio estupendo para mejorar la musculatura del brazo.



## Ejercicios grupales de fuerza

Reúnete con tus compañeros

- Pongan las manos haciendo presión sobre una pared o un compañero.
- Colóquense frente a un compañero y cójanse de las manos halando en direcciones opuestas.
- Transporten diferentes elementos grandes de diferentes pesos de un lugar a otro.
- Lancen y reciban diferentes pelotas pesadas o balones medicinales, pueden estar de pie, de rodillas o sentados.
- Por parejas preferiblemente de similar peso, levanten (a caballo) al compañero y llévenlo de un lugar a otro. Pueden hacerlo corriendo, caminado, trotando, etc.

### Ejercicios individuales de fuerza

- Ponte boca abajo con el cuerpo extendido, las manos cerca al pecho apoyadas en el piso o un banco (este elemento también lo podrás poner en los pies, variando los niveles de dificultad). Eleva tu cuerpo con ayuda de los brazos. Repite el ascenso y el descenso del cuerpo, solo con la flexión del codo. El número de repeticiones puede variar según la condición física de los participantes. Recuerda que para un adecuado manejo de la respiración debes inhalar cuando estés ascendiendo y exhalar al descender.



La flexión de codo es popularmente conocida como “flexión de pecho” y lagartijas.

- Ubícate de pie o sentado con los brazos en extensión hacia los lados, y ejecuta movimientos de rotación hacia adelante y hacia atrás. Puedes incorporarle peso a tus brazos.
- Ubícate de pie y flexiona cadera y rodillas, simulando que te sientas en el aire con ángulo de 90°. Recuerda que tus rodillas en línea paralela no deberán pasar la punta de los pies.
- Acuéstate boca arriba con las piernas en extensión o flexión, las manos apoyadas en el cuello y los codos apuntando hacia los lados. Eleva suavemente el tronco a unos 10°. Recuerda que exhalas cuando elevas el tronco.

### La resistencia

**Sabías que...** La resistencia es la capacidad física para mantener un determinado tipo de esfuerzo eficaz durante el mayor tiempo posible sin que la fatiga que se produce repercuta en el rendimiento físico.



Además de la fuerza de brazos que más se requiere para mantener esta postura.

Se clasifica en:

- Resistencia aeróbica. Se evidencia cuando un sujeto en actividad física trabaja con el oxígeno que recibe y no necesita usar sus reservas de oxígeno para su mantenimiento.
- Resistencia anaeróbica. Se evidencia cuando a un sujeto en actividad física no le es suficiente el oxígeno suministrado y por ende debe recurrir a sus reservas.

**Sabías que...antes de los 12 años no es recomendable hacer frecuentemente ejercicios de resistencia anaeróbica ya que antes de dicha edad no hay una adecuada maduración del sistema cardio-pulmonar.**



### Ejercicios de resistencia aeróbica

- Trota por diez minutos por los alrededores de la escuela. Puedes hacerlo con tus compañeros e ir aumentando día a día el tiempo del trote para mantener tu condición física.
- Organiza una carrera de 20 minutos hasta determinada meta.
- En una cancha de cualquier deporte, si se tiene, sino delimita un terreno con dimensiones grandes, deberás correr alrededor de dicha delimitación durante un tiempo de doce minutos y tendrás en cuenta el número de vueltas dadas.



- Reúnete con tus compañeros para practicar algún baile o danza que les guste. Pueden hacer sesiones de 45 minutos.

¿Qué cambios físicos observaste antes, durante y después de la actividad?

### Ejercicios de resistencia anaeróbica

#### Circuito

Este trabajo consiste en realizar determinadas actividades en un punto específico llamado estación por periodos de uno a dos minutos, con descansos entre una estación y la otra de 30 a 60 segundos o sin descanso.

Lee cuidadosamente las siguientes actividades e intenta con la ayuda de tus compañeros organizar un circuito para la clase. Recuerda incluir inicio y final, estaciones delimitadas, sonidos para empezar, finalizar e indicar el cambio de estación. Si incluyes descanso entre estaciones procura que no sea mayor a un minuto.

Las actividades que puedes incluir son:

- Salto hacia arriba con piernas abiertas y palmadas sobre la cabeza.
- En cuclillas manos apoyadas al frente y practicar saltos llevando pierna izquierda adelante y luego la derecha.
- Acostados boca abajo apoyar las manos y extender los brazos en el piso con el cuerpo extendido. Podrás elevar una pierna y/o un brazo.
- Saltar con un lazo en dos pies, un pie y alterno.
- Carreras de 10 a 30 mts.
- De pie, apoyar las manos sobre la cadera o al frente; hacer flexiones y extensiones de rodilla.
- Trotar en el puesto llevando las rodillas al pecho.
- Saltar con los pies juntos, en forma del signo más (+): adelante, a la derecha, atrás, e izquierda o viceversa), sin impulso.

## La velocidad y la flexibilidad corporal

### Desempeños

- Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
- Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.
- Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.
- Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.



Lo que sabemos

Observa las siguientes imágenes y responde los cuestionamientos.

- ¿Qué tipos de actividades se están realizando?
- ¿Cuáles de esas actividades realizas en tu vida cotidiana?
- ¿Qué posible condición física se está desarrollando en la imagen?

Argumenta las respuestas y compártelas con tus compañeros.





## Aprendamos algo nuevo

En esta guía conocerás las capacidades condicionales de velocidad y flexibilidad, y sus clasificaciones.

### Conoces...

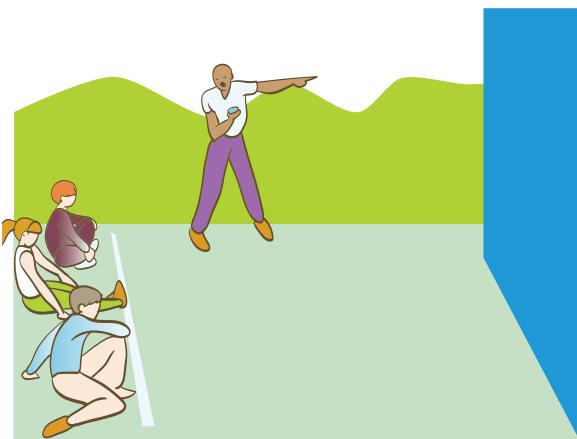
- ¿Qué es la velocidad?
- ¿Cuáles son los tipos de velocidad?
- ¿Qué es la flexibilidad?
- ¿Cuáles son los tipos de flexibilidad?
- ¿Te gustaría aprender a mejorar tu velocidad y flexibilidad corporal?
- ¿Cómo ayuda a tu vida el ser veloz y flexible?

## Desarrollo de la velocidad

**Sabías que... la velocidad es la capacidad que tienen los cuerpos de responder (desplazarse, detenerse o reaccionar) ante un estímulo en el menor tiempo posible.**

## Ejercicios de velocidad

- Sentado, a la voz de ¡Ya! levántate y corre hasta la pared más cercana o el elemento asignado.
- Camina, corre y/o trota por todo el espacio, al oír una orden, salta con los dos pies, acuéstate boca arriba, salta en un pie y sigue desplazándote. Realiza las actividades en el menor tiempo posible.
- Mide un espacio de 40 metros y realiza unas marcas en los 20 y 30 metros (una sola para todos), corre procurando que cuando llegues a las marcas realizadas estés sobre tu máxima velocidad.
- Mide los tiempos. ¿Quién es el más rápido? Elabora una tabla en la que queden registrados los tiempos obtenidos.
- *Lucha por el tesoro:* Organiza equipos con igual número de integrantes y enuméralos. Cada equipo forma un círculo, en la mitad de ese círculo puede haber un balón, una bandera o cualquier objeto. Al llamado del docente, los jugadores de cada grupo que tengan el número enunciado, tratarán de ganar el tesoro. Para ello deberán salir corriendo alrededor del círculo por el lado derecho o izquierdo (según acuerdo), sus compañeros se ubican en hilera para que el elegido pase gateando por debajo de las piernas de sus compañeros. Gana el equipo que logre ganar cinco veces el tesoro, o según acuerdo.



Ejercicio de velocidad, el docente puede variar la posición, o dividir el grupo en dos subgrupos donde cada uno tendrá una señal para salir.



Así debes distribuir el grupo para la lucha por el tesoro, la señal de inicio debe ser fuerte y clara para que todos la entiendan.

- *Acompaña el bastón.* Ubíquense en círculo y enumérense; en el centro hay un compañero sosteniendo un bastón verticalmente con un dedo y apoyado en el piso, luego de manera repentina grita algún número y abandona el bastón (lo puede dejar en equilibrio o lanzarlo, según acuerdo). El jugador con el número indicado sale a coger el bastón antes de que caiga. Si deja caer el elemento vuelve a su puesto y si no, se queda sosteniendo el bastón.

Ganará quien logre pasar todos los integrantes en el menor tiempo posible. Se pueden ubicar más número de líneas u objetos a tocar.

- *Consigue la bandera:* Escoge un jugador para vigilar la bandera. El resto de los jugadores se reparte por todo el terreno. El jugador que cuida la bandera trata de que nadie la coja y de coger a quien se acerque. El jugador tocado pasa a ser colaborador de la bandera ayudándole a tocar a los demás participantes.
- *Relevo en círculos:* ubíquense por equipos o un solo grupo, cada equipo forma un círculo sentados y numerados. A la señal, el primero de cada grupo da una vuelta alrededor del círculo (por izquierda o derecha) y al terminar se sienta en el mismo puesto. En ese instante sale a correr el número dos o el participante que el anterior compañero nombre y así sucesivamente.

### Ejercicios de velocidad

- *Piques:* Dividir un terreno en tres secciones, línea inicial, media y final. Corre lo más rápido posible desde la línea inicial hasta la línea media, vuelve a la línea inicial y corre hasta la línea final. Regresas caminando a la línea inicial; cada vez que llegues a las líneas debes tocarlas con la mano. Puedes hacerlo por equipo.

- *A que no me tocas*: Ubíquense por parejas o tríos, cada integrante intentará tocar con la parte indicada la otra parte del cuerpo del compañero. Cada jugador evitará ser tocado y tratará de acumular el mayor número de puntos en un tiempo determinado.

## Desarrollo de la flexibilidad

**Sabías que...** La flexibilidad guarda una estrecha relación con la elasticidad muscular; sin una no puede manifestarse plenamente la otra, la flexibilidad es la capacidad física que permite realizar movimientos en su máxima amplitud y que depende de dos componentes básicos:

- La **elasticidad muscular** o capacidad que tienen los músculos de alargarse, acortarse y volver a su forma original.
- La **movilidad articular** que depende del rango de movimiento que poseen las articulaciones y varía según la articulación y la persona.

Sin embargo, la flexibilidad es de las capacidades condicionales poco entrenadas y es la única que decrece con la edad. La flexibilidad de la musculatura empieza a disminuir partir de los nueve o diez años, aproximadamente si no se trabaja con anterioridad.

La flexibilidad se divide en:

- Flexibilidad estática sin movimiento.
- Flexibilidad dinámica con movimiento.



## Ejercicios de flexibilidad

La flexibilidad es fundamental para el calentamiento y entrada en reposo después de la actividad física. Se debe trabajar de forma multilateral (ejercicios de forma simétrica), no sobrepasar nunca el umbral del dolor y realizar de forma continuada.

- De pie, o sentado (piernas extendidas) con los brazos arriba y sin doblar las rodillas, trata de llevar los brazos para que los dedos de las manos toquen la punta de los pies. También, trata de llevar la frente a las rodillas sin doblarlas recuerda todos estos ejercicios llegan solamente hasta donde toleres el esfuerzo; de lo contrario podrías causarte una lesión.
- Levanta el pie izquierdo a la altura de la mano derecha (que deberá estar extendida al nivel del hombro; no se pueden doblar las rodillas) y viceversa. Este mismo ejercicio lo puedes hacer apoyando la pierna en extensión en una superficie alta; deberás mantener la posición erguida y/o tocando la punta de los dedos de los pies, podrás

ubicar la pierna de lado, de frente y para atrás (acá tocas la punta del pie de la pierna que está apoyada en el piso).

- Sentado, con la espalda erguida y con las piernas separadas (no doblar las rodillas) desplaza el tronco hacia adelante y abajo, tratando de poner el pecho en el centro de las piernas y tocando el piso. Poner el pecho en la rodilla derecha y luego en la rodilla izquierda. Este mismo ejercicio lo puedes hacer en parejas, ubicado uno en frente del otro con las piernas separadas y los brazos cogidos; uno de los dos hala hacia atrás y viceversa.
- Acostado boca abajo con el cuerpo extendido, las manos al lado de los hombros, realiza un movimiento pausado extendiendo los brazos al mismo tiempo que elevas el tronco. Debes mantener la cabeza y mirada hacia el frente, manteniendo esta posición durante ocho segundos, evitando levantar la cadera y los pies del piso.

### Otros ejercicios con mayor grado de dificultad

Antes de ejecutar estos ejercicios debes calentar y estirar muy bien tu cuerpo especialmente la espalda, la cadera y los brazos.

- **Arco:** Ubíquense por parejas, espalda con espalda, coge por los antebrazos al compañero que sirve de base, uno de los dos se agacha (flexión del tronco), levantando al compañero sobre la espalda.



**Sabías que...** Las artes marciales, el yoga y la gimnasia son algunos de las actividades que más favorecen el desarrollo de la flexibilidad.

El ayudante le pone las manos al ejecutante en el piso y este trata de apoyar sus pies en el piso. El ayudante que queda debajo del ejecutante, se sale del arco y se pone de pie, para luego ayudar a levantar al compañero tomándolo por la espalda y la cadera. El ejecutante deberá permanecer unos segundos en posición de arco y si quiere podrá elevar una de las piernas. Si no cuentas con un compañero, este ejercicio lo podrás hacer con ayuda de una pared; te ubicas de espalda a la misma, apoyas tus manos en la pared y vas deslizando las manos sobre ella hasta llegar al piso. Además podrás hacerlo desde el piso; te ubicas boca arriba con tus brazos empujando al cielo, luego flexionas el codo hacia atrás y apoyas tus manos. Luego, subes tu cadera y formas un arco. No olvides contar con una superficie blanda: colchoneta o en el pasto.



- Acuéstate boca arriba con las piernas extendidas y trata de llevar las dos piernas juntas y en punta hacia atrás por encima de la cabeza a tocar el piso con la punta de los pies.



## Apliquemos lo aprendido

### Reúnete con tus compañeros y Trabaja tu motricidad fina

1. Selecciona un dibujo que te guste y consigue medio pliego de papel, preferiblemente cartulina.
  - » Dibújalo.
  - » Coloreálo y/o píntalo
  - » Rellénalo con escarcha de colores
  - » Córdalo por el borde
  - » Muéstraselo a tus compañeros, revelando la inspiración del dibujo, los materiales y las dificultades que tuviste durante el desarrollo de la actividad. Se tendrá en cuenta la calidad del dibujo.
2. Escribe con tus compañeros una historia con varios personajes, luego lleven disfraces para representarla a través de una obra, que incluya teatro, danza y destrezas físicas.



### Reúnete con tus compañeros y trabaja tus capacidades físicas

1. Busca y experimenta otros tipos de actividades relacionadas con las capacidades físicas tratadas en el módulo que puedes realizar, teniendo en cuenta tus necesidades e intereses.
2. Elabora un circuito que contengan elementos desde lo coordinativo, la fuerza, la resistencia, la velocidad y flexibilidad. Puedes ponerle a cada una de las estaciones una escala numerativa, al final suma los valores y determina tu condición física en relación con la de tus compañeros.

Organícense por parejas o grupos de trabajo; de tal manera que mientras unos pasan por el circuito, los otros estén registrando y tomando nota de los resultados obtenidos por cada uno. No olviden cambiar de roles.

### Reúnete con tus compañeros e integra conceptos

Después de haber desarrollado los módulos que antecedieron este puedes, determinar qué actividades de las anteriormente planteadas permiten la estructuración de un calentamiento corporal; ten en cuenta que el calentamiento es un componente previo e indispensable en

el desarrollo de cualquier actividad corporal; ya que prepara el organismo para efectuar un trabajo de mayor intensidad ya sea para conducir, dibujar, escribir, correr, nadar, caminar, etc.

El calentamiento permite el funcionamiento progresivo del organismo, sin brusquedades, de tal forma que el corazón aumente sus pulsaciones paulatinamente, favoreciendo con ello un buen flujo de sangre al sistema circulatorio, el cual aportará al sistema muscular el suficiente oxígeno y materias nutritivas como para satisfacer la mayor demanda que le es requerida por haber aumentado la actividad. Así mismo, los músculos aumentarán su temperatura favoreciendo con ello la contracción muscular. De igual manera, el sistema nervioso va adaptándose a un posterior esfuerzo, permitiendo al individuo una mejor concentración, disminuyendo su ansiedad, y preparándolo psicológicamente para ese posterior esfuerzo que ha de realizar.

#### Ten en cuenta:

- El aumento de la temperatura
- La movilidad articular
- Los estiramientos



**Evaluemos**

**¿Qué aprendí?**

Teniendo en cuenta el conocimiento y desarrollo de tus capacidades físicas responde en tu cuaderno:

- ¿Cuáles fueron los valores que lograste evidenciar en el desarrollo del módulo?
- ¿Qué habilidades lograste desarrollar?
- ¿Lograste interactuar con todos tus compañeros?
- ¿Qué elementos podrías mejorar?
- ¿Cuál fue la actividad que más te gusto?
- ¿Consideras que estás en capacidad de realizar un calentamiento?
- ¿Qué capacidad física consideras que debes potenciar?
- ¿Cómo podrías potenciar tus capacidades físicas?

Copia la tabla en tu cuaderno y evalúa tu desempeño.

Afirmación	Excelente	Bueno	Regular	Por qué
Mi continuidad y participación en el desarrollo del módulo fue...				
El cumplimiento con mis deberes, durante el desarrollo del módulo fue...				
Mi capacidad para trabajar en grupo es...				
La comprensión de los conceptos y actividades del módulo es...				

### ¿Cómo me ven los demás?

Con el desarrollo de cada una de las actividades en el momento **APLIQUEMOS LO APRENDIDO**, determina: (copia las preguntas en tu cuaderno)

- ¿Cuáles fueron los valores grupales que se lograron evidenciar en el desarrollo del módulo?
- ¿Qué capacidades físicas lograste observar en tus compañeros?
- ¿Qué elementos por mejorar observaste en tus compañeros?
- ¿Cuál fue la participación de tus compañeros en el desarrollo del módulo?
- ¿Cuáles fueron los niveles de respeto y tolerancia?
- ¿Qué cualidad física evidencia más desarrollo dentro del grupo?

### ¿Cómo me ve mi maestro?

El docente ha estado observando tu desempeño en todas las actividades propuestas en el módulo por lo tanto diligenciará esta tabla la cual debes copiar en tu cuaderno y presentar cuando seas llamado a la evaluación.

Observaciones	Escala valorativa			
	Siempre	Con frecuencia	Muy pocas veces	Se le dificulta
Poseo una adecuada coordinación fina: manual, gestual y fonética.				
Me fatigo haciendo actividades deportivas y recreativas.				
Realizo ejercicios de flexibilidad.				
Realizo un calentamiento corporal antes de cualquier actividad física.				
Poseo una adecuada velocidad de reacción.				
Realizo frecuentemente ejercicios que fortalezcan mi condición cardio-respiratoria.				
Conozco la importancia que tiene una adecuada condición física.				

# Vive la emoción del deporte con los juegos predeportivos

## ¿Qué vas a aprender?

- **La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.
- **La competencia expresiva corporal:** referida al conocimiento y manejo de ideas, emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.
- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

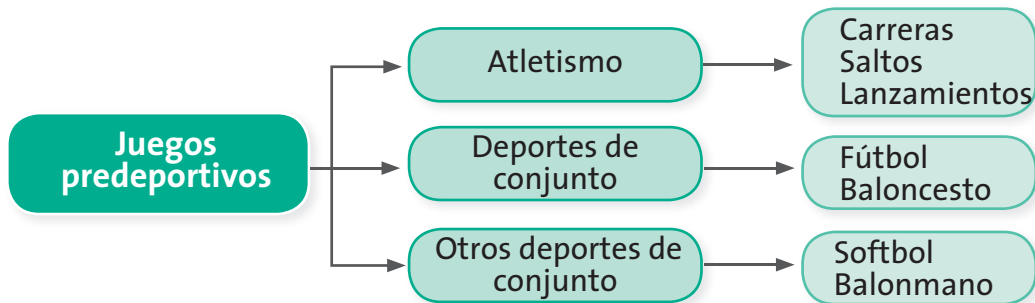
En el presente módulo identificarás los fundamentos de algunos deportes de conjunto, conocerás sus definiciones y tendrás la oportunidad de practicar cada uno de ellos de manera divertida y dinámica, podrás encontrar la relación y diferencia que hay entre juego predeportivo, cuyo objetivo fundamental es enriquecer al jugador con la adquisición de variadas respuestas motrices concretas que le ayuden a adaptarse a las necesidades que requiere la práctica del deporte y al mismo tiempo se pueda

mejorar las habilidades básicas y desarrollar las capacidades físicas condicionantes y coordinativas, mientras el deporte es una actividad profesional en la que el deportista coloca a disposición sus habilidades con el único objetivo de conseguir resultados en competencia. Es necesario aclarar que un deporte es considerado como tal cuando se eleva un reglamento y se institucionaliza; es decir se crean federaciones y clubes. En la siguiente red conceptual puedes conocer las guías de trabajo junto con los desempeños que debes alcanzar.

Número	Título	Desempeños
<b>Guía 14</b>	Predeportivos de atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendo la lógica interna del juego y busco acciones que me permitan actuar acorde con ella.</li> <li>• Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</li> <li>• Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.</li> <li>• Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</li> </ul>
<b>Guía 15</b>	A los deportes de conjunto	
<b>Guía 16</b>	A otros deportes de conjunto	

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2006). Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas





### ¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Los juegos predeportivos te acercan a las situaciones reales del juego ayudándote a adquirir habilidades y destrezas propias del deporte, resolver problemas de movimiento, a conocer y explorar tu potencial, motivando la toma de decisiones frente a la elección de una disciplina deportiva.

### ¿Cómo y qué se te va evaluar?

La evaluación es una retroalimentación de tu proceso de aprendizaje y lo aplicaremos a los desempeños corporales, conocimientos, interacción en grupo, expresión mediante la observación, resolución de tareas, participación activa de las actividades propuestas, colaboración y trabajo en equipo.



## Explora tus conocimientos



- Observa las imágenes y determina los posibles deportes que practican los niños que aparecen en ellas. Luego, reúnete con tus compañeros para tratar de practicar uno de los juegos presentados.

## Predeportivos de atletismo

### Desempeños

- 💡 Comprendo la lógica interna del juego y busco acciones que me permitan actuar acorde con ella.
- 💡 Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
- 💡 Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.
- 💡 Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.



Observa las imágenes y comenta con tus compañeros sobre las actividades que se realizan. Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué deporte practican los atletas?
- ¿Qué clase de elemento es la vara larga que lleva uno de ellos?



**Aprendamos algo nuevo**

El atletismo es considerado el deporte estrella, en él se integran pruebas de carreras, lanzamientos, saltos y marchas, y se ponen a prueba las habilidades individuales y grupales.

Uno de los aspectos que atrae a la práctica del atletismo es el fácil acceso, al que se suma la poca inversión económica necesaria para su desarrollo; no es necesario un lugar sofisticado para iniciar su práctica y hay muchos escenarios deportivos en la actualidad.

Lograr una marca es el anhelo de todo atleta; sin embargo, solo lo alcanzan aquellos que con constancia y disciplina trabajan duro, y llevan un proceso de entrenamiento que inicia con los juegos predeportivos.

No debes olvidar que a lo largo de este módulo realizarás diferentes actividades en las que debes realizar el calentamiento de manera consciente y voluntaria. Empieza por realizar movimientos de las articulaciones, eleva tu temperatura corporal; lo puedes lograr trotando, saltan-

do la cuerda, jugando ponchados, etc. Finalmente, ejecuta un estiramiento.

**Ejercitemos lo aprendido**

**1. Atletismo**

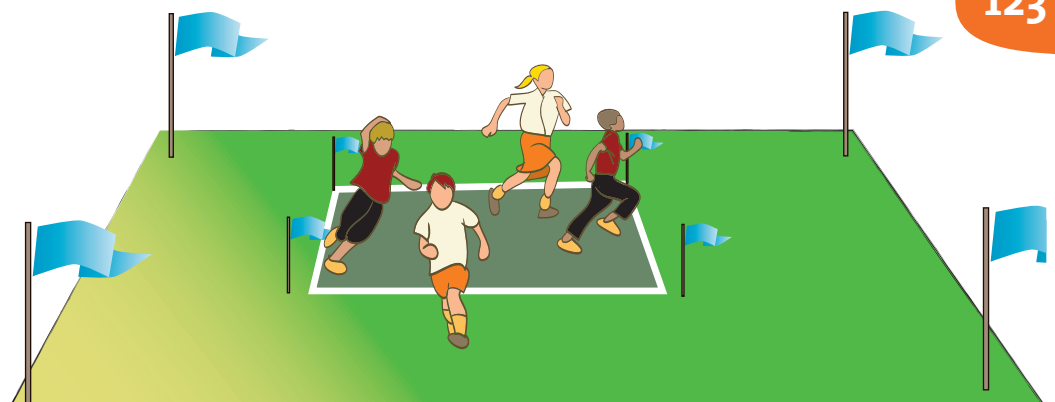
**Carrera**

Dividan el grupo en dos equipos; los integrantes de uno de ellos serán pinceles, los del otro, artistas.

Demarquen el campo de juego con banderines, conos o elementos de la naturaleza; en el centro, definan un espacio para ubicar a los artistas. Lo que quede fuera será el espacio de los pinceles. En su terreno, los artistas estarán sentados o acostados hasta que el docente diga: "Artistas, a sus pinceles", entonces, saldrán corriendo a atrapar los pinceles quienes evitarán la captura. Cada vez que un artista atrapa a un pincel lo lleva a su zona delimitada y ayudará hasta que todos los pinceles queden dentro de la zona de artistas. Entonces, cambian los roles.

Este juego desarrolla la velocidad de reacción y desplazamiento.

"Artistas a sus pinceles"



## 2. Atletismo

### Saltos

Dividan el grupo en tres equipos de igual número de participantes.

Asignen a cada grupo el nombre de un animal saltarín, pueden ser: canguro, rana o conejo.

Ubíquense en fila tras una línea de salida y señalicen una línea de llegada 10 metros al frente.

Cada vez que suene el silbato realicen un salto que los acerque a la línea de llegada.

Quien dé más de un salto por silbato pasará de últimas a la fila.

Se dará un punto al equipo cuyos integrantes sobrepasen primero la línea de llegada.

Hacer varias rondas del juego con la posibilidad de cambiar posiciones. Así, se identificarán habilidades para el salto y se tendrá la oportunidad de alcanzar más puntos.

### El banquito

El grupo se divide en varios equipos que se ubican en hilera, con una separación aproximada de cuatro metros. Los participantes adoptan la posición de "bancos" (con los pies separados al ancho de los

hombros, rodillas flexionadas y sobre ella las manos, tronco flexionado).

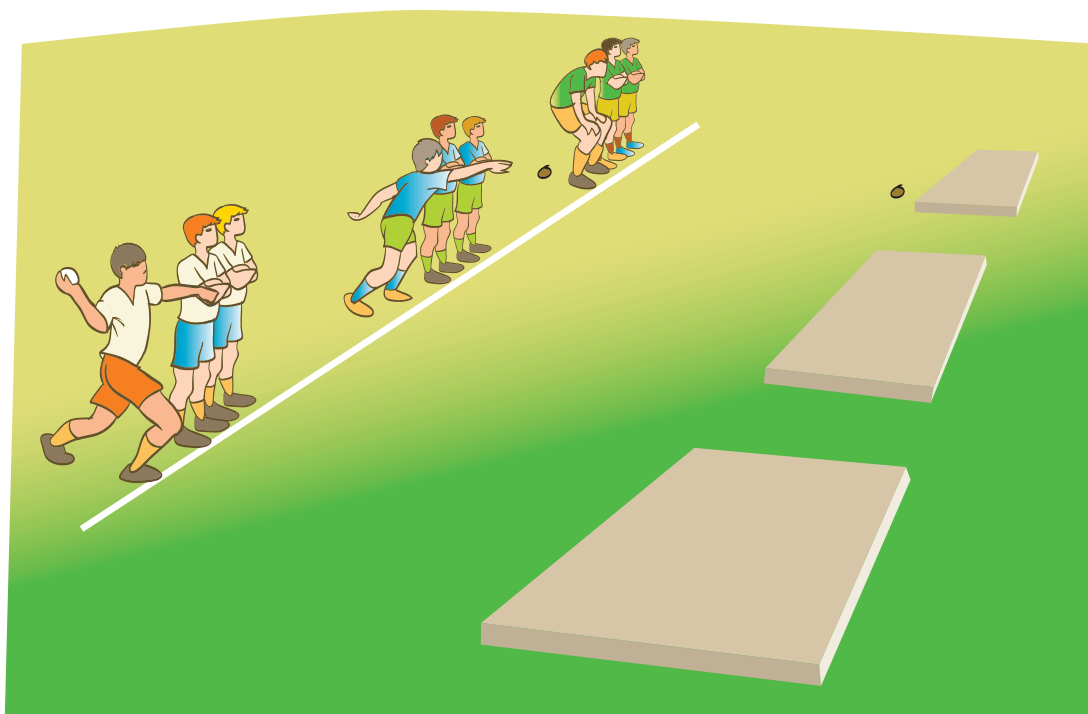
A la señal del docente el último de cada grupo sale corriendo hasta donde se encuentra el compañero anterior, salta sobre él apoyando las manos sobre su espalda y continúa su recorrido hasta llegar al primero de su grupo, luego se separa de él y se ubica como sus compañeros a esperar que ellos pasen por él.

Gana el grupo que primero quede en la formación inicial.

### Variante

Pasar alternando por encima y por debajo de los compañeros, en lugar de pasar solo por encima, el próximo pasa por debajo de las piernas y se alterna sucesivamente.

**Sabías que... el decatión es una competencia del atletismo, en la que se deben ejecutar diez pruebas en dos días: 100 metros lisos, salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, 400 metros lisos, 110 metros vallas, lanzamiento de disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y 1500 metros lisos.**



Mejora tu técnica de lanzamiento, para ello inicia el lanzamiento desde atrás de la cabeza y terminalo con una extensión vigorosa del brazo, este ejercicio requiere de un calentamiento previo de hombros (rotar, elevar).

### 3. Atletismo

#### Los lanzamientos

Dividan el grupo en tres equipos de igual número de participantes, ubíquense en un campo amplio, delimiten una línea de tiro y 30 metros frente a ella, instalen una colchoneta.

Tras la colchoneta estará un integrante de cada equipo quien hará la labor de recoger bolas, se recomienda rotarlo continuamente.

Dibujen en el piso o en una hoja una montaña con diez peldaños y una ficha de diferente color para cada equipo.

Fórmense tras la línea de tiro. Quien esté en primer lugar lanza una pelota de tenis, después de lanzar pasa de último a su fila.

El objetivo consiste en pegarle a la colchoneta. Cada vez que se logre, la ficha será movida un peldaño. El equipo que llegue primero a la cima obtendrá puntos.

## A los deportes de conjunto

### Desempeños

- 💡 Comprendo la lógica interna del juego y busco acciones que me permitan actuar acorde con ella.
- 💡 Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
- 💡 Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.
- 💡 Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.



Lo que  
sabemos

Únete con un compañero, observen las imágenes y comenten sobre lo que están haciendo los deportistas. Imiten sus movimientos aunque no tengan elementos, utilicen la imaginación.







## Aprendamos algo nuevo

En esta guía te acercará a los deportes de conjunto que se caracterizan por que en ellos participan dos o más personas integrando equipos que compiten entre sí. Sus disciplinas requieren esfuerzo, concentración, habilidades técnicas y tácticas individuales y grupales que se ponen al servicio del equipo. Forman parte de los deportes de conjunto el fútbol, el baloncesto y el voleibol. Además, reúnen grandes masas ya sean deportistas, entrenadores, comerciantes o espectadores, podríamos decir que todos los seres humanos hemos tenido que ver alguna vez de una u otra manera con el deporte de conjunto.

Los grandes deportistas ocupan lugares privilegiados en anuncios publicitarios y campañas, llegar allí fue un reto para cada uno de ellos, es el premio bien merecido a un esfuerzo hecho con constancia y disciplina de un entrenamiento.

- ¿Qué jugador o deportista famoso conoces?

**Sabías que...al jugar fútbol, las superficies de contacto del cuerpo con el balón son: empeine, borde interno, borde externo, punta, planta y talón, muslo, pecho, cabeza y/o manos para el portero. Cada una tiene diferentes funciones pero las más importantes son conducir el balón, la recepción, el pase y el remate.**



## Ejercitemos lo aprendido

Elabora un cartel en el que se muestren las superficies de contacto.

### 1. Fútbol

#### La portería móvil

*Materiales:* balón, soga de 2 mts de largo aproximadamente.

Los participantes se dividen en grupos de ocho a diez jugadores. Ambos equipos juegan hacia una portería móvil, sostenida por dos jugadores neutrales que sujetan la soga por los extremos.

Los dos equipos se enfrentan tratando de anotar gol en la portería móvil, que se desplaza por todo el terreno de juego. Los goles se pueden hacer a ambos lados de la soga.

#### Saque lateral

Tiene como objetivo que los niños se familiaricen con la técnica del saque lateral.

Dividan el grupo en cuatro equipos y den a cada uno un balón de fútbol.

Ubíquense en el terreno de juego y construyan cuatro porterías, empleen maletas, sacos, o conos. Los jugadores realizarán pases entre los miembros de su equipo con el objeto de marcar gol, lo harán sacando el balón con la mano por encima de la cabeza (como haciendo un saque lateral). Cada vez que un equipo marque un gol los demás equipos realizarán diez flexiones de piernas.

### Variaciones

- Delimitar el tiempo que debe permanecer un jugador con el balón.
- Realizar recepción del saque.



## 2. Fútbol

### Conducción y remate

Dividan el grupo en dos equipos con igual número de participantes.

Cada equipo tendrá como objetivo marcar un gol al contrario, pero atendiendo a estas recomendaciones.

- Los integrantes de cada equipo estarán ubicados por parejas tomados de la mano, incluyendo los arqueros. En caso de número impar alguno hará la labor de director técnico.
- En caso de soltarse, se cobra falta y el balón pasa al equipo contrario.
- Se juegan dos tiempos cambiando de cancha, sin importar el marcador se cobran penaltis, los dos arqueos tapan sin soltarse de las manos y quienes realizan los cobros deben pegarle al mismo tiempo al balón.

Recuerda para conducir el balón debes llevarlo cerca a tu pie de dominio y solo adelantarlo cuando hagas un cambio de velocidad.



### 3. Fútbol

#### Recepción y pases

Formen un círculo en la mitad del campo o cancha, luego pasen el balón empleando las diferentes superficies de contacto. Un voluntario intentará quitarle el balón al que recibe el pase; de lograrlo, el que pierde el balón pasa al centro.

#### Variaciones

- Ampliar el tamaño del círculo.
- Por parejas o tríos los que intentan quitar el balón.
- El que pierda el balón va saliendo.
- Pasar el balón a un solo toque.
- Dos círculos concéntricos, cada grupo con un balón, en la misma posición del otro. Cada grupo pasa lo más rápido posible su balón con el fin de completar una vuelta antes de que el otro grupo lo haga.



### 4. Baloncesto

#### Driblin, marca y lanzamiento

Dividan el grupo en dos equipos.

Cada equipo se sienta sobre una de las líneas laterales de la cancha, separados de tal manera que la cubran toda.

El equipo A a la derecha, el equipo B a la izquierda.

El equipo A lanzará en el aro ubicado a la derecha, B lanzará en el aro ubicado a la izquierda.

#### Pase gol

Los participantes se dividen en grupos de cuatro a diez participantes. El terreno de juego se divide en dos mitades; en cada una de ellas y cerca de las líneas finales, se dibuja un círculo en el que se ubica un jugador de cada equipo cumpliendo funciones de defensa.

Hacer cinco pases de avance para poder hacer un gol. Se puede jugar a diez goles.

La posición básica en el baloncesto es piernas semi-flexionadas separadas al ancho de los hombros.

### **Variante**

Se puede driblar antes de hacer el pase.

Enumérense de 1 hasta donde alcancen, según el número de integrantes de cada equipo.

El docente ubica un balón en el centro de la cancha.

Cuando el docente diga un número, el integrante de cada equipo que tenga dicho número tratará de coger el balón y hacer una cesta en donde le corresponda.

Como sólo hay un balón quien no alcance a tomarlo tratará de quitárselo al contendor sin hacer contacto ya que si lo hace se cobra falta.

Cuando el balón salga del terreno de juego o se enceste, vuelve al centro y el docente dice otro número.

Cada vez que un equipo haga cesta se le anotan dos puntos.

### **Variables:**

- El docente dice dos o más números así los integrantes de cada equipo se apoyan con pases.
- Se ubican dos balones y se dicen varios números a la vez.



## **5. Baloncesto**

### **Recepción y pases**

Trabajar en un terreno amplio, puede ser la cancha de baloncesto.

El grupo se divide en dos equipos.

El objetivo es hacer diez pases sin ser interceptados por el equipo contrario para ganar un punto. Cuando un equipo intercepta un balón empieza a hacer sus pases reiniciando el conteo.

El balón se entregará al equipo contrario en los siguientes casos:

1. Cada vez que un equipo logre hacer los diez pases seguidos.
2. Cuando se presente un contacto personal.
3. Si quien trae el balón da tres pasos o más.
4. Cuando el balón caiga al piso o salga de la cancha.

## 6. Baloncesto

### Pases con desplazamientos

Formen cuatro grupos.

Ubiquen a cada grupo en una esquina de la cancha; si no hay cancha, formen un cuadrado.

- Quien esté de primero en la fila corre a pasar el balón al primero en la fila del frente, luego pasa a formar de último en la fila a donde pasó el balón.

### Variables

- Quien pase el balón se ubica de último en su propia fila.
- Cada niño de adelante con un balón, hacen pases cruzados.



## 7. Baloncesto

### Lanzamientos con relevos

Formen dos equipos. Cada equipo hace una fila frente al tablero de baloncesto, uno a la derecha y el otro a la izquierda con un balón, ubicado detrás de una línea que será el punto de lanzamiento.

Los lanzamientos se hacen en forma de relevo: quien lanza pasa a la parte de atrás de su fila, quien siga en turno debe ir por el balón ubicarse en el punto de lanzamiento. Repetir la rutina hasta que pasen todos.

El objetivo es hacer tres puntos, pero cada vez que un equipo encesta le quita un punto al equipo contrario, a no ser que el equipo contrario no tenga puntos, Así ese punto pasa al equipo que hizo la cesta.

Ejemplo: El equipo A lleva 2 puntos y B, 0 puntos, B hace una cesta, el nuevo marcador es: A 1 punto B, 0 puntos.

### Variables

- Jugar a cinco puntos.
- Acercar o alejar el punto de lanzamiento.
- Cambiar las posiciones: quienes están en derecha pasan a izquierda y viceversa.

Práctica la recepción del balón solo así podrás aprovechar todos los pases que te hagan.

## Otros deportes de conjunto

### Desempeños

- 💡 Comprendo la lógica interna del juego y busco acciones que me permitan actuar acorde con ella.
- 💡 Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
- 💡 Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.
- 💡 Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.



### Lo que sabemos

Observa las imágenes y comenta con tus compañeros lo que te parece que están haciendo estos deportistas. Observa los elementos que utilizan y recuerda los elementos que construyeron en el primer módulo.






**Aprendamos algo nuevo**

Entre los deportes de conjunto uno que ha tenido gran acogida a nivel mundial es el **béisbol**. Las estrellas de este deporte firman contratos multimillonarios con diferentes empresas del mercado publicitario.

El béisbol se practica principalmente en los Estados Unidos pero en los últimos años ha llegado hasta el Lejano y Medio Oriente. Este deporte se juega en un terreno llamado diamante, delimitado por cuatro bases y una amplia zona verde o jardín. Lo más impactante de este deporte es anotar un *home run*.

Un descendiente directo de este deporte es el **sóftbol**, que se caracteriza por que el terreno de juego es más pequeño, el bate y la pelota son más grandes y varía en algunas reglas. Sin embargo su estructura como juego es la misma, el sóftbol fue pensado para la práctica femenina aunque en la actualidad se trabaja en ramas masculina y mixta.

El **balonmano** es un deporte que combina reglas y técnicas de diferentes deportes como el rebote del balón del baloncesto y la técnica de pases del waterpolo. Hay una portería, cada equipo se conforma con siete jugadores; la pelota se maneja con la mano.

Un juego tradicional de Colombia es el **yermis**, mezcla entre el béisbol, la lleva y los ponchados. Sus reglas son:

- Se juega entre dos equipos sin límite de personas.
- Se utiliza una pelota que quepa en la mano.
- El equipo que está ponchando (ofensiva) hace pases entre ellos, no pueden caminar con la pelota.
- El equipo que está a la defensiva porta palos o bates para rechazar los posibles ataques de sus rivales.
- Se ubica una torre con diez tapas de botella, sobre la que el equipo que está a la defensiva hace un lanzamiento a una distancia aproximada de dos metros tratando de derribar la torre. Si esto sucede, el equipo que está a la ofensiva trata de ponchar a los contrarios con la pelota, mientras la defensa trata de armar nuevamente la torre de tapas. Si logran armar la torre antes de ser ponchados todos los integrantes del equipo, se grita yermis, se anota un punto y vuelven a comenzar en las mismas posiciones, pero si todos son ponchados antes de armar la torre, entonces se cambian los roles y el equipo que estaba a la ofensiva pasa a la defensa desde el lanzamiento de la pelota a la torre de tapas.





## 1. Sóftbol

### Bateo y cacheo

Dividan el grupo en dos equipos. Usen una pelota de trapo.

El campo de juego será la cancha de baloncesto, la mitad pertenece al equipo A y la otra mitad al equipo B. Cada equipo cuenta con un bate, se sortea la pelota para saber quien empieza bateando.

Quien gane el sorteo comienza.

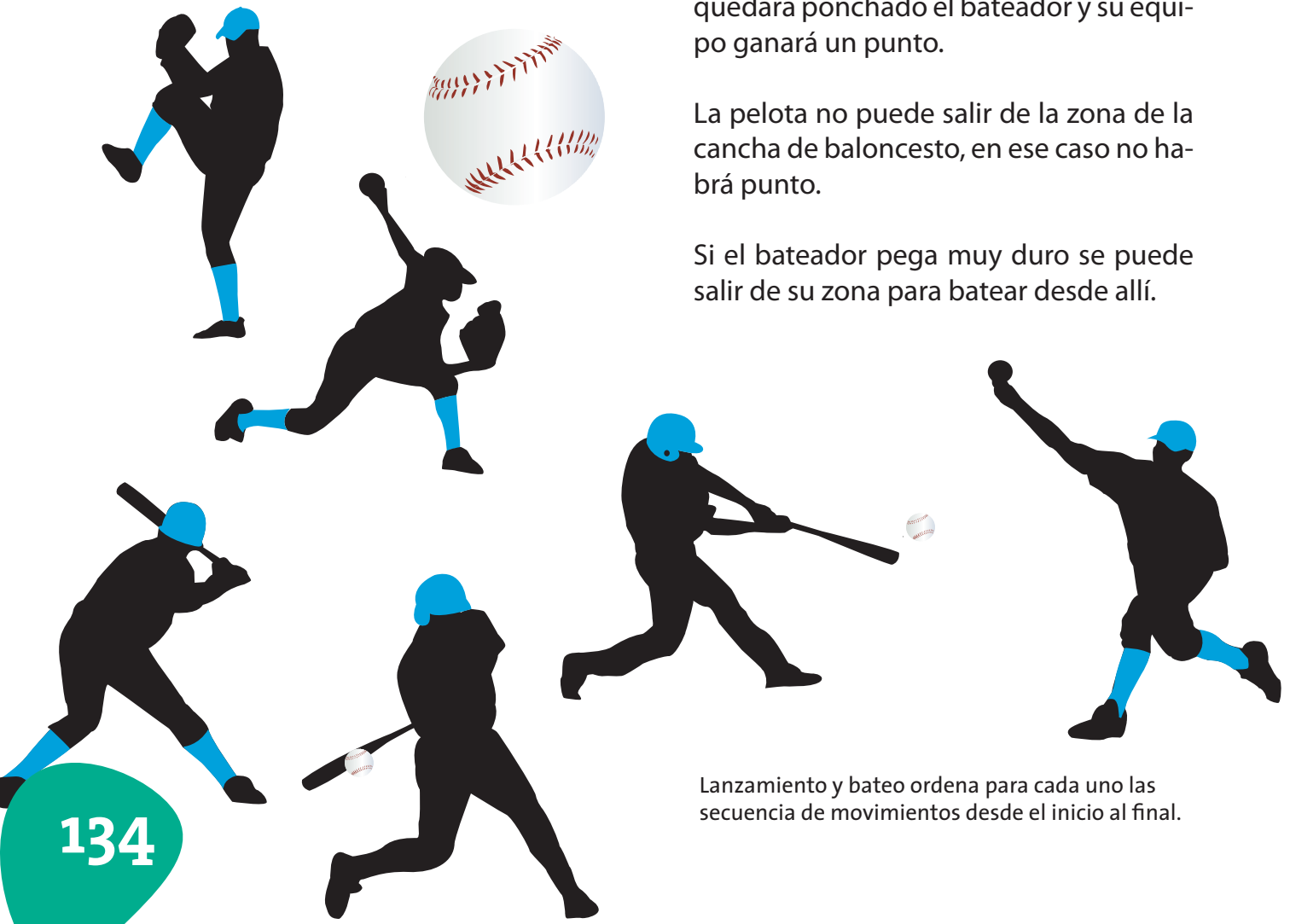
La pelota es lanzada por un jugador del equipo contrario al que batea y debe caer en el campo del equipo contrario, si es atrapada por un rival antes de caer al piso, quien bateó queda ponchado, si no es atrapada el equipo que bateó tiene un punto.

Cada vez batea y lanza un jugador diferente. Cuando todos los integrantes de un equipo hayan lanzado o bateado intercambiarán roles.

Quien sea ponchado puede pasar a la zona del equipo rival para tratar de atrapar la pelota, en caso que esto suceda, no quedará ponchado el bateador y su equipo ganará un punto.

La pelota no puede salir de la zona de la cancha de baloncesto, en ese caso no habrá punto.

Si el bateador pega muy duro se puede salir de su zona para batear desde allí.



Lanzamiento y bateo ordena para cada uno las secuencia de movimientos desde el inicio al final.

## 2. Balón mano

### Pases

Usen como campo la cancha de baloncesto. Organicen dos equipos. El equipo A se ubica en el círculo central de la cancha y el equipo B fuera de él.

El objetivo es que el equipo B haga la mayor cantidad de pases posibles por encima del equipo A sin que les sea interceptado el balón.

Si el equipo A controla el balón se cambiarán los roles.

**Sabías que... el balonmano o handball debutó como deporte olímpico en las olimpiadas de Múnich en 1972.**

## 3. Balón mano

### Defensa y ataque

Usen la cancha de microfútbol. Formen dos equipos. Unos serán defensas y otros atacantes. Los atacantes tendrán dos balones con los que tratarán de hacer goles en las dos porterías siguiendo la norma de no dar más de tres pasos con posesión del balón. El equipo que hace defensa trata de interceptar los pases de los atacantes. Si lo logran, el otro equipo perderá el balón. Cuando pierdan los dos balones se hará un cambio de roles.

El objetivo es anotar la mayor cantidad de goles posible, recordando que son un equipo y que el apoyo es importante para alcanzar las metas.

### Variable

- Aumentar el número de balones dados al equipo atacante.



Dos equipos por mitad, luego intercambia los equipos.



## Apliquemos lo aprendido

Los juegos predeportivos son actividades que ayudan al entrenamiento de un deporte específico. Diseña y escribe un juego predeportivo que puedas aplicar para cada una de los siguientes deportes: baloncesto, fútbol, balonmano.

Luego reúnete con varios compañeros y lleven a la práctica lo que diseñaron. Cada uno explica cómo ese juego puede aportar a un deporte. Después de jugarlos todos, cada grupo escoge solo para socializarlo y ser practicado por todo el curso.

En una actividad de todo el curso cada grupo socializa el juego seleccionado y lo practican según las instrucciones del grupo expositor. Presta mucha atención así podrás hacer tu aporte en la valoración del trabajo de tus compañeros.



## Evaluemos

### ¿Qué aprendí?

Durante las actividades desarrolladas en el módulo autoevalúa los siguientes aspectos respondiendo si tu participación fue, buena, regular o excelente

Cuestionamientos	Buena	Regular	Excelente	¿Por qué?
Mi participación en las actividades del módulo fue...				
Mi desempeño fue...				
Mi aporte al trabajo en grupo fue...				
Mi actitud frente a las actividades es...				

### ¿Cómo me ven los demás?

La carta de presentación a este momento de evaluación son los juegos que junto a tus compañeros diseñaron. Evalúen los siguientes aspectos:

- Aporte que le da a la práctica de un deporte.
- Creatividad.
- Manejo del espacio y/o elementos.
- Explicación, efectos que produce.

¿Qué conclusión podrías hacer respecto al uso de predeportivos para acercarse a la técnica de un deporte específico?

¿Cómo llevarían a la práctica en su comunidad los juegos diseñados?

### ¿Cómo me ve mi maestro?

Retoma los temas vistos en el presente módulo. Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Qué efecto tiene el entrenamiento en el desarrollo físico?
- Además de mejorar las habilidades físicas, ¿qué otros aportes pueden hacer los juegos predeportivos a tu vida?
- ¿Qué características tienen los deportes de conjunto que no tienen los deportes individuales?
- ¿Qué diferencias encuentras entre los juegos predeportivos y los deportes?
- ¿Por qué el atletismo es considerado el deporte estrella?
- ¿Qué fundamentos comparten el balonmano y el baloncesto?

Consulta con el Instituto Municipal de deporte, o quien haga sus veces en tu región.

- ¿Qué programas para el deporte escolar poseen?

# Juegos en la naturaleza

## ¿Qué vas a aprender?

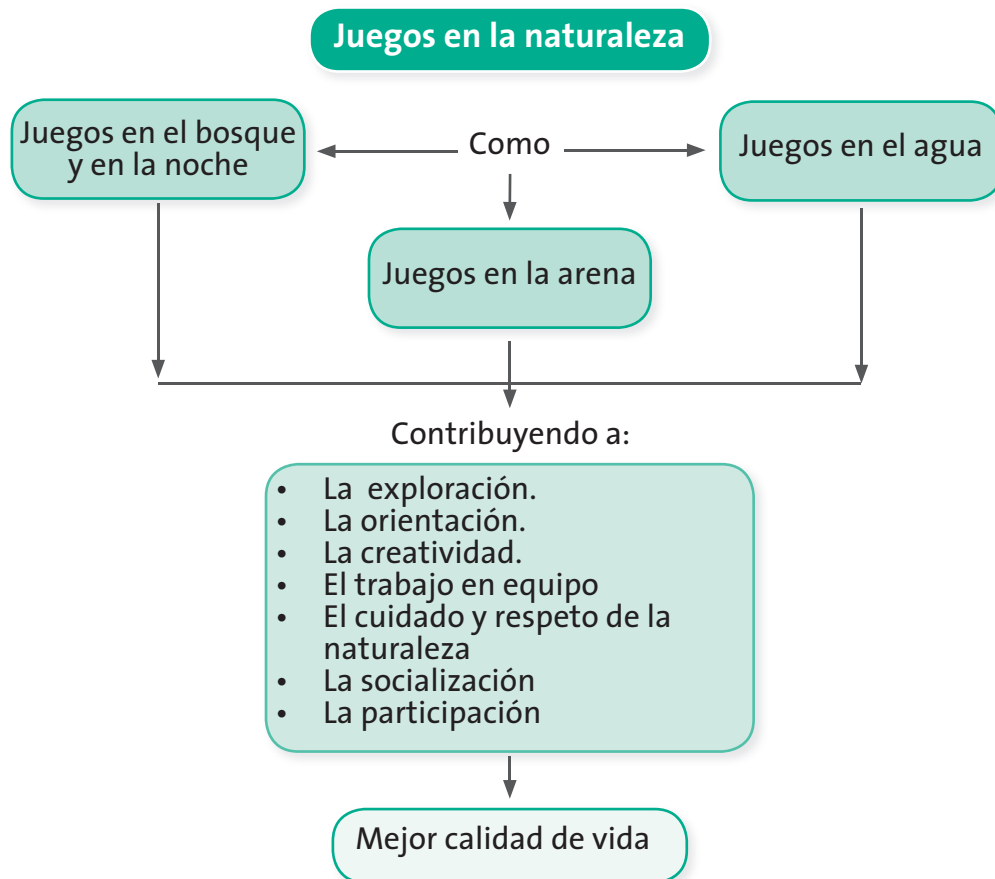
- **La competencia motriz:** entendida como el reconocimiento del propio cuerpo en movimiento y su reflejo en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia, desde el desarrollo motor, las técnicas del cuerpo, las capacidades físicas y la lúdica.
- **La competencia expresiva corporal:** referida al conocimiento y manejo de ideas, emociones y sentimientos de sí mismo, la disponibilidad corporal y la comunicación a través del lenguaje corporal y la representación posible, flexible, eficiente y creativa de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.
- **La competencia axiológica corporal:** entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

En el presente módulo se recopilan una serie de juegos en la naturaleza los cuales podrás conocer, experimentar y compartir con tus compañeros. Del mismo modo, este módulo te permite proponer alternativas para que cuides tu entorno, y mantengas la preservación y el respeto por el ambiente.

A continuación, encontrarás las guías de trabajo con los desempeños fundamentales que desarrollarás durante el módulo.

Número	Título	Desempeños
<b>Guía 17</b>	Juegos en el bosque y en la noche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participo en actividades físicas de integración con la naturaleza y de relación con el medio.</li> <li>• Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</li> <li>• Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.</li> <li>• Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</li> <li>• Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.</li> <li>• Organizo juegos para desarrollar en la clase.</li> </ul>
<b>Guía 18</b>	Juegos en el agua	
<b>Guía 19</b>	Juegos en la arena	

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. (2006). Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lengua-je, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas



## ¿Para qué te sirve lo que vas a aprender?

Cuando estás en un entorno natural surge un gran número de propuestas lúdicas que puedes ejecutar con ayuda de diversos elementos como árboles, agua y arena, entre otros.

Si conoces cómo hacer uso de la naturaleza y sus recursos, podrás crear actividades que promuevan tu desarrollo físico, social, afectivo, cognitivo y motor de manera económica, ecológica y recursiva. Piedras, palos, montes, agua, entre otros, son por sí mismos elementos tan inspiradores que solo hace falta dejarse llevar por la imaginación.



## ¿Cómo y qué se te va evaluar?

La evaluación es una retroalimentación de tu proceso de aprendizaje y la aplicaremos a tus desempeños corporales, a los conocimientos, a la forma de interactuar en grupo, en la resolución de tareas y en la participación en las actividades propuestas, en tres momentos específicos: uno donde te miras como actor principal del proceso de enseñanza-aprendizaje, otro donde tus compañeros evalúan tus desempeños y tú los de ellos, por último, tu docente buscará las evidencias de la apropiación de los temas propuestos en este módulo a través de preguntas o pruebas.

## Explora tus conocimientos



- Observa las imágenes y determina las actividades que realiza cada uno de los niños.
- Luego, elabora una lista en la que enuncies las actividades físicas que hayas practicado en la naturaleza. Compártelas con tus compañeros; tómense un tiempo para ejecutarlas.

## Juegos en el bosque y en la noche

### Desempeños

- Participo en actividades físicas de integración con la naturaleza y de relación con el medio ambiente.
- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
- Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.
- Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.
- Organizo juegos para desarrollar en la clase.



### Lo que sabemos

- Observa la imagen y describe las actividades que realiza cada uno de los niños y el espacio donde las desarrollan.



Recuerda que en el bosque puedes practicar innumerables actividades, rescataando el valor de la imaginación y el respeto por la naturaleza. En esta guía conocerás que en un espacio como el bosque y en condiciones nocturnas se pueden realizar actividades iguales o similares a las aquí descritas. Es importante que tengas en cuenta todo lo que hay en un bosque, identifiqués sus límites, su forma, composición, si representan peligro para tu integridad o por el contrario, los puedes aprovechar para realizar trabajo de campo.

Responde los siguientes cuestionamientos y comparte las respuestas con tus compañeros.

- ¿Qué juegos puedes practicar en el bosque durante la noche?
- ¿Qué juegos has experimentado en el bosque durante la noche?
- ¿Te gustaría aprender algunos juegos para divertirte en el bosque durante la noche?



## Aprendamos algo nuevo

### 1. Juegos en el bosque

Inicialmente delimita el espacio con lo que ya existe en el entorno; por ejemplo: sin pasarse de aquel árbol o sin acercarse al río. Luego, podrás ejecutar una serie de juegos sencillos con los cuales puedes organizar un circuito, por ejemplo: nadar, subir árboles, pasar el tronco, subir pendientes, recorrer cuevas, o cualquier otra actividad tradicional de tu región.

A continuación encontrarás una serie de juegos más elaborados.

Estos juegos también se pueden hacer de día, pero si se tiene la posibilidad de explorar o realizar un campamento o una actividad de noche con fogata, cuentos u otra actividad; como una noche en el colegio para ver la salida de la luna, observar estrellas o visitar algún lago o laguna de tu región (si la hay); serán experiencias enriquecedoras.

- *Buscadores de tesoros:* reúnete con tus compañeros y recoge una serie de objetos (determinado tipo de palos, piedras, hojas etc.). Preséntalos a los compañeros para que los memoricen. Delimita una zona del bosque y esconde los elementos presentados, los jugadores deben buscar el

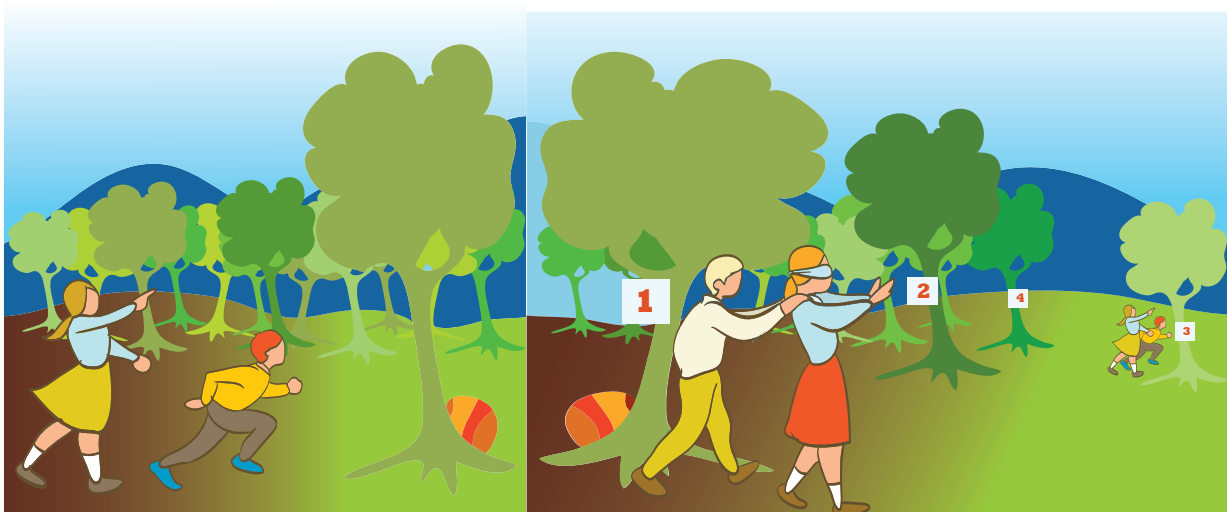


máximo número posible de elementos de la lista. Cuando ha pasado un tiempo determinado, haz una señal sonora para que todos vuelvan al punto de encuentro. Luego, cada jugador presenta los objetos que ha conseguido. Al iniciar el juego, podrán darle un valor a cada elemento. Si son muchos jugadores, pueden formar equipos.

- *Policías y ladrones:* Formen dos equipos con igual número de jugadores: guardias y ladrones. Los guardias hacen saber a los ladrones el lugar donde colocaran la cárcel. Los ladrones corren en todas las direcciones y al cabo de poco tiempo los guardias salen a perseguirlos. Cuando un guardia toca un ladrón lo lleva hasta la cárcel, pero cuando un ladrón consigue entrar a la cárcel sin ser tocado y toca uno de sus compañeros gritando ¡salvado! Este jugador podrá salir de la cárcel. El juego finaliza cuando sean atrapados todos los ladrones o después de un tiempo determinado.

En esta actividad desarrollarás tu creatividad, tu coordinación y el trabajo en equipo.

1. *Ciegos en el bosque:* Prepara un camino dejando carteles en los árboles. Después vuelve a hacer el recorrido pero creando falsos senderos, estos no pueden prolongarse más de diez carteles numerados, colocando un símbolo de error donde termina el recorrido, lo que significa que debes volver atrás. Dos directores, ubicados al inicio y al final del recorrido, tomarán los tiempos. Los jugadores se dividen por parejas. Uno de los integrantes lleva los ojos tapados y el otro compañero a través de comandos le da indicaciones para lograr el objetivo. Las parejas conviene realizar el recorrido llegando a la meta en el menor tiempo posible. Evitarán la comunicación con las otras parejas.
2. *Cazadores y lobos:* Formen dos equipos: cazadores y lobos. Identifiquen a los integrantes de cada equipo con



Recuerda el éxito de estos juegos radica en establecer de manera clara las reglas del juego.

un pañuelo del mismo color colgando de la cintura. Los lobos salen a esconderse y los cazadores permanecen en el punto de salida aguardando una señal de los lobos. Cuando los lobos estén ubicados y emitan un sonido, indican a los cazadores que pueden iniciar la caza e ir a capturar al lobo arrebatándole el pañuelo. Si te roban el pañuelo deberás salir del juego. El juego acaba cuando todos los lobos queden sin pañuelo.

## 2. Juegos en la noche

En los juegos de noche se acentúan aspectos de interés: la posibilidad de ocultarse, de engañar al contrincante, la percepción de sensaciones de miedo por los ruidos del entorno y/o el temor de ser descubierto.

### Ejercitemos lo aprendido

- *Fantasma de colores:* Cuando te den una señal, intenta encontrar al fantasma de colores. El fantasma, vestido con pañuelos de distintos colores permanece inmóvil en un lugar del bosque. Deberás tener una linterna que te ayude a identificarlo. Si logras encontrar al fantasma deberás quitarle un pañuelo y regresar a la línea de partida. Si el fantasma logra tocarte antes

de que tu los enfoques, te conviertes en su ayudante para colaborarle en la localización de quienes se acercan y tratar de confundirlos. Ganas si logras llegar con un pañuelo.

- *Círculos de luz:* Organizar dos equipos con igual número de participantes. Cada equipo marca su territorio haciendo un círculo con linternas y ubicando una bandera en su interior. Con las linternas apagadas cada equipo evitará que su contrincante logre encender las linternas y robar la bandera. Del mismo modo, tratará de encender las linternas del equipo contrincante. Si un atacante es descubierto debe volver a su círculo; si es sorprendido por segunda vez se convierte en prisionero y deberá permanecer dentro del círculo enemigo.



## Juegos en el agua

### Desempeños

- Participo en actividades físicas de integración con la naturaleza y de relación con el medio.
- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
- Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.
- Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.
- Organizo juegos para desarrollar en la clase.



Lo que sabemos

Observa la imagen y describe las actividades que realizan los personajes en ella.

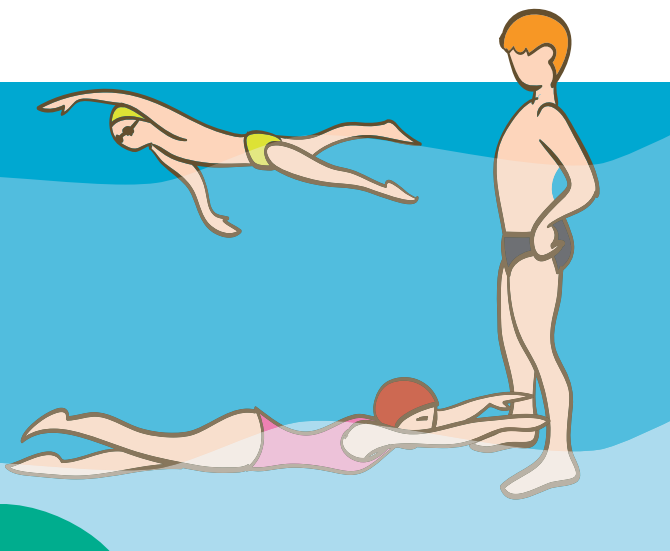
- ¿Cómo es el espacio donde se desarrollan las actividades?



Aprendamos algo nuevo

**Sabías que...** A lo largo de tu curso escolar puedes hacer salidas a lugares donde el agua es el protagonista de la recreación: piscinas, playa, ríos, quebradas, etc. Sin embargo, antes de realizar cualquier salida debes tener en cuenta los niveles de seguridad del sitio, las habilidades de los participantes para hacerlo, contar con la compañía de un adulto y evitar realizar actividades en las que no tengas la destreza necesaria.

De los juegos descritos en esta guía, realiza las variantes necesarias, acordes a las necesidades del contexto.





Responde los siguientes cuestionamientos y comparte las respuestas con tus compañeros.

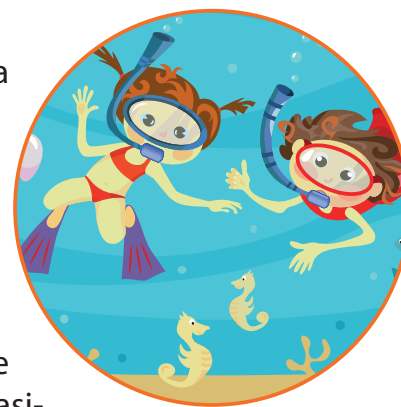
- ¿Qué juegos puedes practicar en el agua y con el agua?
- ¿Qué juegos has experimentado en el agua y con el agua?
- ¿Te gustaría aprender algunos juegos en el agua?



## Juegos

- *Pescados y pescadores*: un jugador es el pescador y los otros son peces, quienes se ubican en fila a unos cuantos metros del pescador. Cuando el pescador grita ¡vamos a pescar! todos los peces salen desplazándose e intentando esquivar al pescador. Los peces que son atrapados se convierten en pescadores, el juego acaba cuando solo queda un pez.
- *El túnel*: Formen equipos con igual número de participantes y ubíquense en hileras en un lugar donde todos puedan estar de pie sin que les cubra el agua. Cuando se dé la orden, el último jugador de cada hilera pasa por el medio de las piernas de sus compañeros hasta llegar al inicio de la fila. Al llegar,

encabeza el túnel y da un grito dándole paso al último jugador de la hilera, quien deberá realizar el mismo ejercicio hasta que el equipo haya terminado o hasta que se agote el tiempo así-gando. Gana el equipo cuyos jugadores pasan por el túnel en el menor tiempo posible.



- *Tiburones y sardinas*: Formen dos equipos con el mismo número de jugadores: tiburones y sardinas. Al dar una señal, los tiburones salen a perseguir las sardinas. Los tiburones solo pueden tocar a las sardinas cuando estas tienen la cabeza fuera del agua. Cuando una sardina es atrapada se queda estatua con las piernas separadas. Una sardina puede liberar a otra pasando por debajo de sus piernas. El juego acaba cuando los tiburones hayan atrapado a todas las sardinas o cuando se haya cumplido un tiempo determinado.
- *Combate de jinetes*: Formen parejas. Un miembro de la pareja es el caballo y el otro el jinete. Los jinetes montan sobre las espaldas o sobre los hombros de los caballos. Cuando se da una señal, todos los jinetes tratan de derribar a los jinetes contrincantes. El juego termina al quedar un solo jinete sobre su caballo, estos son los ganadores. Tengan cuidado de no maltratar a sus compañeros ni abusar de la fuerza.



## Juegos en la arena

### Desempeños

- Participo en actividades físicas de integración con la naturaleza y de relación con el medio.
- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
- Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.
- Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.
- Organizo juegos para desarrollar en la clase.



### Lo que sabemos

Responde los siguientes cuestionamientos y comparte las respuestas con tus compañeros.

- Describe actividades que hayas realizado en la arena.
- ¿Qué juegos puedes practicar en la arena?
- Nombra sitios de la naturaleza en donde encuentres arena fácilmente.
- ¿Qué juegos has experimentado con la arena?



### Aprendamos algo nuevo

**Sabías que...** la arena es una de las superficies que presenta numerosas ventajas a la hora de jugar: se puede moldear fácilmente, resulta fácil para marcar y delimitar el territorio, se puede utilizar como material en la construcción de castillos u otras figuras, etc.



### Ejercitemos

### lo aprendido

## Juegos

- *Cangrejos*: En la arena deberás hacer una fila de pequeños agujeros, uno por jugador y a un par de metros, traza una línea de lanzamiento. Cada juga-

dor tiene una pelota, se establece un orden de lanzamiento. Lanza desde la línea a meter la pelota en algún agujero. Cuando metas la pelota dentro de un agujero ve a buscarla y mientras tanto los demás salen corriendo en todas las direcciones. Cuando tengas la pelota en la mano grita ¡cangrejos! y todos se detienen. Da tres pasos y lanza intentado tocar algún jugador. Si lo logras, coloca una piedra dentro del agujero del jugador al que has tocado, si fallas coloca una piedra dentro de tu propio agujero. Gana el jugador con menos piedras en su agujero.

- *Fútbol circular:* Dibujen un círculo de unos tres metros de radio. En el centro delimiten una portería clavando dos palos separados a un metro de distancia. Escojan un participante para que haga de portero; el resto del grupo se coloca alrededor del círculo. Desde allí intenten marcar un gol por cualquiera de los dos costados de la portería, ya sea con los pies, con la cabeza, menos con las manos. Cada vez que se marque un gol, el portero deja su lugar y el goleador lo reemplaza. Se puede realizar por equipos.
- *Diana de ropa:* Dibuja en el suelo dos círculos concéntricos (cada uno con puntuación diferente). Todos los jugadores dejan una prenda de ropa dentro de los círculos evitando que se toquen entre sí. Ubíquense en una línea de lanzamiento y por turnos lanzan una pelota, intentando que caiga sobre su prenda. El jugador que lo

consigue se anota los puntos designados. Si la pelota cae sobre la prenda de otro jugador se quita un punto. Si tienes el mayor número de puntos habrás ganado.

- *Torre de arena:* forma una gran torre de arena húmeda y clava un palo en su cima. Uno tras otro de los jugadores irá quitando arena de la base de la montaña con una cuchara. Pierdes la partida si al extraer la arena haces que caiga el palo. Se puede acordar que quien derribe el palo construya de nuevo la torre de arena.
- *Adivina:* Escoge a un compañero quien hará montones de arena acorde al número de jugadores. En uno esconderá un pequeño objeto, mientras tanto, los otros jugadores están de espaldas o con los ojos cerrados, luego deberán señalar donde creen que está escondido el objeto. Cada jugador debe elegir un sitio distinto, el jugador que acierta donde estaba oculto el objeto es el encargado de esconderlo en la siguiente ronda.





## Apliquemos lo aprendido

### Reúnete con tus compañeros, familiares, y/o comunidad y...

- Revisa el *módulo 1* y utiliza el material elaborado en el desarrollo de las actividades de este módulo.
- Recoge con tus compañeros la mayor cantidad de materiales de la naturaleza y elabora tus propios juegos, teniendo en cuenta tus necesidades e intereses.
- Elabora un circuito con las actividades anteriormente planteadas u otras, en las que relaciones actividades en el agua, en el bosque, en la arena y en la noche. Luego, escribe y expresa: ¿Cuáles fueron las sensaciones durante su desarrollo?
- Experimenta nuevas sensaciones al estar en contacto con la naturaleza: Escoge la posición que consideres mas cómoda (sentado, acostado), permanece en silencio, escucha, percibe el aire, la temperatura del ambiente y de la superficie donde estés. Permanece así un largo rato. Si quieres puedes recoger elementos naturales: palos, hojas del piso, piedritas, etc. y ponerlos sobre tu cuerpo. Luego comenten qué han sentido, visto y observado.
- Busca en el suelo pisadas de animales o de tus compañeros y adivina a quién pertenecen. También puedes seguir huellas para ver qué encuentras o a dónde llegas.
- Busca en la naturaleza un objeto que puedas abrazar y si es posible coloca tu cuerpo en máximo contacto. Cierra los ojos, siente el cuerpo del objeto e intenta percibir la energía que ese cuerpo desprende. Luego reúnete con tus compañeros y comparte la experiencia.

- Se da a cada equipo una lista de las cosas que han de retomar en la naturaleza (todos los equipos pueden tener la misma lista). Los otros equipos con los ojos vendados adivinan qué es. Luego, entre todos determinan funciones del objeto y piensan qué juegos se pueden hacer con ese material.
- Dibuja o escribe en una hoja la mejor imagen que se te venga a la cabeza después de haber realizado las actividades.



### ¿Qué aprendí?

Teniendo en cuenta el conocimiento y desarrollo de juegos en la naturaleza responde los siguientes cuestionamientos abiertos y cerrados. Este último, se responde de acuerdo a una escala evaluativa de: *regular, buena, sobresaliente, excelente.*

#### Cuestionamientos abiertos

- ¿Qué valores lograste evidenciar en el desarrollo del módulo?
- ¿Qué habilidades lograste desarrollar? ¿crees que puedas desarrollar algunas de estas actividades con tu familia?
- ¿Qué elementos podrías mejorar?
- ¿Cuál fue la actividad que más te gustó?

Cuestionamientos cerrados	Regular	Buena	Sobresaliente	Excelente	Por qué
Mi continuidad en el desarrollo del módulo fue...					
Mi participación en el desarrollo del módulo fue...					
Mi cumplimiento de tareas en el desarrollo del módulo fue...					
Mi creatividad en el desarrollo del módulo fue...					
Mi trabajo en grupo estuvo...					
¿Lograste comprender los conceptos y sus aplicaciones trabajados en el módulo?					

### Cómo me ven los demás?

Con el desarrollo de Apliquemos lo aprendido, determina con tus compañeros:

- ¿Cuáles fueron los valores grupales que lograron evidenciar en el desarrollo del módulo?
- ¿Qué habilidades lograste observar en tus compañeros?
- ¿Qué elementos por mejorar observaste en tus compañeros?
- ¿Cuál fue la participación de tus compañeros en el desarrollo del módulo?
- ¿Cuáles fueron los niveles de respeto y tolerancia durante el desarrollo del módulo?

### ¿Cómo me ve mi maestro?

- Elabora un circuito con actividades diferentes a las planteadas que estén relacionadas con los conceptos trabajados en el módulo; ten en cuenta tus necesidades e intereses. Escríbelo y presentarlo al docente, exponlo y aplícalo con los compañeros.

El docente constantemente te retroalimentará sobre el proceso y tendrá en cuenta el diseño, tu empeño, creatividad, dedicación y relación conceptual, para que mejores o fortalezcas tu capacidad creativa y participativa con los juegos en la naturaleza.

### Luego, responde:

- ¿Cuáles crees que son las actividades que puedes realizar en la naturaleza?
- ¿Cada cuanto realizas actividades en la naturaleza?
- ¿Cómo cuidarías tu entorno natural?
- ¿Cuáles son los elementos naturales comúnmente utilizados?
- Con ayuda del docente programen un evento en el que pongan en práctica algunos de los juegos mencionados u otros diseñados por ustedes. Inviten a los compañeros de otros cursos, a los demás docentes o sean más ambiciosos e inviten a sus familias.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Camacho, H. (Enero de 2003). *"Pedagogía y didáctica de la educación física"*. Armenia (Colombia): editorial: Kinesis.

Correa de Molina, C. (2004). *"Currículo dialógico, sistémico e interdisciplinar: subjetividad y desarrollo humano"*. Bogotá (Colombia): Cooperativa Editorial Magisterio.

Delgado, M., & Sicilia C, Á. (2002). *"Educación física y estilos de enseñanza: análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar"*. España: Editorial INDE.

Director De Gispert Carlos. *"Manual de Juegos"*. Barcelona (España): Editorial Océano.

Escribá, A. (1999) *"Psicomotricidad: fundamentos teóricos aplicables en la práctica"*. Madrid (España): Editorial Gymnos

Garzón, J., & Berruezo, P. Adelantado *"Psicomotricidad y educación infantil"* Madrid (España): Editorial Ciencias de la educación preescolar y especial.

Gómez, J., & González, L. *"La educación física en la primera infancia"*. Buenos Aires (Argentina): Editorial stadium

Manchón, J., & Moral, P. (1985). *"Educación física: libro de fichas"* Madrid (España): Editorial Gymnos S.A.

Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Documento No. 3. Estándares básicos de Competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas*

Ministerio de Educación, República de Colombia. *"Serie lineamientos curriculares áreas obligatorias y fundamentales: Educación Física, Recreación y Deporte: referentes Conceptuales"* Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.



Moreno, H. (2003). *“ABC: Modelos educativos pedagógicos y didácticos”*. Bogotá (Colombia): Servicios Editoriales del Magisterio.

Oviedo, G. (1989) *“Educación física: manual práctico de trabajo”*. (Colombia): Editorial Pime Editores S.A

Porlan, R. (1997). *“Constructivismo y Escuela”*. Sevilla, España: Editorial DIADA.

Rigal, R., & Paoletti, P. (1979). *“Motricidad: aproximación psicofisiológica”*. Madrid (España): Editorial Augusto E. Pila Teleña, Traducción al español.

Silva, G. (2002). *“Diccionario básico del deporte y la educación física”*. Armenia (Colombia): Editorial Kinesis

Vayer, P. (1997). *“El diálogo corporal: acción educativa en el niño de 2 a 5 años”*. Barcelona (España): Editorial Científico-Médica

Vergara Lara, D. (2001). *“Juegos Predeportivos y Formas jugadas”*. 2da Edición. Armenia (Colombia): Editorial Kinesis.

## REFERENCIAS DE IMÁGENES

### Módulo 1

#### Pág. 14

Tapas para armar una pelota de beisbol.jpg. Recuperado el 15 de julio de 2010, de: <http://tectonicablog.com/wp-content/uploads/2009/12/encuentraregalo.com-01.jpg>

#### Pág. 18

Carrera de relevos infantil.jpg. Recuperado el 15 de julio de 2010, de: [http://www.ceheginet.com/archivos/2007/los\\_colegios\\_celebran\\_unas\\_jornadas\\_de\\_atletismo\\_con\\_los\\_ninos\\_de\\_primaria.jpg](http://www.ceheginet.com/archivos/2007/los_colegios_celebran_unas_jornadas_de_atletismo_con_los_ninos_de_primaria.jpg)

### **Pág. 20**

Coordinación viso-manual.jpg. Recuperado el 15 de julio de 2010, de:  
[http://2.bp.blogspot.com/\\_f06rBXY-\\_HU/S\\_xiU5eQ4SI/AAAAAAAAAEU/7gfpJA9L5kQ/s1600/HPIM7935.JPG](http://2.bp.blogspot.com/_f06rBXY-_HU/S_xiU5eQ4SI/AAAAAAAAAEU/7gfpJA9L5kQ/s1600/HPIM7935.JPG)

Coordinación viso-pédica.jpg. Recuperado el 15 de julio de 2010, de:  
[http://www.edutic.ua.es/usuarios/mmal/img\\_webquest/educacion-fisica.jpg](http://www.edutic.ua.es/usuarios/mmal/img_webquest/educacion-fisica.jpg)

Aprendiendo a trabajar en equipo.jpg. Recuperado el 15 de julio de 2010, de:  
<http://patri87inef.files.wordpress.com/2009/12/deporte20septimo4.jpg>

### **Pág. 28**

Twister.jpg. Recuperado el 15 de julio de 2010, de:  
[http://4.bp.blogspot.com/\\_pdqDF19w4Fs/TU8VcVzhrCI/AAAAAAAAAI8/7IW2qmOTx4M/s1600/DSC01423.JPG](http://4.bp.blogspot.com/_pdqDF19w4Fs/TU8VcVzhrCI/AAAAAAAAAI8/7IW2qmOTx4M/s1600/DSC01423.JPG)

## **Módulo 2**

### **Pág. 49**

Tonicidad.jpg. Recuperado el 15 de julio de 2010, de: <http://biolog-aba.blogspot.com/2010/06/que-es-la-tonicidad-diferencia-entre-el.html>

### **Pág. 56**

El tiempo.jpg. Recuperado el 15 de julio de 2010, de: <http://elfini.files.wordpress.com/2009/04/tiempo.jpg>

## **Módulo 4**

### **Pág. 106**

Flexión de pecho.jpg. Recuperado el 15 de julio de 2010, de:  
[http://4.bp.blogspot.com/\\_Bh2FvXO5x\\_c/TKdn9LsZItI/AAAAAAAAAIQ/smcDXnqYHvQ/s1600/IMG\\_4288.JPG](http://4.bp.blogspot.com/_Bh2FvXO5x_c/TKdn9LsZItI/AAAAAAAAAIQ/smcDXnqYHvQ/s1600/IMG_4288.JPG)

6  
y 7<sup>o</sup>

# Educación Física,

## RECREACIÓN y DEPORTE

La cartilla que tienes en tus manos, te acompañará durante todo el curso y te ayudará en tu proceso de enseñanza aprendizaje. El conocimiento adecuado de ella te permitirá obtener un mejor desempeño y adquirir un compromiso serio que te ayude en tu formación personal.

Te invitamos a hacer un buen uso de esta cartilla y a cuidarla de manera que pueda ser usada por otros estudiantes en años posteriores.

**Ministerio de Educación Nacional**

Avenida El Dorado C.A.N. Bogotá, D.C. Tel: 2222800 ext. 2309  
[www.mineducacion.gov.co](http://www.mineducacion.gov.co) / [edurural@mineducacion.gov.co](mailto:edurural@mineducacion.gov.co)