



Ministerio de Educación



Guía metodológica para el docente
Área de Educación Física
Nivel Medio, Ciclo Básico



Educación Física

Primer grado Ciclo Básico

Autoridades del Ministerio de Educación

Oscar Hugo López Rivas
Ministro de Educación

Héctor Alejandro Canto Mejía
Viceministro Técnico de Educación

María Eugenia Barrios Robles de Mejía
Viceministra Administrativa de Educación

Daniel Domingo López
Viceministro de Educación Bilingüe e Intercultural

José Inocente Moreno Cámbara
Viceministro de Diseño y Verificación de la Calidad Educativa

Samuel Neftalí Puac Méndez
Director General de Currículo (Digecur)

Gonzalo Antonio Romero Paz
Director General de Educación Física

Carlos Alfonso López Alonzo
Subdirector de Diseño y Desarrollo Curricular

Especialista

M.A. Sandra Magali Aguilar González (DIGECUR)
Licenciada Jaqueline Valeska Ovando Escobar (DIGEF)
Licenciado Luis Alfonso Pelaez Argueta (DIGEF)

M.A. Gerson Misael Sontay Tzarax
Asesor del Vicedespacho Técnico

Diseño y Diagramación

Licenciada Ana Ivette González Cifuentes
Licenciada Sandra Emilia Alvarez Morales

© **MINEDUC -DIGECUR** Ministerio de Educación de Guatemala
www.mineduc.gob.gt / www.mineduc.edu.gt
Dirección General de Currículo
6ª. Calle 1-36, zona 10, Edificio Valsari, 5º nivel, Guatemala, C.A. 01010
Guatemala, 2019

Se puede reproducir total o parcialmente siempre y cuando se cite al Ministerio de Educación—
MINEDUC— y / o a los titulares del copyright, como fuente de origen y que no sea con usos
comerciales para transmitirlo.

Carta al Docente

Estimado Docente

El Ministerio de Educación con el propósito de facilitar la importante labor que realiza en el centro educativo, le proporciona la Guía metodológica como propuesta para coadyuvar en las acciones didácticas con los estudiantes. La misma constituye un recurso de apoyo para la aplicación del Currículo Nacional Base en el aula, para el área de Educación Física.

El desarrollo metodológico propuesto, busca hacer énfasis en los momentos clave de las sesiones de aprendizaje. Cada una ha sido diseñada de acuerdo con la secuencia de indicadores de logro y contenidos de la malla curricular; ofrece además, actividades para que los estudiantes desarrollen habilidades que les permitan alcanzar aprendizajes significativos. Usted como docente, tiene la libertad de perfeccionar y enriquecer esta guía con sus conocimientos y creatividad de tal manera que la misma responda al contexto y las características del grupo o grupos de estudiantes que atiende.

Esperamos que con esta propuesta, pueda llevar a cabo un proceso metodológico secuencial y dinámico; tomando en cuenta las diferencias individuales de los estudiantes.

Es usted quien hará vivencial esta guía curricular. Le deseamos éxito en el proceso educativo.

Atentamente,

Ministerio de Educación

Para el desarrollo de las diferentes sesiones de aprendizaje se utilizarán iconos que situarán el desarrollo de determinadas acciones.

¿para qué sirve?
para visualizar y orientar el proceso de aprendizaje.

¿cómo están organizados?
* Cantidad de integrantes
* lugar donde se desarrolla la actividad
* el tipo de actividad

Tabla de íconos

	Trabajo individual
	Trabajo en parejas
	Trabajo en tríos
	Trabajo en equipo
	Todo el grupo
	Trabajo en casa
	Actividad interactiva
	¿Qué necesitamos saber?
	Investiguemos

Guía metodológica para el Docente área de Educación Física

Sesión de aprendizaje No. 1 Resistencia de Larga Duración y Atletismo.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos cada uno.

Introducción

Debe tomar en cuenta los aspectos del componente físico y deportivo que nos indique el contenido abordándose los aprendizajes que el estudiante adquirirá en el Componente Físico que corresponde a lo que es Resistencia de Larga Duración y Atletismo, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Recursos didácticos

- Cronómetro
- Conos plásticos
- Listones
- Banderines
- Marcadores
- Papelógrafo
- Cuerdas para saltar
- Aros plásticos

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales interpersonales en la diversidad.

Indicador de Logro

- 1.1. Completa recorridos máximos en diferentes espacios, distancias o tiempo determinado sin dificultad.

Contenidos

- 1.1.1. Categorías de conceptos de resistencia y resistencia de larga duración, condiciones aeróbicas, metabolismo de los carbohidratos.
- 2.1.3. Carreras de velocidad y de relevos aplicando la técnica de salidas y llegada.
- 3.1.2. Localización de la toma del pulso cardiaco en diferentes partes del cuerpo en reposo, durante y al final de la actividad física.

Inicio



Organizados los estudiantes se les explica las experiencias de aprendizaje que se desean propiciar en ellos.

- Promueva en los estudiantes una lluvia de ideas sobre los conceptos principales de resistencia, resistencia de larga duración, las condiciones aeróbicas, conceptos básicos y técnicos del atletismo.
- En posición de pie mueve tu cabeza como si dijeras que no, de tal forma que tu barbilla pueda llegar casi hasta tus hombros.
- Con los ojos cerrados movimientos de cabeza circulares para la izquierda y después para la derecha.
- Con los brazos en la cintura y la espalda recta, levanta una pierna hacia delante, flexionando la pierna, simulando que tu muslo toca tu pecho y luego bájala despacio alternando las piernas.
- Rotación de tobillos alternando los pies.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes participen en la lluvia de ideas y en los ejercicios de preparación física para evitar lesiones en la parte principal de la clase.

Desarrollo

- En la práctica debe de explicarles a los estudiantes, como se realiza la vinculación de los conceptos técnicos del atletismo aplicando la técnica correcta las actividades planteadas.
- De forma individual, localizará su pulsación a la altura del cuello (carótida) o la muñeca (radial), en 10 segundos en estado de reposo y después de la actividad realizada.
- El estudiante en distribución libre, se toma el pulso durante 15" y luego multiplicarlo por 4 para obtener la pulsación en un minuto, seguidamente pasa en distribución de hileras, salta con piernas juntas los conos que están a una distancia de 50 centímetros entre cono y cono, al saltar el último cono trota en el perímetro de la cancha y al finalizar la vuelta se toma el pulso nuevamente durante 15" multiplicado por 4 y obtener las pulsaciones en un minuto después de la tarea.
- Los estudiantes en hileras se colocan en la marca que se encuentra en el campo, apoyando la rodilla y pie de su pierna de impulso en el suelo y la pierna de apoyo flexionada al frente, los brazos deben estar flexionados uno al frente y el otro atrás del tronco, a la señal realiza la salida sin utilizar las manos, trota hacia el cono y regresa a la hilera.
- Los estudiantes colocados en filas a la señal y ejecutando la técnica correcta de salida, numerados de 1 a 5, con salida corren 75 mts; a los 50 mts sale el siguiente grupo retornando a su punto de salida por afuera de la cancha.
- En hileras, practicarán a la salida de relevos con la estafeta y correrá hacia un punto determinado.

Verificación de Actividades

Observar que los estudiantes desarrollen las actividades aplicando la técnica correcta.

Cierre

- También conocida como "vuelta a la calma", ya que dependerá del esfuerzo físico utilizado en la parte principal, facilitará la vuelta progresiva al estado normal del organismo, mediante la realización de actividades de relajamiento y estiramiento.
- De pie con las piernas juntas debe flexionarse lentamente el tronco e intentar tocar con las yemas de los dedos el suelo. Es importante que la espalda se mantenga recta mientras dura todo el ejercicio sin flexionar las rodillas.
- De pie, con las piernas abiertas, hay que flexionar el tronco y extender el brazo izquierdo hacia la pierna derecha al mismo tiempo que el brazo derecho está extendido hacia arriba. Este ejercicio puede ir alternándose con los dos brazos.
- Caminando realizará un recorrido en el espacio de trabajo aplicando la correcta respiración.

Verificación de Actividades

Verifique por medio de la lista de cotejo lo que se desarrolló en clase.

Evaluación

Aquí observa los criterios de evaluación.

Evaluación	Criterios de evaluación		Herramienta / Instrumento de Evaluación			
	Formativa X	Sumativa	No.	Criterio de evaluación	Sí	No
Se propone el siguiente instrumento para calificar la actividad que realizarán los estudiantes, en ésta oportunidad no tiene una ponderación asignada, porque es una evaluación formativa.			1.	El tema a desarrollar está ubicado en la presentación.		
			2.	Presenta ideas principales y secundarias del tema.		
			3.	Utiliza conectores para unir las ideas principales y secundarias.		
			4.	Agrega imágenes para ampliar las ideas principales y secundarias.		
			5.	Está interesado por participar en la actividad que se solicita.		
			6.	Demuestra disposición de trabajar con sus compañeros.		
			7.	Buen uso del material que se le proporciona.		
			8.	Trabajaron eficientemente en pares.		

Sesión de aprendizaje No. 2 Resistencia de Larga Duración y Atletismo.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Debe tomar en cuenta los aspectos del componente físico y deportivo que nos indique el contenido abordándose los aprendizajes que el estudiante adquirirá en el componente físico que corresponde a lo que es Resistencia de Larga Duración y Atletismo, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

Indicador de Logro

- 1.1. Completa recorridos máximos en diferentes espacios, distancias o tiempo determinado sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica de los fundamentos del atletismo para su desarrollo deportivo.

Recursos didácticos

- Cronómetro
- Estafetas
- Aros
- Conos

Contenidos

- 1.1.3. Importancia del calentamiento corporal.
- 1.1.4. Practica carreras de resistencia de larga duración en distancia de 1,500 metros, u 8 minutos.
- 2.1.1. Características principales de la historia y conceptos técnicos del atletismo.
- 2.1.3. Carreras de velocidad y de relevos aplicando la técnica de salidas y llegada.

Inicio



Organizados los estudiantes se les dará una explicación sobre las experiencias que se desarrollarán en clase y los aprendizajes que se quieren alcanzar en ellos.

- Cause en los estudiantes una lluvia de ideas sobre la importancia del calentamiento corporal antes de realizar actividad física y conceptos básicos del atletismo.
- En círculo los estudiantes realizan ejercicios de rotación de la cabeza hasta 8 veces.
- De pie los estudiantes realizan rotación de brazos hacia adelante y atrás.
- Movimientos de cadera hacia ambos lados.
- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.

Verificación de Actividades

Esté atento que todos los estudiantes realicen las diferentes actividades que se presentan y las realicen de una forma organizada y siguiendo las instrucciones que se le den.

Desarrollo

En la práctica debe de explicarles a los estudiantes como se realiza la vinculación de los conceptos técnicos del atletismo aplicando la técnica correcta las actividades planteadas.



- En hileras los estudiantes se colocan en la marca que se encuentra en el campo, apoyando la rodilla y pie de su pierna de impulso en el suelo y la pierna de apoyo flexionada al frente, los brazos deben estar flexionados uno al frente y el otro atrás del tronco, a la señal realiza la salida sin utilizar las manos, trota hacia el cono y regresa a la hilera.
- En hileras se colocan en la marca que se encuentra en el campo, apoyando la rodilla y pie de su pierna de impulso en el suelo y la pierna de apoyo flexionada al frente, los brazos deben estar flexionados uno al frente y el otro atrás del tronco, a la señal realiza la salida sin utilizar las manos, trota hacia el cono y regresa a la hilera.
- Los estudiantes organizados en sextas y distribuidos en filas, en posición de salida alta corren 50 mts., a velocidad y caminan 50 mts., repitiendo la acción hasta completar 300 mts., e inician nuevamente, manteniendo el mismo ritmo de velocidad no quedándose ninguno rezagado.
- En hileras, se marcarán en las cuatro esquinas de la cancha las zonas de cambio y el primero ejecutará la salida, la carrera y la entrada, el segundo y el tercero realizará la recepción, carrera y entrega y el cuarto la recepción, carrera y llegada.



Verificación de Actividades

Comprobar el grado de flexibilidad del estudiante es capaz de utilizar el procedimiento adquirido en su aprendizaje para su actuación ante nuevas situaciones, concretas que se plantean. Aplicando el reglamento específico de las carreras.

Cierre

Esta parte de la sesión de clases su importancia radica en que el organismo regrese a la normalidad por medio de las siguientes actividades.



- Los estudiantes corren en todo el espacio realizando respiraciones de forma correcta inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Trotan al punto determinado no más de 15 mts. y regresan al punto de partida caminando.
- Dispersos en el espacio de trabajo se sientan y aflojan músculos.

Verificación de Actividades

Observe que los estudiantes se hidraten correctamente ingiriendo líquido suficiente.

Evaluación

Verifique por medio de una escala de rango si los estudiantes realizan la actividad propuesta.

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1.	Aplica el reglamento específico de las carreras.				
2.	Realiza los gestos técnicos de forma aceptable para poder participar en las pruebas.				
3.	Alcanza de forma progresiva la velocidad de desplazamiento en las diferentes carreras.				
4.	Ejecuta la técnica correcta en la salida de carreras de velocidad.				
5.	Entrega de manera correcta la estafeta en la zona de transición en la prueba de relevos.				

Sesión de aprendizaje No. 3 Resistencia de Larga Duración y Atletismo.

Tiempo sugerido

2 períodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Debe tomar en cuenta los aspectos del componente físico y deportivo que nos indique el contenido abordándose los aprendizajes que el estudiante adquirirá en el componente físico que corresponde a lo que es Resistencia de Larga Duración y Atletismo, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

Indicador de Logro

- 1.1. Completa recorridos máximos en diferentes espacios, distancias o tiempo determinado sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica de los fundamentos del atletismo para su desarrollo deportivo.
- 3.2. Describe la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en su familia, escuela y comunidad.

Recursos didácticos

- Colchonetas
- Conos
- Cuerdas
- Cronómetro
- Silbato

Contenidos

- 1.1.4. Practica carreras de resistencia de larga duración en distancia de 1,500 metros, u 8 minutos.
- 2.1.2. Reglas del atletismo en la práctica de las pruebas de pista y campo.
- 2.1.4. Saltos de altura utilizando la técnica ventral y tijera.
- 3.2.1. Conceptos de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico.

Inicio



Organice a los estudiantes de tal manera que puedan captar su atención para explicarles que aprendizajes se esperan que se logren en la sesión de clase.

- Propiciar una lluvia de ideas de los conceptos de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico.
- Explique las reglas de las pruebas de campo específicamente del salto de altura con la aplicación de la técnica correcta ventral y tijereta.
- Colocados en filas realizan movimientos rotación de tobillos.
- De pie realizan estiramientos de las extremidades superiores e inferiores.
- Dispersos en el espacio saltan con ambos pies en el mismo lugar.
- En filas trotan a un punto determinado varias veces.

Verificación de Actividades

Esté atento a que los estudiantes participen en todas las actividades planteadas.

Desarrollo



Es importante que se explique de manera correcta como deberán ejecutar las diferentes experiencias prácticas que se presentarán en la clase.

- Los estudiantes en distribución de hileras realizan el recorrido trotando en una distancia de 30 metros pasando entre varios conos separados a una distancia de 3 metros entre cada cono.



- 30 metros pasando entre varios conos separados a una distancia de 3 metros entre cada cono, dosificación 5x5x2' (cinco series de cinco repeticiones con 2 minutos de descanso).
- De forma individual, dispersos en la cancha, el estudiante realizará ejercicios de despegue, elevando la pierna extendida a 45° aproximadamente coordinando con los brazos y alternando ambos pies.
- En hileras, a la señal uno de cada hilera ejecutará carrera para ejecución del salto estilo tijera.
- En hileras, saltarán en forma ventral y tijera a una altura de 30 cms.

No.	Criterios	Si	No
1.	Mi compañero alcanzó de forma progresiva diferentes tiempos.		
2.	Realizó sus ejercicios de forma ordenada y siguiendo instrucciones.		
3.	Realiza el lanzamiento de disco de una manera efectiva y precisa.		
4.	Colaboró de forma espontánea con mi profesor y compañeros.		
5.	Me hidraté adecuadamente tomando la hidratación adecuada.		

Verificación de Actividades

Organizar a los estudiantes y realizar una coevaluación con la siguiente lista de cotejo.

Cierre



Concientizar a los estudiantes de que su recuperación es muy importante para que su organismo se recupere.

- Pequeñas competencias de impulsión de la bala aplicando la técnica correcta.
- Caminar dentro un espacio determinado haciendo respiraciones de forma correcta inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Trotando despacio en una distancia máxima de 25 mts., y caminan el resto del espacio aflojando los músculos.

Sesión de aprendizaje No. 4 Resistencia de Larga Duración y Atletismo.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Debe tomar en cuenta los aspectos del componente físico y deportivo que nos indique el contenido abordándose los aprendizajes que el estudiante adquirirá en el Componente Físico que corresponde a lo que es Resistencia de Larga Duración y Atletismo, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consiente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

Indicador de Logro

- 1.1. Completa recorridos máximos en diferentes espacios, distancias o tiempo determinado sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica de los fundamentos del atletismo para su desarrollo deportivo.
- 3.2. Describe la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en su familia, escuela y comunidad.

Recursos didácticos

- Marcadores
- Papelógrafo
- Cuerdas para saltar
- Aros plásticos
- Colchonetas

Contenidos

- 1.1.2. Discriminación de conceptos del valor, magnitud o nivel de la carga física.
- 1.1.4. Practica de carreras de resistencia de larga duración en distancia de 1,500 metros, u 8 minutos.
- 2.1.4. Saltos de altura utilizando la técnica ventral y tijera.
- 3.1.1. Vinculación de los conceptos de frecuencia cardíaca en la práctica.

Inicio



Organice a los estudiantes de tal manera que les permita atender a la explicación sobre las experiencias de aprendizaje que usted quiere desarrollar en ellos.



- Explique a sus estudiantes los conceptos del valor, magnitud o nivel de la carga física en el cual los estudiantes en equipos desarrollarán un ejemplo después de que se haya explicado.
- Incentive a los estudiantes por medio de una pregunta generadora ¿Qué importancia tiene el calentamiento corporal antes de hacer actividad física? y que ellos realicen una lluvia de ideas.
- Organizados en un círculo realizan movimientos de rotación de cabeza, 8 repeticiones.
- Movimientos de rotación de brazos hacia adelante y atrás.
- Rotación de tobillos.
- Saltos en el mismo lugar con ambos pies hacia diferentes direcciones.

Verificación de Actividades

Incentive a los estudiantes realicen de manera adecuada los ejercicios que se plantean con el objetivo de evitar lesiones posteriores.

Desarrollo

En las experiencias prácticas explique a los estudiantes como deberán realizar los ejercicios para que exista la aplicación adecuada de la técnica correcta del salto de altura en atletismo.

Verificación de Actividades

Comprobar por medio de una escala de rango lo siguiente usted tiene a libertad de tomar un aspecto de cada fase:

- De forma individual, realiza ejercicios de la fase de vuelo elevando ambos brazos extendidos lo más alto posible.
- En hileras, a la señal uno de cada hilera ejecutará carrera para ejecución del salto estilo tijera.
- De forma individual, realizarán saltos ventrales de derecha y/o izquierda.
- En parejas enfrentadas, con una cuerda sostenida a una altura determinada el primer estudiante saltará en un movimiento ventral sin soltar la cuerda, realizando un salto a la vez
- En hileras, saltarán en forma ventral a una altura de 30 cms.

Evaluación Sumativa

		Saltos de altura ventral y tijera				
Fase	Criterios de Referencia	Valoración				
		E	MB	B	R	NM
Carrera de Aproximación	1. Durante la carrera se describe una curva. 2. Últimos apoyos en la curva.					
Preparación a la batida	3. Tronco orientado hacia el interior de la curva. 4. Los brazos en el último apoyo se colocaran detrás del cuerpo.					
Batida	5. Pierna extendida y tronco en prolongación a ésta. 6. Pie casi paralelo al listón. 7. Pierna extendida y tronco en prolongación a ésta.					
Despegue	8. Cabeza y hombro dirigen el cuerpo hacia el listón. 9. Rotación del pie de batida con punta hacia exterior. 10. Pierna libre se mueve hacia arriba.					
Envolvimiento	11. Piernas flexionadas por rodillas.					
Caída	12. Espalda derecha en el contacto con la colchoneta.					

Excelente 5 pts. Muy bueno 4pts. Bueno 3pts. Regular 2 pts. Necesita mejorar 1 pt.

Cierre

Debe exponer a los estudiantes la importancia que tiene esta parte de la clase debido a que se vuelve a la calma su organismo.

- Caminar alrededor del espacio de trabajo
- Corren una distancia de 20 mts, trotan 10 mts, y caminan 20 mts. Varias veces.
- Ejercicios de respiración y exhalación caminando.

Verificación de Actividades

Por medio de una lista de cotejo los estudiantes deberán analizar sobre su actuar en la clase.

No.	Criterios	Si	No
1.	Realicé correctamente la toma del pulso cardíaco.		
2.	Hice uso adecuado de mi tiempo durante la unidad.		
3.	Fui ordenado en el momento de realizar la actividad.		
4.	Colaboré de forma espontánea con mi profesor y compañeros.		
5.	Me hidraté adecuadamente.		
6.	Considero que alcancé aprendizajes que me servirán para la vida.		

Sesión de aprendizaje No. 5

Resistencia de Larga Duración y Atletismo.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos cada uno.

Introducción

Debe tomar en cuenta los aspectos del componente físico y deportivo que nos indique el contenido, abordándose los aprendizajes que el estudiante adquirirá en el componente físico que corresponde a lo que es Resistencia de Larga Duración y Atletismo.

Respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.1. Completa recorridos máximos en diferentes espacios, distancias o tiempo determinado sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica de los fundamentos del atletismo para su desarrollo deportivo.

Recursos didácticos

- Cronómetro
- Bala u objeto pesado
- Conos
- Banco pequeño o sueco
- Cuerdas de saltos
- Cinta métrica
- Banderines

Contenidos

- 1.2.5. Salto a la cuerda o prueba del escalón.
- 2.1.5. Impulsión de objeto de peso en diferentes acciones motrices aplicando las fases que lo integran.
- 3.3.3. Períodos adecuados para descansar y tiempo efectivo de sueño, en casa.

Inicio



Explique a los estudiantes la importancia de realizar adecuadamente los ejercicios o diversas actividades para que de esta manera puedan preparar su cuerpo con el fin de que no tenga resentimiento a nivel muscular y el aprendizaje que se quiere desarrollar en ellos.

- Organizados en hileras los estudiantes se les explicará la importancia que tiene un buen calentamiento de su cuerpo para que no se puedan provocar lesiones en su cuerpo y la importancia de la importancia del descanso y tiempo efectivo del sueño.
- En círculos movimientos de cabeza hacia los lados tiempos hasta 8 veces cada lado.
- Rotación de brazos alternando cada lado hasta 8 veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Con las piernas semiflexionadas con las manos en las rodillas hacen movimientos de flexión y extensión.
- Trotando en el mismo lugar y después desplazándose en distancias cortas.

Verificación de Actividades

Prestar atención a que todos los estudiantes participen de manera correcta los diferentes ejercicios que se les presentan.

Desarrollo

Explicar a los estudiantes como deben realizar los ejercicios para que exista la vinculación adecuada con la práctica o ejecución de las diferentes actividades.



- De forma individual, el estudiante saltará alternando pie derecho e izquierdo en un espacio determinado.
- De forma individual, saltará alternando pies desplazándose al frente.
- De forma individual, de pie separando las piernas a distancia de los hombros, flexionando rodillas; impulsará objetos de peso hacia adelante con ambas manos desde la altura de las rodillas.
- De forma individual, de pie separando las piernas a distancia de los hombros con flexión de rodillas, impulsará un objeto de peso hacia atrás con ambas manos y simultáneamente arqueando levemente la espalda.
- De forma individual, de pie separando las piernas a distancia de los hombros, flexionando rodillas y con una mano impulsará el objeto de peso sobre el hombro hacia arriba; luego se desplaza hacia un lado dejando caer el objeto. Luego con la otra mano.

Verificación de Actividades

Observar que todos los estudiantes realicen todas las actividades que se plantean en la clase.

Cierre



También conocida como “vuelta a la calma”, ya que dependerá del esfuerzo físico utilizado en la parte principal de la clase facilitará la vuelta progresiva al estado normal del organismo, mediante la realización de actividades de:

- Reducir progresivamente la intensidad del ejercicio aeróbico trotando o andando.
- Estiramientos y ejercicios de relajación.
- Caminan en el espacio determinado.
- Se hidratan correctamente.

Sesión de aprendizaje No. 6

Resistencia de Larga Duración y Atletismo.

Tiempo sugerido

2 períodos de 40 minutos cada uno.

Introducción

Tome en consideración los aspectos sobre los componentes que integran el área de educación física que son físico, habilidad técnico deportivo e higiene y salud de tal manera que tenga la vinculación adecuada durante la práctica en las unidades de Resistencia de Larga Duración y Atletismo, abordándose los contenidos que estas contemplan para el aprendizaje de los estudiantes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.1. Completa recorridos máximos en diferentes espacios, distancias o tiempo determinado sin dificultad.
- 3.1. Localiza correctamente la toma del pulso cardiaco en diferentes partes del cuerpo.

Recursos didácticos

- Escalón
- Cronómetro
- Reloj
- Trampolines
- Cuerdas para saltos

Contenidos

- 1.2.5. Salto a la cuerda o prueba del escalón.
- 3.1.1. Vinculación de los conceptos de frecuencia cardíaca en la práctica.
- 3.1.2. Localización de la toma del pulso cardiaco en diferentes partes del cuerpo en reposo, durante y al final de la actividad física.

Inicio

Organizados los estudiantes, explique la importancia de su calentamiento corporal vinculándolo a la correcta toma del pulso cardíaco en la actividad física.

- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.
- Organizados los estudiantes en círculo realizan estiramientos.
- Rotación de tobillos alternando cada lado hasta 8 repeticiones.



Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes participen en la lluvia de ideas y en los ejercicios de preparación física para evitar lesiones en la parte principal de la clase.

Desarrollo

Observe que todos los estudiantes participen en la lluvia de ideas y en los ejercicios de preparación física para evitar lesiones en la parte principal de la clase.

- De forma individual, localizará su pulsación a la altura del cuello (carótida) o la muñeca (radial), en 10 segundos en estado de reposo y después de la actividad realizada.
- El estudiante en distribución libre, se toma el pulso durante 15" y luego multiplicarlo por 4 para obtener la pulsación en un minuto, seguidamente pasa en distribución de hileras, salta con piernas juntas los conos que están a una distancia de 50 centímetros entre cono y cono, al saltar el último cono trota en el perímetro de la cancha y al finalizar la vuelta se toma el pulso nuevamente durante 15", multiplicado por 4 y obtener las pulsaciones en un minuto después de la tarea.



Verificación de Actividades

Verifique que los estudiantes realicen lo siguiente:

Saltar de 1 a 3 minutos de forma progresiva y gradual, combinando diferentes variantes según su capacidad.



- Los estudiantes organizados en parejas y numerados en 1 y 2, el estudiante 1 tiene una cuerda extendida agarrándola por un extremo el otro extremo de la cuerda sobre el suelo la cual lleva en trote por toda la cancha cambiando de dirección, el estudiante 2 persigue la cuerda por donde el estudiante 1 lleve la cuerda hasta cumplir un tiempo determinado, seguidamente cambian de posiciones.
- En filas, trotarán ascendiendo hacia un punto determinado, luego descenderán caminando.



Verificación de Actividades

Subiendo y bajando un escalón de 50 centímetros de altura durante 5 minutos, con una frecuencia de 30 ciclos. Tomando el pulso cardíaco (3 veces), por 30 segundos cada momento, de la siguiente manera P1 = 1 minuto después de finalizar la prueba, P2 = 2 minutos, P3 = 3 minutos. Se obtiene una puntuación que es el resultado de la prueba, según la siguiente fórmula $30,000/(P1)+(P2)+(P3)$. Puede utilizar la siguiente escala.

Criterio	Resultado
Excelente	Mayor de 90
Bueno	Entre 80 y 90
Moderado	Entre 55 a 79
Debe mejorar	Menor de 54

Cierre



Concientizar a los estudiantes de la importancia de desarrollar ejercicios que les ayude a la recuperación de su estado normal después de la sesión de clases por medio de:

- Reducir progresivamente la intensidad del ejercicio aeróbico trotando o andando, estiramientos y ejercicios de relajación.
- Ejercicios respiratorios caminando
- Marchas lentas, estiramientos.
- Evaluación de la clase (¿cómo lo pasaron?, ¿qué sintieron?, ¿resultó agradable o no?, ¿fácil o difícil?).
- Juego dirigido.



Evaluación

Desarrolle un pequeño intercambio de opiniones sobre el tema abordado y la realización de las actividades en clase.

Sesión de aprendizaje No. 7

Resistencia de Larga Duración y Atletismo.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos cada uno.

Introducción

Debe tomar en cuenta los aspectos del componente físico y deportivo que nos indique el contenido abordándose los aprendizajes que el estudiante adquirirá en el componente físico que corresponde a lo que es Resistencia de Larga Duración y Atletismo.

Respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

Indicador de Logro

- 1.1. Completa recorridos máximos en diferentes espacios, distancias o tiempo determinado sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica de los fundamentos del atletismo para su desarrollo deportivo.

Recursos didácticos

- Cronómetro
- Bala u objeto pesado
- Conos
- Banco pequeño o sueco
- Cuerdas de saltos
- Conos
- Cinta métrica
- Banderines

Contenidos

- 1.2.5. Salto a la cuerda o prueba del escalón.
- 2.1.5. Impulsión de objeto de peso en diferentes acciones motrices aplicando las fases que lo integran.

Inicio



Explique a los estudiantes la importancia de realizar adecuadamente los ejercicios o diversas actividades para que de ésta manera puedan preparar su cuerpo con el fin de que no tenga resentimiento a nivel muscular y el aprendizaje que se quiere desarrollar en ellos.

- Organizados en hileras los estudiantes se les explicará la importancia que tiene un buen calentamiento de su organismo para que no se puedan provocar lesiones en su organismo y la importancia de la importancia del descanso y tiempo efectivo del sueño.
- En círculos movimientos de cabeza hacia los lados tiempos hasta 8 veces cada lado.
- Rotación de brazos alternando cada lado hasta 8 veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Con las piernas semiflexionadas con las manos en las rodillas hacen movimientos de flexión y extensión.
- Trotando en el mismo lugar y después desplazándose en distancias cortas.

Verificación de Actividades

Prestar atención a que todos los estudiantes participen de manera correcta los diferentes ejercicios que se les presentan.

Desarrollo



En la práctica debe explicarles a los estudiantes como se realiza la vinculación de los conceptos técnicos del atletismo aplicando la técnica correcta las actividades planteadas.

- En parejas, saltarán cuerda simultáneamente con pies juntos.
- De forma individual, saltará alternando pies desplazándose al frente.
- De forma individual, de pie separando las piernas a distancia de los hombros, flexionando rodillas y con una mano impulsará el objeto de peso sobre el hombro hacia arriba; luego se desplaza hacia un lado dejando caer el objeto. Luego con la otra mano.

Verificación de Actividades

Se recomienda usar una escala de rango para verificar el aprendizaje de los estudiantes.



- En parejas enfrentadas, separados a una distancia determinada, un estudiante con una pierna adelante y otra atrás, agarrará el objeto de peso con ambas manos a la altura del pecho y lo impulsará con una mano hacia el otro estudiante que recibirá el objeto flexionando rodillas.
- Los estudiantes formados en hileras, el primero se ubica dentro de un círculo dibujado en el suelo, similar al de área de lanzamiento, toma con la yema de los dedos y se la coloca en el cuello. Se para con el pie de apoyo dando la espalda hacia el área de caída de la bala, el otro pie va de punta al suelo; se desliza dando un paso hacia atrás con media rotación de cintura. Coordinándolo posteriormente con el impulso de la bala, hacia el frente del área de caída, amortiguando la inercia del cuerpo, dando un tercio de rotación de cintura, para caer con el pie de apoyo.



Cierre



Concientizar a los estudiantes de que su recuperación es muy importante para que su organismo se recupere.

- Pequeñas competencias de impulsión de la bala aplicando la técnica correcta.
- Caminar dentro un espacio determinado haciendo respiraciones de forma correcta inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Trotando despacio en una distancia máxima de 25 mts. y caminan el resto del espacio aflojando los músculos.

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1.	Alcanza de forma progresiva diferentes tiempos hasta llegar al tiempo máximo.				
2.	Realiza los gestos técnicos de forma aceptable para poder participar en las pruebas.				
3.	Alcanza de forma progresiva la velocidad de desplazamiento en las diferentes carreras.				
4.	Toma la bala a la altura del hombro.				
5.	Realiza con la técnica lineal, desde la posición inicial estática, hasta completar el ciclo completo de la impulsión, en cada intento se debe superar la distancia.				
6.	Realiza la técnica correcta de impulsión de bala.				

Evaluación

Por medio del siguiente ejemplo de autoevaluación los estudiantes llenarán lo siguiente:

Marca el número 1 si consideras que has logrado el aprendizaje a cabalidad.

Marca el número 2 si consideras que estás en el proceso de alcanzar el aprendizaje.

Marca el número 3 si piensas que aún te falta realimentación para alcanzar el aprendizaje.

No.	Aspectos a evaluarse	1	2	3
1.	Hice uso adecuado de mi tiempo durante la unidad.			
2.	Trabajé con empeño todas las actividades.			
3.	Considero que alcancé aprendizajes que me servirán para la vida.			
4.	Demostrando voluntariamente cualidades y valores en el trabajo de equipo.			
5.	Evidenciando aseo personal, respeto a los compañeros y normas de clase, al material utilizado y la ingesta de hidratación adecuada.			

Sesión de aprendizaje No. 8

Resistencia de Larga Duración y Atletismo.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos cada uno.

Introducción

Tome en consideración los aspectos sobre los componentes que integran el área de educación física que son físico, habilidad técnico deportivo e higiene y salud de tal manera que tenga la vinculación adecuada durante la práctica en las unidades de Resistencia de Larga Duración y Atletismo, abordándose los contenidos que estas contemplan para el aprendizaje de los estudiantes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.1. Completa recorridos máximos en diferentes espacios, distancias o tiempo determinado sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica de los fundamentos del atletismo para su desarrollo deportivo.

Recursos didácticos

- Escalón
- Cronómetro
- Reloj
- Trampolines
- Cuerdas

Contenidos

- 1.2.5. Salto a la cuerda o prueba del escalón.
- 2.1.5. Impulsión de objeto de peso en diferentes acciones motrices aplicando las fases que lo integran.
- 2.1.6. Responsabilidad en el cumplimiento de las tareas asignadas en clase.

Inicio



Organizados los estudiantes explique la importancia de su calentamiento corporal vinculándolo a la correcta toma del pulso cardíaco en la actividad física.

- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.
- Organizados los estudiantes en círculo realizan estiramientos.
- Rotación de tobillos alternando cada lado hasta 8 repeticiones.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes participen en la lluvia de ideas y en los ejercicios de preparación física para evitar lesiones en la parte principal de la clase.

Desarrollo

En la práctica debe de explicarles a los estudiantes como se realiza la vinculación de los conceptos técnicos del atletismo aplicando la técnica correcta las actividades planteadas.



- Los estudiantes distribuidos en la cancha o espacio disponible, saltan durante 2 minutos con los pies juntos el escalón, luego descansan durante 45 segundos y vuelven a saltar 2 minutos más juntando y separando los pies, descansan 45 segundos, luego los estudiantes saltan en movimientos alternos de pies durante 2 minutos. Dosificación: 2X6X2' (2 series de 6 repeticiones con 2 minutos de descanso).
- Los estudiantes organizados en parejas y numerados en 1 y 2, el estudiante 1 tiene una cuerda extendida agarrándola por un extremo el otro extremo de la cuerda sobre el suelo la cual lleva en trote por toda la cancha cambiando de dirección, el estudiante número 2 persigue la cuerda por donde el estudiante número 1 lleve la cuerda hasta cumplir un tiempo determinado, seguidamente cambian de posiciones.

Verificación de Actividades

Verifique que los estudiantes realicen lo siguiente:

Saltar de 1 a 3 minutos de forma progresiva y gradual, combinando diferentes variantes según su capacidad.



- En filas, trotarán ascendiendo hacia un punto determinado, luego descenderán caminando.
- En parejas enfrentadas, separados a una distancia determinada, un estudiante con una pierna adelante y otra atrás, agarrará el objeto de peso con ambas manos a la altura del pecho y lo impulsará con una mano hacia el otro estudiante que recibirá el objeto flexionando rodillas.
- Los estudiantes se forman en hileras, se ubican en el área de impulsión, donde estarán colocadas tres cuerdas, la primera a 3 mts., que será área de 1 punto. La segunda a 4 mts., que será área de 2 puntos y la tercera a 6 mts., que será área de 3 puntos. Efectúa 3 lanzamientos, sumando los puntos según donde caiga la bala. El estudiante de turno, realiza la impulsión de bala, desde el círculo tomando en cuenta la posición: ubicado de espalda al área de lanzamiento, se coloca la bala en la yema de los dedos de la mano impulsadora, flexiona su tronco hacia adelante, la planta del pie de apoyo en el suelo y la punta del otro pie en el suelo. Reposa la bala en el cuello y se concentra para deslizarse, da un paso hacia atrás con el pie de apoyo, asistido con la punta del otro pie, luego hace medio giro de su cuerpo en sentido contrario de la mano que impulsa, extendiendo el brazo y la muñeca hacia adelante y arriba, amortiguando con un tercio de giro del cuerpo en sentido contrario.

Criterio	Resultado
Excelente	Mayor de 90
Bueno	Entre 80 y 90
Moderado	Entre 55 a 79
Debe mejorar	Menor de 54

Verificación de Actividades

Subiendo y bajando un escalón de 50 centímetros de altura durante 5 minutos, con una frecuencia de 30 ciclos. Tomando el pulso cardíaco (3 veces), por 30 segundos cada momento, de la siguiente manera P1 = 1 minuto después de finalizar la prueba, P2 = 2 minutos, P3 = 3 minutos. Se obtiene una puntuación que es el resultado de la prueba, según la siguiente fórmula $30,000 / (P1) + (P2) + (P3)$. Puede utilizar la siguiente escala.

Cierre



Concientizar a los estudiantes de la importancia de desarrollar ejercicios que le ayude a la recuperación de su estado normal después de la sesión de clases por medio de:

- Reducir progresivamente la intensidad del ejercicio aeróbico trotando o andando, estiramientos y ejercicios de relajación.
- Ejercicios respiratorios caminando.
- Marchas lentas, estiramientos.
- Evaluación de la clase (¿cómo lo pasaron?, ¿qué sintieron?, ¿resultó agradable o no?, ¿fácil o difícil?).
- Juego dirigido.



Evaluación

Se recomienda utilizar la siguiente escala de rango para verificar el progreso de los estudiantes.

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1.	Realiza la simulación de la impulsión de bala.				
2.	Toma la bala a la altura del hombro.				
3.	Se impulsa hacia adelante mientras gira su cadera.				
4.	Toma la bala a la altura del hombro.				
5.	Realiza con la técnica lineal, desde la posición inicial estática, hasta completar el ciclo completo de la impulsión, en cada intento se debe superar la distancia.				
6.	Realiza la técnica correcta de impulsión de bala.				

Sesión de aprendizaje No. 9 Resistencia de Larga Duración y Atletismo.

Tiempo sugerido

2 períodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en consideración los aspectos sobre los componentes que integran el área de educación física que son físico, habilidad técnico deportivo e higiene y salud de tal manera que tenga la vinculación adecuada durante la práctica en las unidades de Resistencia de Larga Duración y Atletismo, abordándose los contenidos que lo integran.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Impulsión de objeto de peso en diferentes acciones motrices aplicando las fases que lo integran.

Indicador de Logro

- 2.1. Aplica la técnica de los fundamentos del atletismo para su desarrollo deportivo.

Recursos didácticos

- Conos
- Colchoneta
- Cuerdas
- Cronómetro
- Estafetas
- Balas u pelotas plásticas llenas de arena
- Banderines entre otros

Contenidos

- 2.1.3. Carreras de velocidad y de relevos aplicando la técnica de salidas y llegada.
- 2.1.4. Saltos de altura utilizando la técnica ventral y tijera.
- 2.1.5. Impulsión de objeto de peso en diferentes acciones motrices aplicando las fases que lo integran

Inicio



Organizados los estudiantes se les explica las experiencias de aprendizaje que se desean propiciar en ellos:

- Explíqueles sobre las actividades que se van a realizar haciendo énfasis que se desarrollará un circuito donde se integran los contenidos vistos.
- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.
- Organizados los estudiantes en círculo realizan estiramientos.
- Rotación de tobillos alternando cada lado hasta 8 repeticiones.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes desarrollen las diversas actividades de manera consciente y ordenada.

Desarrollo



En la práctica debe de explicarles a los estudiantes como se realiza la vinculación de los conceptos técnicos del atletismo aplicando la técnica correcta las actividades planteadas por medio del circuito que a continuación se detalla:

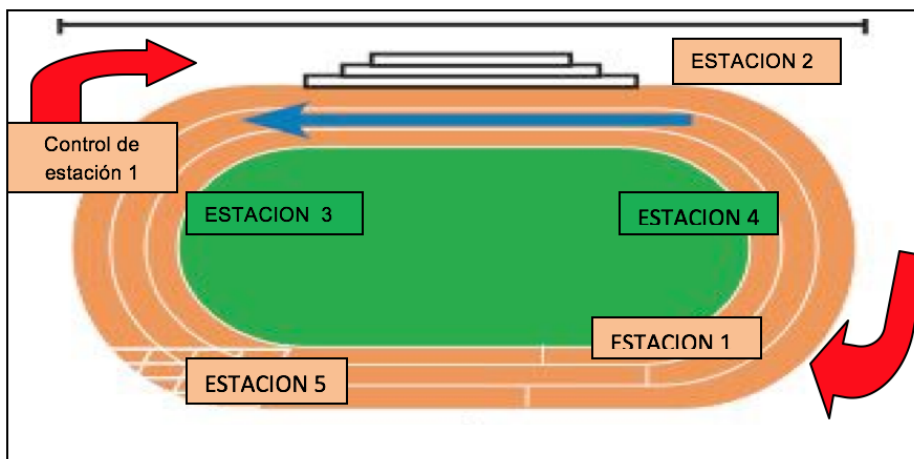
- Estación 1. Se divide al grupo en 2 subgrupos, el primero corre alrededor de la cancha durante 12 minutos y el segundo ayuda a controlar que todos realicen la tarea. Al terminar invertimos los papeles. El profesor controla el tiempo y evalúa.
- Estación 2. Colocados en el espacio designado los dos subgrupos salen en parejas de un punto de partida llegando a otras realizando carreras de velocidad.
- Estación 3. En el orden establecido realizan salto alto ventral y tijera.
- Estación 4. Realizan impulsión de bala aplicando la técnica correcta.

Verificación de Actividades

El profesor controla el tiempo y evalúa el desempeño de los estudiantes.

- Estación 5. se dividen a los estudiantes en grupos de cuatro y realizarán carreras de relevos utilizando la técnica correcta.

A continuación se le sugiere un orden el cual el profesor lo establecerá según con el espacio o área física que disponga en la institución educativa.



Cierre

Es importante la participación de todos los estudiantes en el circuito porque de esta manera tendrán la oportunidad de poder realizar la evaluación por medio del siguiente instrumento.

Evaluación

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1.	Alcanza el recorrido máximo de resistencia de larga duración.				
2.	Realiza carreras de velocidad utilizando la técnica correcta.				
3.	Ejecuta utilizando la técnica correcta el salto de altura ventral.				
4.	Ejecuta utilizando la técnica correcta el salto de altura tijera.				
5.	Realiza la técnica correcta de impulsión de bala.				

Sesión de aprendizaje No. 10 Fuerza Máxima y Baloncesto.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Es importante que se tomen en cuenta los aspectos sobre los componentes que integran el área de Educación Física que son el físico, la habilidad técnico deportivo e higiene y salud relacionando de manera que, adecuada en el desarrollo de las unidades de resistencia de Fuerza Máxima y Baloncesto, abordándose los contenidos lo integran para el aprendizaje de los estudiantes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.2. Utiliza eficazmente la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.
- 2.2. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del baloncesto mejorando su habilidad técnico deportiva.

Recursos didácticos

- Balones de baloncesto
- Conos
- Aros

Contenidos

- 1.2.1. Conceptos de fuerza, fuerza máxima y estiramiento muscular.
- 2.2.1. Antecedentes históricos, conceptos y reglas del baloncesto.
- 2.2.3. Drible con cambios de velocidad y dirección.

Inicio

Organizados los estudiantes se les explica las experiencias de aprendizaje que se desean propiciar en ellos



- Promueva la participación de los estudiantes por medio de preguntas sobre los conceptos de fuerza, fuerza máxima, estiramiento muscular, antecedentes históricos conceptos y reglas del baloncesto.
- De pie rotación de cuello, hombros, cintura rodillas y tobillos.
- Sentados en el suelo estiramiento de una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.
- De pie estiramiento de piernas hacia ambos lados alternando los lados.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes realicen las actividades haciéndoles conciencia de la importancia del calentamiento corporal y la hidratación adecuada para realizar actividad física.

Desarrollo

Esta parte de la clase deberá explicar la vinculación de los conceptos teóricos con la práctica por medio de las diferentes actividades que se presentan.



- En bloque, realizarán el gesto técnico del drible con ambas manos, primero mano derecha luego mano izquierda.
- En bloque, realizarán 3 series de 25 dribles con cada mano.
- En bloque, driblarán con fuerza y con rapidez en posición semiflexionado a un lado del cuerpo durante 30 segundos, primero con mano derecha y luego con mano izquierda.



- En filas enfrentadas, trotando la fila número 1 se desplazarán a la posición de la fila número 2 y realizarán drible alternando derecha – izquierda al ancho de la cancha y luego intercambian balón y realiza la acción la fila número 2.



- De forma individual, cada estudiante con balón realizará drible con protección, desplazándose en diferentes direcciones, tratando de robar el balón de los demás compañeros, a quien le quiten en balón buscará quitar el balón a otro compañero. En filas, ejecutará drible esquivando conos en zigzag (slalom).
- En filas, ejecutará drible con cambios de velocidad y dirección.

Verificación de Actividades

Velar porque los estudiantes participen de manera activa identificando los errores de los estudiantes al realizar las diferentes actividades realizando una retroalimentación para la mejora del aprendizaje.

Cierre

Exponer a los estudiantes la importancia que tiene esta parte de la clase para que el organismo vuelva a la calma realizando las siguientes actividades:

Evaluación

- Organizados los estudiantes realizar juego de baloncesto dirigido aplicando las reglas.
- Para finalizar realizar una reflexión sobre los aspectos positivos y negativos de la sesión de clase.

Sesión de aprendizaje No. 11

Fuerza Máxima y Baloncesto.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos cada uno.

Introducción

Debe tomar en cuenta los aspectos del componente físico y deportivo que nos indique el contenido abordándose los aprendizajes que el estudiante adquirirá en el componente físico que corresponde a lo que es Fuerza Máxima y Baloncesto, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicador de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.2. Utiliza eficazmente la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.
- 2.2. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del baloncesto mejorando su habilidad técnica deportiva.

Recursos didácticos

- Balones de baloncesto
- Yeso
- Bancos pequeños

Contenidos

- 1.2.2. Despechadas con apoyo de rodillas.
- 2.2.2. Vinculación de elementos técnicos ofensivos y defensivos en diferentes acciones motrices.
- 2.2.4. Ejercicios de pase en desplazamiento.

Inicio



Organizados los estudiantes se les dará una explicación sobre las experiencias que se desarrollarán en la clase y los aprendizajes que se quieren alcanzar en ellos.

- En círculo los estudiantes realizan ejercicios de rotación de la cabeza hasta 8 veces.
- Movimientos de cadera hacia ambos lados.
- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.
- En filas realizan skipping (desplazamiento levantando rodillas lo más alto posible) 2 repeticiones.
- En parejas realizan contraskipping (desplazamiento levantando los talones lo más alto posible) 2 repeticiones.
- Rotación de caderas y tobillos (desplazamiento y cruce de pies y girando los brazos de un lado a otro) 2 repeticiones.
- Rotación de brazos (movimiento de brazos hacia delante, hacia atrás y cruzándolos) 2 repeticiones.



Verificación de Actividades

Prestar atención a que todos los estudiantes realicen de manera correcta los diferentes ejercicios que se les presentan.

Desarrollo

En esta parte de la clase deberá explicar la vinculación de los conceptos teóricos con la práctica por medio de las diferentes actividades que se presentan.

- Flexión y extensión de brazos con apoyo de rodillas.
- De forma individual, en posición decúbito ventral, manos detrás de las orejas y eleva el tronco hacia arriba (cobra).



Verificación de Actividades

Estar atento a que los estudiantes realicen de manera correcta y responsable las diversas actividades.



- De forma individual, decúbito dorsal manos a la par de las orejas, flexionará simultáneamente el tronco y piernas, tratando de aproximar el pecho a las rodillas.
- En hileras, se colocarán en la línea de fondo de la cancha de baloncesto y ejecutarán pase de pecho desplazándose hacia el otro lado de la cancha.
- En círculos, realizarán pase con pique al compañero de enfrente y se desplazarán al lado derecho.
- En círculo, con 4 estudiantes al centro cada uno con balón, los cuales estarán rotando y realizando pase con pique a los que están en el círculo.

Cierre

Comprobar por medio de una rúbrica los aprendizajes alcanzados por el estudiante.

Evaluación Formativa

No.	Desarrollo del elemento técnico	Tiempo de ejecución	Coordinación			Velocidad			Efectividad			
			E	B	R	E	B	R	E	B	R	
1.	Manejo de balón: dribla a máxima velocidad, pasando el balón por detrás de la espalda.											
2.	Dribla con cambio de dirección, velocidad y tira al cesto.											
3.	Dribla en zigzag (slalom), con cambio de mano.											
4.	Dribla con cambio de dirección y entrada de doble ritmo.											
5.	Realiza despechadas con elevación progresiva y sistemática de la intensidad, después de la ejercitación con aplicación elevada de fuerza.											
	Total											

Nivel cualitativo: E = Excelente. B = Bueno. R = Regular.

Sesión de aprendizaje No. 12 Fuerza Máxima y Baloncesto.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Debe tomar en cuenta los aspectos del componente físico y deportivo que nos indique el contenido abordándose los aprendizajes que el estudiante adquirirá en el componente físico que corresponde a lo que es Fuerza Máxima y Baloncesto, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicador de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.2. Utiliza eficazmente la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.
- 3.2. Describe la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en su familia, escuela y comunidad.

Recursos didácticos

- Balones de baloncesto
- Papelógrafo
- Crayones
- Bancos pequeños

Contenidos

- 1.2.2. Despechadas con apoyo de rodillas.
- 1.2.3. Abdominales con piernas flexionadas.
- 3.2.1. Conceptos de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico.

Inicio



Organice a los estudiantes de tal manera que puedan captar su atención para explicarle que aprendizajes se esperan que se logren en la sesión de clase.

- Propiciar una lluvia de ideas de los conceptos de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico
- Explique la importancia de realizar ejercicios de fuerza de manera consciente y responsable.
- Colocados en filas realizan movimientos rotación de tobillos.
- De pie realizan estiramientos de las extremidades superiores e inferiores.
- Dispersos en el espacio saltan con ambos pies en el mismo lugar.
- En filas trotan a un punto determinado varias veces.

Verificación de Actividades

Esté atento a que los estudiantes participen en todas las actividades planteadas.

Desarrollo

Es importante que se explique de manera correcta como deberán ejecutar las diferentes experiencias prácticas que se presentarán en la clase.

- Los estudiantes dispersos en la cancha, a la señal buscan una grada, silla o banqueta, se colocan de espalda apoyando las manos al borde de la misma con piernas extendidas al frente, luego flexionan y extienden brazos continuamente (fondos o despechadas) durante 10 segundos. Dosificación: 6x4x20". (6 series de 4 repeticiones con 20 segundos de descanso).
- En parejas, El estudiante **A** se encuentra en posición decúbito dorsal con las piernas juntas y flexionadas, ambos brazos flexionados en "X" pegado al pecho, el estudiante **B** sostiene con ambas manos las piernas a la altura de los tobillos del estudiante **A**, a la señal realizar 3 abdominales, luego cambian acciones. Dosificación: 8X3X20 a 30" (8 series de 3 repeticiones con 20 o 30 segundos de descanso).



Verificación de Actividades

Prestar atención a que todos los estudiantes participen de manera correcta los diferentes ejercicios, reforzando los aspectos que se encuentran con deficiencia.

Desarrollo



- En parejas en posición decúbito dorsal con piernas juntas y semiflexionadas con la planta de los pies al piso, el estudiante **B** sostiene o presiona como apoyo las piernas a la altura de los tobillos del estudiante **A**, el estudiante **A** realizará abdominales, en cada una de las elevaciones corporales deberá realizar medio giro a la derecha y luego hacia la izquierda realizando tres ejecuciones, luego cambian acciones con el estudiante **B**.
Dosificación: 10X3X20'' a 30''. (10 series de 3 repeticiones con 20 o 30 segundos de descanso).

Cierre

Debe exponer a los estudiantes la importancia que tiene esta parte de la clase debido a que se vuelve a la calma su organismo.

- Caminar alrededor del espacio de trabajo
- Corren una distancia de 20 mts., trotan 10 mts., y caminan 20 mts. Varias veces.
- Ejercicios de respiración y exhalación caminando.

Evaluación

Organizar a los estudiantes y realizar una coevaluación con la siguiente lista de cotejo.

No.	Criterios	Si	No
1.	Mi compañero alcanzó de forma progresiva la fuerza máxima.		
2.	Realizó sus ejercicios de forma correcta y siguiendo instrucciones.		
3.	Realizó el lanzamiento de disco de una manera efectiva y precisa.		
4.	Colaboró de forma espontánea con mi profesor y compañeros.		
5.	Me hidraté adecuadamente.		
6.	Describió talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico.		

Sesión de aprendizaje No. 13 Fuerza Máxima y Baloncesto.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Debe tomar en cuenta los aspectos del componente físico y deportivo que nos indique el contenido abordándose los aprendizajes que el estudiante adquirirá en el componente físico que corresponde a lo que es Fuerza Máxima y Baloncesto, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicador de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.2. Utiliza eficazmente la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.
- 2.2. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del baloncesto mejorando su habilidad técnica deportiva.
- 3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los períodos de descanso adecuados.

Recursos didácticos

- Balones de baloncesto
- Cronómetro
- Conos

Contenidos

- 1.2.3. Abdominales con piernas flexionadas.
- 2.2.5. Movimientos de recepción y tiro al aro.
- 3.3.4. Importancia del aseo personal después de la actividad física como hábito para la conservación de la salud.

Inicio

Organice a los estudiantes de tal manera que les permita atender a la explicación sobre las experiencias de aprendizaje que usted quiere desarrollar en ellos.

- Explique a sus estudiantes la importancia que tiene el aseo personal después de realizar actividad física y pida voluntariamente que los estudiantes den ejemplos.
- Organizados en un círculo realizan movimientos de rotación de cabeza, 8 repeticiones.
- Movimientos de rotación de brazos hacia adelante y atrás.
- Rotación de tobillos.
- Saltos en el mismo lugar con ambos pies hacia diferentes direcciones.
- Estiramientos de extremidades inferiores y superiores.



Verificación de Actividades

Incentive a los estudiantes realicen de manera adecuada los ejercicios que se plantean con el objetivo de evitar lesiones posteriores.

Desarrollo

En las experiencias prácticas explique a los estudiantes como deberán realizar los ejercicios para que exista la aplicación correcta de los fundamentos del baloncesto.



- Sentado en el suelo realiza abdominal con las piernas, flexionadas a 90°.
- Sentado en el suelo realiza abdominales cruzados los pies, uno sobre el otro.
- En parejas uno acostado un compañero le sostiene las piernas y realiza “crunch” o abdominales con piernas flexionadas y manos detrás del cuello hasta 10 veces.
- En parejas enfrentadas, uno lanzará el balón al compañero y éste recibirá y realizará el tiro.
- En hileras frente al tablero, el primero de cada hilera lanzará el balón hacia el tablero, el estudiante que viene atrás reciba y ejecutará tiro. Se colocarán después de realizar el ejercicio atrás de su hilera.
- En hileras, cada hilera ejecutará tiro al aro e irá por el rebote, realizando un segundo tiro.
- En filas enfrentadas, la fila número 1 realiza pase a dos manos, la fila número 2 recibe con dos manos y realiza tiro con la mano hábil.

Verificación de Actividades

Observe a los estudiantes al trabajar, motívelos a realizar los ejercicios de manera consciente y responsable.

Cierre

Debe exponer a los estudiantes la importancia que tiene esta parte de la clase debido a que se vuelve a la calma su organismo.

- Caminan alrededor del espacio de trabajo
- Corren una distancia de 20 mts, trotan 10 mts, y caminan 20 mts. Varias veces.
- Ejercicios de respiración y exhalación caminando.

Verificación de Actividades

Por medio de una escala de rango registrará el logro de los aprendizajes de los estudiantes.

Evaluación Sumativa

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1.	Realiza el ejercicio con coordinación.				
2.	Respetar la línea de tiro.				
3.	Tiene fluidez en el movimiento.				
4.	Coordina la recepción con el tiro.				
5.	Realiza con efectividad y ángulo el tiro al aro.				
6.	Realiza la técnica correcta de la recepción y tiro al aro.				

Sesión de aprendizaje No. 14 Fuerza Máxima y Baloncesto.

Tiempo sugerido

2 períodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Debe tomar en cuenta los aspectos del componente físico y deportivo que nos indique el contenido abordándose los aprendizajes que el estudiante adquirirá en el componente físico que corresponde a lo que es Fuerza Máxima y Baloncesto, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.2. Utiliza eficazmente la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.
- 2.2. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del baloncesto mejorando su habilidad técnico deportiva.

Contenidos

- 1.2.4. Sentadillas con semiflexión de rodillas.
- 2.2.6. Desplazamientos en diferentes direcciones, con cambios de velocidad y juego de pies en diferentes acciones motrices.

Recursos didácticos

- Balones de baloncesto
- Cronómetro
- Conos

Inicio



Explique a los estudiantes la importancia de realizar adecuadamente los ejercicios o diversas actividades para que de ésta manera puedan preparar su cuerpo con el fin de que no tenga resentimiento a nivel muscular y el aprendizaje que se quiere desarrollar en ellos.

- Organizados en hileras los estudiantes se les explicará la importancia que tiene un buen calentamiento de su cuerpo para que no se puedan provocar lesiones en su cuerpo y la importancia del descanso y tiempo efectivo del sueño.
- En círculos movimientos de cabeza hacia los lados tiempos hasta 8 veces cada lado.
- Rotación de brazos alternando hasta 8 veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Con las piernas semiflexionadas con las manos en las rodillas realizan movimientos de flexión y extensión de piernas.
- Trotando en el mismo lugar y después desplazándose en distancias cortas.

Verificación de Actividades

Prestar atención a que todos los estudiantes participen de manera correcta los diferentes ejercicios que se les presentan.

Desarrollo



Explique a los estudiantes de forma clara las experiencias de aprendizaje que van a desarrollar al realizar adecuadamente los diferentes ejercicios.

- En parejas los estudiantes realizan pasos laterales. Coloca una cinta elástica atada entre los tobillos. Debe quedar tirante con tus piernas abiertas la anchura de la cadera. Rodillas semiflexionadas. Separa la pierna lateralmente y desplázate hacia un lado y después hacia el otro.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes realicen adecuadamente los ejercicios.



- En parejas enfrentadas con rodillas semiflexionadas, realizarán salto de potencia y aplaudirán con la palma de las manos con brazos extendidos y llegar a su posición inicial.
- En bloque los estudiantes, realizarán desplazamiento hacia el frente, atrás, izquierda, derecha, alternando brazos laterales, arriba y abajo.
- De forma individual, el estudiante trotará en diferentes direcciones y a la señal realizará el gesto técnico de protección de balón.
- En filas enfrentadas, sobre las líneas de la cancha, correrán simultáneamente al centro y girarán ambos al lado derecho siguiendo la trayectoria y llegando al otro lado.
- En parejas, uno seguirá al otro compañero de frente desplazándose lateralmente con paso añadido trabajando de espejo, evitando quedarse atrás, realizando los gestos de pivote, medio giro y protección de balón.

Cierre

Evaluación

Utilice la siguiente escala para evaluar los ejercicios de los estudiantes:

Aspectos a evaluar	Excelente	Muy Bien	Bien	Necesita Mejorar
Se desplaza con coordinación en el recorrido.				
Realiza acciones motrices con cambios de velocidad y dirección sin cometer infracción al reglamento.				
Ejecuta el gesto técnico con fluidez.				

Sesión de aprendizaje No. 15 Fuerza Máxima y Baloncesto.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Debe tomar en cuenta los aspectos del componente físico y deportivo que nos indique el contenido abordándose los aprendizajes que el estudiante adquirirá en el componente físico que corresponde a lo que es Fuerza Máxima y Baloncesto, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.2. Utiliza eficazmente la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.
- 2.2. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del baloncesto mejorando su habilidad técnica deportiva.
- 3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los periodos de descanso adecuados.

Recursos didácticos

- Bancos
- Balones de baloncesto
- Conos
- Cronómetro

Contenidos

- 1.2.4. Sentadillas con semiflexión de rodillas.
- 2.2.7. Ejercicios de doble ritmo y sus variantes.

Inicio



Organizados los estudiantes se les explica las experiencias de aprendizaje que se desean propiciar en ellos:

- Promueva la participación de los estudiantes por medio de preguntas sobre los conceptos de fuerza, fuerza máxima, estiramiento muscular, antecedentes históricos, conceptos técnicos y reglas del baloncesto.
- De pie rotación de cuello, hombros, cintura rodillas y tobillos.
- Sentados en el suelo estiramiento de una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.
- De pie estiramiento de piernas hacia ambos lados alternando los lados.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes realicen las actividades haciéndoles conciencia de la importancia del calentamiento corporal y la hidratación adecuada para realizar actividad física.

Desarrollo

Explique los diferentes ejercicios que se realizarán para promover la vinculación de lo teórico con la práctica.



- De forma individual el estudiante saltará 5 veces en el mismo lugar.
- De forma individual con las rodillas semiflexionadas saltan hacia una marca determinada.
- En bloque, en posición de pie, realizarán el gesto de técnico de doble ritmo y regresando a la posición inicial.
- En hileras, el primero de cada una correrá y tomará el balón de la mano de un estudiante que estará colocado en la zona y ejecutará doble ritmo con lanzamiento estilo bala.
- En hileras, a la señal el primero de cada hilera correrá, recepcionará el balón y sin botar realizará doble ritmo de bandeja.
- En hileras, el primero de cada una correrá y recibirá pase, driblará y ejecutará doble ritmo con tiro de gancho.



Evaluación Sumativa

Los ejercicios deben realizarse con elevación progresiva y sistemática de la intensidad, después de la ejercitación con aplicación elevada de fuerza, deben realizarse ejercicios de relajación del tono muscular. Teniendo en cuenta la posición del cuerpo, la respiración y el lugar que estos ejercicios ocupan dentro de la clase.

Autoevaluación

No.	Criterios	Si	No
1.	Realicé correctamente la toma del pulso cardíaco.		
2.	Hice uso adecuado de mi tiempo durante la unidad.		
3.	Fui ordenado en el momento de realizar la actividad.		
4.	Colaboré de forma espontánea con mi profesor y compañeros.		
5.	Me hidraté adecuadamente después de la clase de educación física.		
6.	Considero que alcancé aprendizaje que me servirán para la vida.		

Verificación de Actividades

Incentivar a los estudiantes a realizar evaluaciones formativas y por medio de la siguiente auto evaluación:

Cierre

Verifique por medio de la siguiente tabla si se alcanzaron los aprendizajes de los estudiantes.

Clase de Fuerza	Método	Serie	Pausa	Repetición	Carga externa
Máxima	Repetición	3 a 5	De 2 a 5 minutos	De 1 a 8	100/70%

Sesión de aprendizaje No. 16 Fuerza Máxima y Baloncesto.

Tiempo sugerido

2 períodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en consideración los aspectos sobre los componentes que integran el área de educación física que son físico, habilidad técnico deportivo e higiene y salud de tal manera que tenga la vinculación adecuada durante la práctica en las unidades de Fuerza Máxima y Baloncesto, abordándose los contenidos que lo integran.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.2. Utiliza eficazmente la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.
- 2.2. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del baloncesto mejorando su habilidad técnico deportiva.

Recursos didácticos

- Conos
- Cuerdas
- Cronómetro
- Estafetas
- Balones de baloncesto
- Banderines entre otros

Contenidos

- 1.2.2. Despechadas con apoyo de rodillas.
- 2.2.6. Desplazamientos en diferentes direcciones, con cambios de velocidad y juego de pies en diferentes acciones motrices.
- 2.2.3. Drible con cambios de velocidad y dirección.
- 2.2.4. Ejercicios de pase en desplazamiento.
- 2.2.5. Movimientos de recepción y tiro al aro.
- 2.2.7. Ejercicios de doble ritmo y sus variantes.

Inicio



Organizados los estudiantes se les explica las experiencias de aprendizaje que se desean propiciar en ellos:

- Explíqueles sobre las actividades que se van a realizar haciendo énfasis que se desarrollará un circuito donde se integran los contenidos vistos.
- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.
- Organizados los estudiantes en círculo realizan estiramientos.
- Rotación de tobillos alternando cada lado hasta 8 repeticiones.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes desarrollen las diversas actividades de manera consciente y ordenada.

Desarrollo



En la práctica debe explicarles a los estudiantes como se realiza la vinculación de los conceptos técnicos del baloncesto aplicando la técnica correcta las actividades planteadas por medio del circuito que a continuación se detalla:

Organizados los estudiantes en seis grupos realizarán las tareas asignadas en cada estación.

- Estación 1. Los estudiantes dispersos en la cancha, a la señal buscan una grada, cajilla, silla o banqueta, se colocan de espalda apoyando las manos al borde de la misma con piernas extendidas al frente, luego flexionan y extienden brazos continuamente (fondos o despechadas) durante 10 segundos. El profesor controla el tiempo y evalúa.
- Estación 2. Colocados en el espacio designado se desplaza realizando el drible con cambio de velocidad y dirección.
- Estación 3. En el orden establecido en parejas los estudiantes realizan pase de balón en desplazamiento en el espacio delimitado.
- Estación 4. Realizan desplazamientos con diferentes direcciones, con cambios de velocidad y juegos de pies.
- Estación 5. Se dividen a los estudiantes en grupos de tres y colocados frente a la canasta en la línea de tres puntos un grupo en la derecha, otro al centro o izquierda realizan doble ritmo con sus variantes bandeja a una mano, a dos manos y bala, utilizando la técnica correcta.

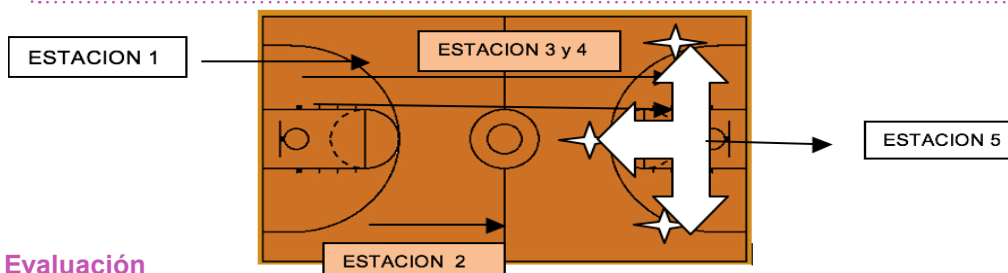
A continuación se le sugiere un orden el cual el profesor lo establecerá según con el espacio o área física que disponga en la institución educativa.

Verificación de Actividades

El profesor controla el tiempo y evalúa el desempeño de los estudiantes.

Cierre

Es importante la participación de todos los estudiantes en el circuito porque de esta manera se tendrá la oportunidad de poder realizar la evaluación por medio del siguiente instrumento.



Evaluación

No.	Desarrollo del elemento técnico	Tiempo de ejecución	Coordinación			Velocidad			Efectividad			
			E	B	R	E	B	R	E	B	R	
1.	Manejo de balón: dribla a máxima velocidad, pasando el balón por detrás de la espalda.											
2.	Dribla con cambio de dirección, velocidad y tira al cesto.											
3.	Dribla en zigzag (slalom), con cambio de mano.											
4.	Dribla con cambio de dirección y entrada de doble ritmo.											
	Total											

Nivel cualitativo: E = Excelente. B = Bueno. R = Regular.

Sesión de aprendizaje No. 17

Rapidez de Traslación y Fútbol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Rapidez de Traslación y el Fútbol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.3. Ejecuta con destreza y seguridad la rapidez de traslación de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- 2.3. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del fútbol, mejorando su habilidad técnico deportiva.
- 3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los períodos de descanso adecuados.

Recursos didácticos

- Balones de fútbol
- Conos
- Cronómetro
- Banderines

Contenidos

- 1.3.1. Conceptos de rapidez, rapidez de traslación y velocidad.
- 1.3.3. Rapidez de traslación de carreras rápidas en tramos cortos de 30 y 40 Metros.
- 2.3.3. Conducción de balón con con diversas zonas de contacto:
 - sin y con oposición.
 - con cambios de dirección y ritmo.

Inicio



Organizados los estudiantes se les explica las experiencias de aprendizaje que se desean propiciar en ellos:

- Promueva en los estudiantes una lluvia de ideas sobre los conceptos principales de resistencia, resistencia de larga duración, condiciones aeróbicas y conceptos básicos y técnicos del atletismo.
- En posición de pie mueve tu cabeza como si dijeras que no, de tal forma que tu barbilla pueda llegar casi hasta tus hombros.
- Con los ojos cerrados movimientos de cabeza circulares para la izquierda y después para la derecha.
- Con los brazos en la cintura y la espalda recta, levanta una pierna hacia adelante, flexionando la pierna, simulando que tu muslo toca tu pecho y luego bájala despacio alternando las piernas.
- Rotación de tobillos alternando los pies.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes participen en la lluvia de ideas y en los ejercicios de preparación física para evitar lesiones en la parte principal de la clase.

Desarrollo

En la práctica debe de explicarles a los estudiantes como se realiza la vinculación de los conceptos de la rapidez de traslación con los conceptos y elementos técnicos del futbol aplicando la técnica correcta las actividades planteadas.



- En filas enfrentadas, realizan cinco sprint en una distancia de 15 metros.
- En parejas, los estudiantes **A** correrán un tramo de 10 metros, cuando los estudiantes **A** llegan a 1 metro de distancia salen los estudiantes **B**, tratando de alcanzar a su pareja hasta completar 30 metros.
- En filas encontradas, se enumeran y a la señal del número correrán al frente 10 metros de distancia acumulando puntos el número del equipo que llegue primero.
- En círculos, cada estudiante dejará que pique el balón, posteriormente realizará un contacto con el empeine frontal del pie dejándolo picar nuevamente y volver a contactarlo con el otro pie.
- En hileras enfrentadas, realizarán toques de balón con el pie, sin dejar que caiga al suelo desplazándose alternando pies.
- En hileras, se colocará un balón a 5 metros de distancia de cada hilera, luego a la señal correrán hacia el balón, lo tomarán y lanzarán hacia arriba realizando toques con la cabeza, aumentando el número de contactos progresivamente.



Verificación de Actividades

Observar que todos los estudiantes realicen las diferentes actividades que se le plantean e ir reforzando y corrigiendo aquellos errores que pueda cometer en el transcurso de la realización de las mismas.

Cierre

Evaluación

- Parte de la clase que también conocida como “vuelta a la calma”, ya que dependerá del esfuerzo físico utilizado en la parte principal, facilitará la vuelta progresiva al estado normal del organismo, mediante la realización de actividades de relajamiento y estiramiento.
- De pie con las piernas juntas debe flexionarse lentamente el tronco e intentar tocar con las yemas de los dedos el suelo. Es importante que la espalda se mantenga recta mientras dura todo el ejercicio.
- De pie, con las piernas abiertas, hay que flexionar el tronco y extender el brazo izquierdo hacia la pierna derecha al mismo tiempo que el brazo derecho extendido hacia arriba. Este ejercicio puede ir alternándose con los dos brazos.
- Caminando realizará un recorrido en el espacio de trabajo aplicando la correcta respiración.

Sesión de aprendizaje No. 18 Rapidez de Traslación y Fútbol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Rapidez de Traslación y Fútbol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.3. Ejecuta con destreza y seguridad la rapidez de traslación de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- 2.3. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del fútbol, mejorando su habilidad técnico deportiva.
- 3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los períodos de descanso adecuados.

Recursos didácticos

- Balones de fútbol
- Cronómetro
- Banderines
- Cuerdas

Contenidos

- 1.3.1. Conceptos de rapidez, rapidez de traslación y velocidad.
- 1.3.3. Rapidez de traslación de carreras rápidas en tramos cortos de 30 y 40 Metros.
- 2.3.3. Conducción de balón con con diversas zonas de contacto:
 - sin y con oposición.
 - con cambios de dirección y ritmo.

Inicio



Organizados los estudiantes se les dará una explicación sobre las experiencias que se desarrollarán en la clase y los aprendizajes que se quieren alcanzar en ellos.

- Cause en los estudiantes una lluvia de ideas sobre la importancia del calentamiento corporal antes de realizar actividad física, historia y reglas y conceptos básicos del fútbol.
- En círculo los estudiantes realizan ejercicios de rotación de la cabeza hasta 8 veces.
- De pie los estudiantes realizan rotación de brazos hacia adelante y atrás.
- Movimientos de cadera hacia ambos lados.
- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.

Verificación de Actividades

Este atento que todos los estudiantes realicen las diferentes actividades que se presentan y las realice de una forma organizada y siguiendo las instrucciones que se le den.

Desarrollo

En la práctica debe de explicarles a los estudiantes como se realiza la vinculación de los conceptos técnicos del futbol aplicando la técnica correcta las actividades planteadas.



- En hileras de cuatro, se utilizará la distancia de 14 metros formando un cuadro y se realizarán relevos a toda velocidad.
- En tercias, en hileras formando un triángulo de 10 metros los estudiantes correrán a toda velocidad a la señal del maestro.
- En filas, los estudiantes correrán a toda velocidad a media cancha de baloncesto.
- En círculos, cada estudiante dejará caer el balón e inmediatamente realizará contacto con el empeine frontal del pie regresando el balón sin que este caiga al suelo. Aumentando la cantidad de toques progresivamente.
- En hileras enfrentadas, se colocarán tres balones a 5 metros de distancia de cada hilera, luego correrán al primero, realizarán toques con los pies, al segundo realizarán toques con los muslos, y al tercero realizarán contacto con la cabeza, seguidamente repite el procedimiento el primero de la otra hilera.
- En hileras enfrentadas, se ubicará un balón frente a cada hilera, el primer estudiante correrá hacia el balón, lo tomará y dejará que de un bote luego realizará contacto con los muslos, el procedimiento se repetirá con la hilera de enfrente alternado a los estudiantes.

Verificación de Actividades

Verifique por medio de una escala de rango si los estudiantes realizan la actividad propuesta.

Cierre

Esta parte de la sesión de clases su importancia radica en que el organismo regrese a la normalidad por medio de las siguientes actividades.

- Los estudiantes corren en todo el espacio realizando respiraciones de forma correcta inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Trotan al punto determinado no más de 15 mts. y regresan al punto de partida caminando.
- Disperso en el espacio de trabajo se sientan y aflojan músculos.
- Verificación de actividades: Observe que los estudiantes se hidraten correctamente ingiriendo líquido suficiente.

Evaluación

Escala de rango.

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1.	Realiza coordinadamente los movimientos de recepción de balón con diferentes partes del cuerpo.				
2.	Realiza los gestos técnicos de forma aceptable para poder participar en las diferentes actividades.				
3.	Alcanza de forma progresiva la rapidez de traslación en las diferentes carreras cortas.				
4.	Ejecuta la técnica correcta en la conducción de balón con diversas zonas de contacto, sin y con oposición.				
5.	Diferencia entre velocidad y rapidez, refiriéndose a la contracción rápida de un solo músculo o grupo muscular y a la velocidad relacionando el espacio recorrido y el tiempo empleado en la actividad realizada.				

Sesión de aprendizaje No. 19 Rapidez de Traslación y Fútbol.

Tiempo sugerido

2 períodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Rapidez de Traslación y el Fútbol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.3. Ejecuta con destreza y seguridad la rapidez de traslación de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- 2.3. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del fútbol, mejorando su habilidad técnica deportiva.
- 3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los períodos de descanso adecuados.

Recursos didácticos

- Conos
- Pelotas de fútbol
- Cronometro
- Banderines

Contenidos

- 1.3.4. Carreras rápidas esquivando obstáculos.
- 2.3.4. Ejecuta tiros al marco.
- 3.2.1. Conceptos de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico.

Inicio



Organice a los estudiantes de tal manera que puedan captar su atención para explicarle que aprendizajes se esperan que se logren en la sesión de clase.

- Propiciar una lluvia de ideas de los conceptos de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico.
- Explique la técnica correcta del tiro al marco.
- Colocados en filas realizan movimientos rotación de tobillos.
- De pie realizan estiramientos de las extremidades superiores e inferiores.
- Dispersos en el espacio saltan con ambos pies en el mismo lugar.
- En filas trotan a un punto determinado varias veces.

Verificación de Actividades

Este atento a que los estudiantes participen en todas las actividades planteadas.

Desarrollo



Es importante que se explique de manera correcta como deberán ejecutar las diferentes experiencias prácticas que se presentaran en la clase.

- En hileras, correrán con rapidez y esquivará 1 cono en un tramo de 10 metros.
- En filas enfrentadas, con rapidez correrán y esquivarán al compañero en un tramo de 10 metros.



- En círculos, en grupos de 10 estudiantes, correrán uno por uno con rapidez y esquivarán en zigzag (slalom) a cada uno de sus compañeros.
- De forma individual, realizará tiro al marco desde diferentes partes del área, con y sin obstáculos.
- En parejas, uno al lado del otro a una distancia determinada del marco, el estudiante **A** lanzará la pelota al estudiante **B**, el estudiante **B** recepcionará y dejará de forma estática el balón y el estudiante **A** correrá y tira al marco.
- De forma individual, colocar balones a 1 ó 2 metros, realizará tiros hacia los diferentes ángulos del marco.

Cierre



Concientizar a los estudiantes de que su recuperación es muy importante para que su organismo se recupere.

- Pequeñas competencias de impulsión de la bala aplicando la técnica correcta.
- Caminar dentro un espacio determinado haciendo respiraciones de forma correcta inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Trotando despacio en una distancia máxima de 25 mts. y caminan el resto del espacio aflojando los músculos.

No.	Criterios	Si	No
1.	Mi compañero recorrió distancias esquivando obstáculos con rapidez.		
2.	Realizó sus ejercicios de forma ordenada y siguiendo instrucciones.		
3.	Realizó el tiro al marco de una manera efectiva y precisa.		
4.	Realizó tiros al marco con coordinación y facilidad a balón parado y en movimiento.		
5.	Colaboró de forma espontánea con el profesor y compañeros.		

Verificación de Actividades

Organizar a los estudiantes y realizar una coevaluación con la siguiente lista de cotejo.

Sesión de aprendizaje No. 20

Rapidez de Traslación y Fútbol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Rapidez de Traslación y el Fútbol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.3. Ejecuta con destreza y seguridad la rapidez de traslación de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- 3.3. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del fútbol, mejorando su habilidad técnico deportiva.

Recursos didácticos

- Conos
- Pelotas de fútbol
- Cronómetro
- Banderines

Contenidos

- 1.3.4. Carreras rápidas esquivando obstáculos.
- 2.3.4. Ejecuta tiros al marco.
- 3.3.3. Períodos adecuados para descansar y tiempo efectivo de sueño.

Inicio

Explique a los estudiantes la importancia de realizar adecuadamente los ejercicios o diversas actividades para que de esta manera puedan preparar su cuerpo con el fin de que no tenga resentimiento a nivel muscular y el aprendizaje que se quiere desarrollar en ellos.

Organizados

- En hileras los estudiantes se les explicará la importancia que tiene un buen calentamiento de su organismo para que no se puedan provocar lesiones en su cuerpo y la importancia de la importancia del descanso y tiempo efectivo del sueño.
- En círculos movimientos de cabeza hacia los lados tiempos hasta 8 veces cada lado.
- Rotación de brazos alternando cada lado hasta 8 veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Con las piernas semiflexionadas con las manos en las rodillas hacen círculos.
- Trotando en el mismo lugar y después desplazándose en distancias cortas.

Verificación de Actividades

Prestar atención a que todos los estudiantes participen de manera correcta los diferentes ejercicios que se les presentan.

Desarrollo

Explicar a los estudiantes como deben realizar los ejercicios para que exista la vinculación adecuada con la práctica o ejecución de las diferentes actividades de las carreras rápidas esquivando obstáculos y elementos técnicos del fútbol.

- En hileras, a una distancia de 20 metros, colocar a la mitad una valla u otro obstáculo de 20 centímetros, se desplazan al otro lado uno por uno saltando la valla. Realizando varias repeticiones.

Verificación de Actividades

Observar que todos los estudiantes realicen todas las actividades que se plantean en la clase.



- En hileras, en una distancia de 25 metros, colocar una valla u otro obstáculo cada 5 metros, a la señal uno por uno se desplaza al otro lado evadiendo cada obstáculo.
- En filas enfrentadas, correrá a máxima velocidad saltando las líneas de la cancha de baloncesto.
- De forma individual, realiza conducción con y sin obstáculos, luego realizará tiro al marco.
- En parejas, el estudiante **A** realiza pase, el estudiante **B** realiza recepción con diferentes partes del cuerpo y luego tira al marco.
- En tercias, dinámica la trenza, realizan conducción y tira al marco.

Cierre

También conocida como “vuelta a la calma”, ya que dependerá del esfuerzo físico utilizado en la parte principal de la clase facilitará la vuelta progresiva al estado normal del organismo, mediante la realización de actividades de:

- Reducir progresivamente la intensidad del ejercicio aeróbico trotando o andando.
- Estiramientos y ejercicios de relajación.
- Caminan en el espacio determinado.
- Se hidratan correctamente.

Sesión de aprendizaje No. 21 Rapidez de Traslación y Fútbol.

Tiempo sugerido

2 períodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Rapidez de Traslación y el Fútbol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.3. Ejecuta con destreza y seguridad la rapidez de traslación de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- 2.3. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del fútbol, mejorando su habilidad técnico deportiva.
- 3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los períodos de descanso adecuados.

Recursos didácticos

- Conos
- Pelotas de fútbol
- Cronómetro
- Banderines

Contenidos

- 1.3.5. Ejercicios de carreras rápidas subiendo trechos.
- 2.3.5. Ejercicios de dominio de balón con diferentes partes del cuerpo.

Inicio



Organizados los estudiantes explique la importancia de su calentamiento corporal vinculándolo con los ejercicios de rapidez de traslación y fútbol, planteando las siguientes actividades.

- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.
- Organizados los estudiantes en círculo realizan estiramientos.
- Rotación de tobillos alternando cada lado hasta 8 repeticiones.

Verificación de Actividades

Observe que todo los estudiantes participen en la lluvia de ideas y en los ejercicios de preparación física para evitar lesiones en la parte principal de la clase.

Desarrollo



En la práctica debe de explicarles a los estudiantes como se realiza la vinculación de la técnica correcta del dominio de balón y la realización consciente de la realización de las carreras rápidas subiendo trechos.

- De forma individual el estudiante corre subiendo por una tabla inclinada o rampa lo más rápido posible.
- En parejas a la señal los estudiantes se desplazan subiendo una rampa lo más rápido posible.

Verificación de Actividades

Motive a los estudiantes a la participación en todos los ejercicios.



- Los estudiantes se colocan en parejas, uno delante del otro a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El estudiante **A** pasa la pelota a su compañero **B** quién controlará el balón con el muslo, alternándose en la actividad haciendo varias repeticiones.
- Individualmente cada estudiante con un balón lanza hacia adelante el balón para dominarla con el pecho desplazando dentro de un área delimitada.

Cierre

Debe exponer a los estudiantes la importancia que tiene esta parte de la clase debido a que se vuelve a la calma su organismo.

- Caminar alrededor del espacio de trabajo.
- Correr una distancia de 20 mts, trotar 10 mts, y caminar 20 mts. Varias veces.
- Ejercicios de respiración y exhalación caminando.

Verificación de Actividades

Por medio de una escala de rango registrará el logro de los aprendizajes de los estudiantes.

Evaluación Sumativa

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1.	Realiza el ejercicio con coordinación.				
2.	Ejecuta la técnica correcta en el dominio de balón con las diferentes partes del cuerpo.				
3.	Tiene fluidez en el movimiento de dominio de balón.				
4.	Realiza rapidez de traslación subiendo trechos con elevación progresiva y sistemática de la intensidad.				

Sesión de aprendizaje No. 22 Rapidez de Traslación y Fútbol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Rapidez de Traslación y el Fútbol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.3. Ejecuta con destreza y seguridad la rapidez de traslación de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- 2.3. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del fútbol, mejorando su habilidad técnico deportiva.
- 3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los periodos de descanso adecuados.

Recursos didácticos

- Conos
- Pelotas de fútbol
- Cronómetro
- Banderines

Contenidos

- 1.3.5. Ejercicios de carreras rápidas subiendo trechos.
- 2.3.5. Ejercicios de dominio de balón con diferentes partes del cuerpo.
- 3.3.4. Importancia del aseo personal después de la actividad física como hábito para la conservación de la salud.

Inicio



Reúna a los estudiantes y genere una lluvia de ideas preguntando ¿Qué importancia tiene el aseo personal después de la actividad física para la salud? luego de las respuestas obtenidas por los estudiantes, explique la importancia del calentamiento corporal previo a la realización de la actividad física.

- En posición de pie mueve tu cabeza como si dijeras que no, de tal forma que tu barbilla pueda llegar casi hasta tus hombros.
- Con los ojos cerrados movimientos de cabeza circulares para la izquierda y después para la derecha.
- Con los brazos en la cintura y la espalda recta, levanta una pierna hacia delante, flexionando la pierna, simulando que tu muslo toca tu pecho y luego bájala despacio alternando las piernas.
- Rotación de tobillos alternando los pies.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes participen en la lluvia de ideas y en los ejercicios de preparación física para evitar lesiones en la parte principal de la clase.

Desarrollo



En la práctica debe de explicarles a los estudiantes como se realiza la vinculación de los conceptos técnicos del atletismo aplicando la técnica correcta las actividades planteadas.

- En hileras enfrentadas, se ubicará un balón frente a cada hilera, el primer estudiante correrá hacia el balón, lo tomará y dejará que de un bote luego realizará contacto con los muslos, el procedimiento se repetirá con la hilera de enfrente alternado a los estudiantes.
- En hileras, se colocarán tres balones a 5 metros de distancia de cada hilera, luego correrán al primer balón y realizarán 2 toques con la cabeza, al siguiente 3 y al tercero 4 y así sucesivamente.
- En hileras, correrán a tomar el balón y realizarán toques de balón con pies, muslos y cabeza sin dejar caer el balón.
- En hileras enfrentadas, realizarán toques de balón con el pie, sin dejar que caiga al suelo desplazándose alternando pies.

Verificación de Actividades

Observe la participación de todos los estudiantes.

Cierre

Aquí observa los criterios de evaluación:

Se propone el siguiente instrumento para calificar la actividad que realizarán los estudiantes, en esta oportunidad no tiene una ponderación asignada, porque es una evaluación formativa.

Evaluación

Lista de cotejo.

No.	Criterios	Si	No
1.	Realicé correctamente los diferentes ejercicios de dominio de balón.		
2.	Hice uso adecuado de mi tiempo durante la clase.		
3.	Fui ordenado en el momento de realizar la actividad.		
4.	Colaboré de forma espontánea con mi profesor y compañeros.		
5.	Me hidraté adecuadamente tomando la hidratación correcta.		
6.	Considero que alcancé aprendizaje me servirán para la vida.		

Sesión de aprendizaje No. 23 Rapidez de Traslación y Fútbol.

Tiempo sugerido

2 períodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Rapidez de Traslación y Fútbol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.3. Ejecuta con destreza y seguridad la rapidez de traslación de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
- 2.3. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del fútbol, mejorando su habilidad técnico deportiva.
- 3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los períodos de descanso adecuados.

Recursos didácticos

- Conos
- Pelotas de fútbol
- Cronómetro
- Banderines

Contenidos

- 1.3.5. Ejercicios de carreras rápidas subiendo trechos.
- 2.3.6. Ejercicios de recobro del balón.
- 3.3.3. Períodos adecuados para descansar y tiempo efectivo de sueño.

Inicio



Explique a los estudiantes la importancia de realizar adecuadamente los ejercicios o diversas actividades para que de esta manera puedan preparar su cuerpo con el fin de que no tenga resentimiento a nivel muscular y el aprendizaje que se quiere desarrollar en ellos.

- Organizados en hileras los estudiantes se les explicará la importancia que tiene un buen calentamiento de su organismo para que no se puedan provocar lesiones en su cuerpo y la importancia de la importancia del descanso y tiempo efectivo del sueño.
- En círculos movimientos de cabeza hacia los lados tiempos hasta 8 veces cada lado.
- Rotación de brazos alternando cada lado hasta 8 veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Con las piernas semiflexionadas con las manos en las rodillas hacen círculos.
- Trotando en el mismo lugar y después desplazándose en distancias cortas.

Verificación de Actividades

Prestar atención a que todos los estudiantes participen de manera correcta los diferentes ejercicios que se les presentan.

Desarrollo

Explique a los estudiantes de forma clara las experiencias de aprendizaje que van a desarrollar al realizar adecuadamente los diferentes ejercicios.

- Sentados los estudiantes en el suelo, a la señal se levantan y corren un trecho no más de 10 mts.
- De forma individual los estudiantes acostados decúbito ventral (boca abajo) a la señal se levantan dan dos saltos y corren un trecho.
- En tercias, el estudiante **A** realizará pase al estudiante **B** y el estudiante **C** interceptará el balón antes de que le llegue al estudiante **B**.
- De forma grupal, se establecieron subgrupos formando círculos, colocando 3 estudiantes al centro, se realizará el juego de la raya.
- De forma grupal, un estudiante realizará el saque de esquina y los demás interceptan el balón.

Verificación de Actividades

Verifique que los estudiantes realicen el ejercicio aplicando la técnica correcta de los elementos del fútbol. Oriente en caso sea necesario.

Cierre

Evaluación Sumativa

No.	Desarrollo del elemento técnico	Tiempo de ejecución	Coordinación			Velocidad			Efectividad		
			5	3	1	5	3	1	5	3	1
1.	Se anticipa correctamente al balón										
2.	Intercepta rápidamente el balón										
3.	Realiza efectivamente el tiro de esquina										
	Total										

Nivel cualitativo: E = Excelente. B = Bueno. R = Regular.

Sesión de aprendizaje No. 24 Rapidez de Traslación y Fútbol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en consideración los aspectos sobre los componentes que integran el Área de Educación Física que son físico, habilidad técnico deportivo e higiene y salud de tal manera que tenga la vinculación adecuada durante la práctica en las unidades de Rapidez de Traslación y Fútbol, abordándose los contenidos que lo integran.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.2. Utiliza eficazmente la fuerza máxima sin resentimiento orgánico en la práctica de actividades físicas.
- 2.2. Ejecuta coordinadamente los elementos técnicos del fútbol mejorando su habilidad técnico deportiva.

Recursos didácticos

- Conos
- Aros
- Banderines
- Cuerdas
- Cronómetro
- Balones de fútbol
- Cajillas

Contenidos

- 1.3.3. Rapidez de traslación de carreras rápidas en tramos cortos de 30 y 40 Metros.
- 2.3.3. Conducción de balón con diversas zonas de contacto:
 - sin y con oposición.
 - con cambios de dirección y ritmo.
- 2.3.4. Ejecuta tiros al marco.
- 2.3.5. Ejercicios de dominio de balón con diferentes partes del cuerpo.
- 2.3.6. Ejercicios de recobro del balón.

Inicio



Organizados los estudiantes se les explica las experiencias de aprendizaje que se desean propiciar en ellos:

- Explíqueles sobre las actividades que se van a realizar haciendo énfasis que se desarrollará un circuito donde se integran los contenidos vistos.
- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.
- Organizados los estudiantes en círculo realizan estiramientos.
- Rotación de tobillos alternando cada lado hasta 8 repeticiones.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes desarrollen las diversas actividades de manera consciente y ordenada.

Desarrollo



En la práctica debe de explicarles a los estudiantes como se realiza la vinculación de los conceptos técnicos del baloncesto aplicando la técnica correcta las actividades planteadas por medio del circuito que a continuación se detalla:

- Organizados los estudiantes en cinco grupos realizarán las tareas asignada en cada estación.
- Estación 1. Los estudiantes realizan carreras cortas hasta 40 metros en el espacio establecido. El profesor controla el tiempo y evalúa.
- Estación 2. Colocados en el espacio designado se desplaza realizando conducción de balón sin y con oposición y con cambio de dirección y ritmo.
- Estación 3. Formados en dos subgrupos colocados en cada portería los estudiantes realizan tiro al marco.
- Estación 4. subdividos en parejas uno pasa el balón y el otro compañero realiza dominio de balón con la parte del cuerpo que se le indique.
- Estación 5. Se dividen a los estudiantes en grupos de 3 y colocados dispersos en el espacio que se disponga y con un balón cada tercia 2 de ellos hacen diferentes pases mientras el tercero realiza recobro de balón ejecutando la técnica correcta.
- A continuación se le sugiere un orden el cual el profesor lo establecerá según con el espacio o área física que disponga en la institución educativa.

Verificación de Actividades

El profesor controla el tiempo y evalúa el desempeño de los estudiantes.



Cierre

Es importante la participación de todos los estudiantes en el circuito porque de esta manera se tendrá la oportunidad de poder realizar la evaluación por medio del siguiente instrumento.

No.	Desarrollo del elemento técnico	Tiempo de ejecución	Coordinación			Velocidad			Efectividad		
			E	B	R	E	B	R	E	B	R
1.	Alcanza el recorrido en el tiempo establecido.										
2.	Aplicar coordinadamente para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que permita cambio de ritmo sin infracción al reglamento.										
3.	Tomar en cuenta la coordinación entre el balón y las diferentes partes del cuerpo evidenciando en su dominio la fluidez del movimiento.										
4.	Ejecuta con destreza, coordinación y trayectoria del balón en el tiro al marco.										
Total											

Nivel cualitativo: E = Excelente. B = Bueno. R = Regular.

Sesión de aprendizaje No. 25 Flexibilidad y Voleibol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Flexibilidad y Voleibol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

Indicador de Logro

- 1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal.
- 2.4. Realiza con dominio los elementos técnicos del voleibol, mejorando su habilidad técnico deportiva.

Recursos didácticos

- Papelógrafo
- Net de voleibol
- Balones de voleibol
- Conos
- Aros
- Cinta métrica
- Yeso o tiza
- Hojas de papel
- Lapiceros

Contenidos

- 1.4.1. Conceptos y características de flexibilidad y estiramiento corporal.
- 2.4.2. Vinculación de los conceptos de elementos técnicos ofensivos y defensivos del voleibol en la práctica deportiva.
- 2.4.3. Diferentes acciones motrices para desplazamientos, posiciones y rotaciones en la cancha.

Inicio



Organizados los estudiantes se les explica las experiencias de aprendizaje que se desean propiciar en ellos:

- Promueva la participación de los estudiantes por medio de preguntas sobre los conceptos, flexibilidad y estiramiento muscular, conceptos de los elementos del voleibol, tanto ofensiva como defensivamente.
- De pie rotación de cuello, hombros, cintura rodillas y tobillos.
- Sentados en el suelo estiramiento de una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.
- De pie estiramiento de piernas hacia ambos lados alternando los lados.
- Trotando alrededor del espacio donde se realiza la clase.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes realicen las actividades haciéndoles conciencia de la importancia del calentamiento corporal para realizar actividad física.

Desarrollo

Esta parte de la clase deberá explicar la vinculación de los conceptos teóricos con la práctica por medio de las diferentes actividades que se presentan.



- De forma individual, en la cancha, realizarán posiciones fundamentales.
- En bloque, ejecutarán paso añadido hacia la derecha y la izquierda (laterales) en las tres diferentes posiciones, cuando lo indique el maestro.
- En bloques, realizarán desplazamientos hacia adelante y atrás en posición alta, media y baja.
- En filas, correrán y al escuchar la señal se desplazarán hacia adelante donde se encontrará un elemento determinado.
- En hileras, correrán y a la señal del maestro, harán un giro con un pie pivote y realizarán la posición alta, media y baja.

Verificación de Actividades

Velar porque los estudiantes participen de manera activa identificando los errores de los estudiantes al realizar las diferentes actividades realizando una retroalimentación para la mejora del aprendizaje.

Cierre

Exponer a los estudiantes la importancia que tiene esta parte de la clase para que el organismo vuelva a la calma realizando las siguientes actividades:

Evaluación

- Organizados los estudiantes realizar juego de voleibol dirigido aplicando las reglas.
- Para finalizar realizar una reflexión sobre los aspectos positivos y negativos de la sesión de clase.

Sesión de aprendizaje No. 26 Flexibilidad y Voleibol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Flexibilidad y Voleibol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
3. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

Indicador de Logro

- 1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal.
- 2.4. Realiza con dominio los elementos técnicos del voleibol, mejorando su habilidad técnico deportiva.

Recursos didácticos

- Papelógrafo
- Net de voleibol
- Balones de voleibol
- Conos
- Aros
- Cinta métrica
- Yeso o tiza
- Hojas de papel
- Lapiceros

Contenidos

- 1.4.1. Conceptos y características de flexibilidad y estiramiento corporal.
- 1.4.2. Ejercicios de movilidad de la columna vertebral.
- 2.4.3. Diferentes acciones motrices para desplazamientos, posiciones y rotaciones en la cancha.

Inicio



Organizados los estudiantes se les dará una explicación sobre las experiencias que se desarrollarán en la clase y los aprendizajes que se quieren alcanzar en ellos:

- Explicar a los estudiantes en que consiste la flexibilidad y la importancia que tiene en la realización de cualquier actividad física y cuáles son las características que lo conforman mencionarán ejercicios de flexibilidad de forma verbal.
- En círculo los estudiantes realizan ejercicios de rotación de la cabeza hasta 8 veces.
- Movimientos de cadera hacia ambos lados.
- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.
- En filas realizan skipping (desplazamiento levantando rodillas lo más alto posible) 2 repeticiones
- En parejas realizan contraskipping (desplazamiento levantando los talones lo más alto posible) 2 repeticiones.
- Rotación de caderas y tobillos (desplazamiento y cruce de pies y girando los brazos de un lado a otro) 2 repeticiones.
- Rotación de brazos (movimiento de brazos hacia delante, hacia atrás y cruzándolos) 2 repeticiones.



Verificación de Actividades

Observar a todos los estudiantes que realicen las actividades de forma ordenada y siguiendo las instrucciones.

Desarrollo

Organice a los estudiantes de diferentes formas para realizar las actividades planteadas de la siguiente forma.



- De forma individual, elevará el brazo flexionándolo por detrás de la cabeza y con el otro por detrás de la espalda intentará tocarse la yema de los dedos.
 - De forma individual, elevará el brazo flexionándolo por detrás de la cabeza con apoyo de la mano contraria jalando hacia el lado opuesto.
 - De forma individual, elevará los brazos agarrándose las manos haciendo movimientos de torso en forma lateral.
- En círculo, explicación de las posiciones dentro del campo de juego.
- En filas, de seis cada una fuera del terreno de juego, a la señal ingresarán a una posición del terreno de juego que estará marcado con algún implemento.
 - En hileras, dos hileras formadas fuera del terreno de juego, por la posición uno, irán ingresando en orden en las posiciones de terreno de juego que estarán marcadas.



Verificación de Actividades

Observe la participación de los estudiantes y apoye si es necesario.

Cierre

Al finalizar reflexione con los estudiantes la importancia que tiene la flexibilidad en el desarrollo de cualquier actividad física.

Evaluación

Aquí observa los criterios de evaluación:

Se propone el siguiente instrumento para calificar la actividad que realizarán los estudiantes.
Lista de cotejo: en esta ocasión no tiene ponderación ya que se trata de una evaluación formativa.

No.	Criterios	Si	No
1.	Realiza la vinculación de los diferentes conceptos en clase.		
2.	Comparte con los compañeros sus experiencias en la realización de las actividades.		
3.	Participa de forma activa con sus compañeros colaborando con ellos y con el docente.		

Sesión de aprendizaje No. 27 Flexibilidad y Voleibol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Flexibilidad y Voleibol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal.
- 2.4. Realiza con dominio los elementos técnicos del voleibol, mejorando su habilidad técnico deportiva.
- 3.3. Demuestra la importancia de la ingesta de líquidos durante la actividad física y valora los períodos de descanso adecuados.

Recursos didácticos

- Papelógrafo
- Net de voleibol
- Balones de voleibol
- Conos
- Aros
- Cinta métrica
- Yeso o tiza
- Hojas de papel

Contenidos

- 1.4.2. Ejercicios de movilidad de la columna vertebral.
- 2.4.3. Diferentes acciones motrices para desplazamientos, posiciones y rotaciones en la cancha.
- 3.3.4. Importancia del aseo personal después de la actividad física como hábito para la conservación de la salud.

Inicio



Organice a los estudiantes de tal manera que les permita atender a la explicación sobre las experiencias de aprendizaje que usted quiere desarrollar en ellos.

- Explique a sus estudiantes la importancia que tiene el aseo personal después de realizar actividad física y pida voluntariamente que los estudiantes de ejemplos.
- Organizados en un círculo realizan movimientos de rotación de cabeza, 8 repeticiones.
- Movimientos de rotación de brazos hacia adelante y atrás.
- Rotación de tobillos.
- Saltos en el mismo lugar con ambos pies hacia diferentes direcciones.
- Estiramientos de extremidades inferiores y superiores.

Verificación de Actividades

Incentive a los estudiantes realicen de manera adecuada los ejercicios que se plantean con el objetivo de evitar lesiones posteriores.

Desarrollo

En las experiencias prácticas explique a los estudiantes como deberán realizar los ejercicios para que exista la aplicación correcta de los fundamentos del voleibol.



- De forma individual, se colocará en posición ventral extendiendo brazos y piernas, elevando manos, brazos y pecho del suelo.
- De forma individual, piernas separadas, torso inclinado levemente con brazos extendidos entrelazando dedos llevando el torso hacia los laterales.
- De forma individual, en posición dorsal intentará levantarse apoyándose de pies y manos formando un arco.
- 4 series de 10 a 60 segundos cada una y/o.
- 8 series de 10 repeticiones cada una.



- En hileras, se formarán tres hileras fuera del terreno de juego y a la señal ingresarán 2 de cada hilera y se colocarán en las posiciones que tiene de frente y se cambiarán de hilera.



- De forma individual, correrán y a la señal ocuparán una posición dentro del terreno de juego.

Verificación de Actividades

Observar que todos los estudiantes participen y colaboren y corregir si fuera necesario.

Cierre

Evaluación Sumativa

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1.	Realiza el ejercicio con coordinación.				
2.	La posición de la cabeza y la mirada al frente.				
3.	Tiene fluidez en el movimiento.				
4.	Coloca los brazos ligeramente flexionados a frente o los lados del cuerpo.				
5.	Rapidez para correr y desplazarse hacia adelante, atrás, derecha e izquierda.				
6.	Realiza la técnica correcta en los diferentes movimientos de desplazamientos y rotaciones respetando las reglas.				

Sesión de aprendizaje No. 28 Flexibilidad y Voleibol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Flexibilidad y Voleibol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicador de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal.
- 2.4. Realiza con dominio los elementos técnicos del voleibol, mejorando su habilidad técnico deportiva.
- 3.3. Describe la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional en su familia, escuela y comunidad.

Recursos didácticos

- Net de voleibol
- Balones de voleibol
- Conos
- Cuerdas
- Aros

Contenidos

- 1.4.3. Ejercicios para la movilidad de los hombros, brazos y piernas en diferentes acciones motrices.
- 2.4.4. Ejercicios para la recepción alta y media sin y con desplazamiento.
- 3.2.1. Conceptos de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico.

Inicio



Organice a los estudiantes de tal manera que puedan captar su atención para explicarle que aprendizajes se esperan que se logren en la sesión de clase.

- Propiciar una lluvia de ideas de los conceptos de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico.
- Explique la importancia de realizar ejercicios de fuerza de manera consciente y responsable.
- Colocados en filas realizan movimientos rotación de tobillos.
- De pie realizan estiramientos de las extremidades superiores e inferiores.
- Dispersos en el espacio saltan con ambos pies en el mismo lugar.
- En filas trotan a un punto determinado varias veces.

Verificación de Actividades

Este atento a que los estudiantes participen en todas las actividades planteadas.

Desarrollo

Es importante que se explique de manera correcta como deberán ejecutar las diferentes experiencias prácticas que se presentarán en la clase.



- De forma individual, con piernas juntas sin flexionar rodillas, tocará la punta de los pies con las manos.
- En filas, parados con pies cruzados tocará las puntas de los pies con ambas manos con piernas extendidas.

Verificación de Actividades

Observe a los estudiantes al trabajar, motive los a realizar los ejercicios de manera consciente y responsable.



- De forma individual, de pie con una pierna adelante y la otra atrás en posición de split, flexionará rodilla de la pierna de adelante sin despegar el talón del suelo extendiendo la pierna de atrás.
- De forma individual, y dispersos en la cancha, se desplazarán hacia adelante y a cada señal, realizarán el gesto técnico de la posición alta, media y baja.
- En hileras enfrentadas, ubicados de forma diagonal, correrán hacia el centro de la cancha y realizarán posición alta, media y baja, pasarán al final de la hilera contraria.



Cierre

Debe exponer a los estudiantes la importancia que tiene ésta parte de la clase debido a que se vuelve a la calma su organismo.

- Caminar alrededor del espacio de trabajo
- Correr una distancia de 20 mts, trotar 10 mts, y caminar 20 mts. Varias veces.
- Ejercicios de respiración y exhalación caminando.

Evaluación

En esta ocasión se procederá a realizar una evaluación formativa y no se le asignará una nota observando las actitudes que manifiesta.

Para evaluar al equipo:

Chequee la actitud de cada estudiante del equipo de la siguiente manera:

Si la respuesta es positiva en cada uno de los aspectos coloque un punto «.»»

Si la respuesta es negativa coloque una «x»

Aspectos	1	2	3	4
Estudiante 1				
Estudiante 2				
Estudiante 3				
Estudiante 4				
Estudiante 5				

Sesión de aprendizaje No. 29 Flexibilidad y Voleibol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Flexibilidad y Voleibol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.

Indicador de Logro

- 1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal.
- 2.4. Realiza con dominio los elementos técnicos del voleibol, mejorando su habilidad técnico deportiva.

Recursos didácticos

- Net de voleibol
- Balones de voleibol
- Conos
- Cuerdas
- Aros

Contenidos

- 1.4.3. Ejercicios para la movilidad de los hombros, brazos y piernas en diferentes acciones motrices.
- 2.4.4. Ejercicios para la recepción alta y media sin y con desplazamiento.

Inicio



Explique a los estudiantes la importancia de realizar adecuadamente los ejercicios o diversas actividades para que de esta manera puedan preparar su cuerpo con el fin de que no tenga resentimiento a nivel muscular y el aprendizaje que se quiere desarrollar en ellos.

- Organizados en hileras los estudiantes se les explicará la importancia que tiene un buen calentamiento para evitar lesiones
- En círculos movimientos de cabeza hacia los lados tiempos hasta 8 veces cada lado.
- Rotación de brazos alternando cada lado hasta 8 veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Con las piernas semiflexionadas con las manos en las rodillas hacen círculos.
- Trotando en el mismo lugar y después desplazándose en distancias cortas.

Verificación de Actividades

Prestar atención a que todos los estudiantes participen de manera correcta los diferentes ejercicios que se les presentan.

Desarrollo

Explique a los estudiantes de forma clara las experiencias de aprendizaje que van a desarrollar al realizar adecuadamente los diferentes ejercicios.

- De forma individual, de pie con piernas separadas a una distancia, sin flexionar rodillas, tocará con las manos diferentes puntos: rodillas, pantorrillas, tobillos, punta de los pies y por último tocará el suelo con la palma de las manos.
- De forma individual, de pie con piernas separadas en posición de squat flexionará una rodilla lateralmente y la otra extendida para lograr un mejor amplitud.
- De pie elevará una pierna hacia el frente con rodilla flexionada sujetándola con ambas manos manteniendo la posición por un tiempo determinado,
- En parejas enfrentadas, una lanzará el balón y el otro realizará recepción.
- En parejas, uno se ubicará de espaldas y a la señal girará y realizará recepción.
- De forma individual, lanzará el balón al frente, lo correrá y realizará recepción media.

Verificación de Actividades

Verifique que los ejercicios que realicen los estudiantes sean los correctos, de no serlo cuestiónelos provocando que reflexionen y corrijan lo planteado.

Motive la participación de todos los integrantes del grupo.

Cierre

Evalúe el trabajo de los estudiantes a partir de una escala de rango con los siguientes criterios.

Evaluación Sumativa

Escala de rango.

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1.	Aplica la técnica correcta de la recepción.				
2.	Realiza los gestos técnicos de forma aceptable al participar en las actividades.				
3.	Se anticipa a las trayectorias del balón y adopta la posición básica.				
4.	Demuestra seguridad y control en la ejecución de las tareas asignadas.				
5.	Aumenta progresivamente la amplitud de las articulaciones demostrando elasticidad de los músculos.				

Sesión de aprendizaje No. 30 Flexibilidad y Voleibol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Flexibilidad y Voleibol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal.
- 2.4. Realiza con dominio los elementos técnicos del voleibol, mejorando su habilidad técnico deportiva.

Recursos didácticos

- Net de voleibol
- Balones de voleibol
- Conos
- Cuerdas
- Aros

Contenidos

- 1.4.2. Ejercicios de movilidad de la columna vertebral.
- 2.4.5. Ejercicios para el servicio frontal bajo.

Inicio



Organizados los estudiantes se les explica las experiencias de aprendizaje que se desean practicar en ellos:

- Promueva la participación de los estudiantes por medio de preguntas sobre los conceptos de estiramiento muscular, rapidez de traslación, antecedentes históricos y conceptos técnicos
- De pie rotación de cuello, hombros, cintura rodillas y tobillos.
- Sentados en el suelo estiramiento de una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.
- De pie estiramiento de piernas hacia ambos lados alternando los lados.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes realicen las actividades haciéndoles conciencia de la importancia del calentamiento corporal y la hidratación adecuada para realizar actividad física.

Desarrollo



Explique los diferentes ejercicios que se realizarán para promover la vinculación de lo teórico con la práctica.

- En parejas enfrentadas, sentados con piernas separadas un estudiante colocará los pies en las pantorrillas del otro, jalándolo hacia el frente con ambas manos. (variante fijo frente a la pared)
- En parejas enfrentadas, sentados con una pierna extendida hacia el frente y la otra flexionada hacia atrás agarrados de las manos, un estudiante jala hacia adelante a manera de bajar el torso al suelo.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes participen de las actividades, muestren interés y entusiasmo.



- En parejas enfrentadas, un estudiante de forma estática lanzará el balón hacia adelante y atrás del otro estudiante, el otro se desplazará y ejecutará voleo frontal.
- En parejas enfrentadas, volarán y se desplazarán con paso añadido y cruce de pies.
- En parejas enfrentadas, volarán acercándose y alejándose del compañero.

Cierre

Verificación de Actividades

Incentivar a los estudiantes a realizar evaluaciones formativas por medio de la siguiente autoevaluación, por lo que en esta ocasión no se le asignará ponderación.

No.	Criterios	Si	No
1.	Realicé correctamente los diferentes ejercicios de voleo frontal con paso añadido.		
2.	Hice uso adecuado de mi tiempo durante la clase.		
3.	Fui ordenado en el momento de realizar la actividad.		
4.	Colaboré de forma espontánea con mi profesor y compañeros.		
5.	Me hidraté adecuadamente tomando la hidratación correcta.		
6.	Considero que alcancé aprendizaje que me servirán para la vida.		

Sesión de aprendizaje No. 31

Flexibilidad y Voleibol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Flexibilidad y Voleibol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal.
- 2.4. Realiza con dominio los elementos técnicos del voleibol, mejorando su habilidad técnico deportiva.

Recursos didácticos

- Conos
- Pelotas de futbol
- Cronómetro
- Banderines

Contenidos

- 1.4.2. Ejercicios de movilidad de la columna vertebral.
- 2.4.5. Ejercicios para el servicio frontal bajo.
- 3.3.3. Períodos adecuados para descansar y tiempo efectivo de sueño.

Inicio



Explique a los estudiantes la importancia de realizar adecuadamente los ejercicios o diversas actividades para que de esta manera puedan preparar su cuerpo con el fin de que no tenga resentimiento a nivel muscular y el aprendizaje que se quiere desarrollar en ellos.

- Organizados en hileras los estudiantes se les explicará la importancia que tiene un buen calentamiento de su cuerpo para que no se puedan provocar lesiones en su cuerpo y la importancia de la importancia del descanso y tiempo efectivo del sueño.
- En círculos movimientos de cabeza hacia los lados tiempos hasta 8 veces cada lado.
- Rotación de brazos alternando cada lado hasta 8 veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Con las piernas semiflexionadas con las manos en las rodillas hacen círculos.
- Trotando en el mismo lugar y después desplazándose en distancias cortas.

Verificación de Actividades

Prestar atención a que todos los estudiantes participen de manera correcta los diferentes ejercicios que se les presentan.

Desarrollo

Explique a los estudiantes de forma clara las experiencias de aprendizaje que van a desarrollar al realizar adecuadamente los diferentes ejercicios.



- En parejas enfrentadas, sentados con una pierna extendida hacia el frente y la otra flexionada hacia atrás agarrados de las manos, un estudiante jala hacia adelante a manera de bajar el torso al suelo.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes participen de las actividades, muestren interés y entusiasmo.



- En tercias, 2 estarán en hilera y el otro al frente y volearán al compañero que está al frente y luego se desplazará al lugar del compañero que esta adelante continuamente.
- En parejas enfrentadas, uno lanzará el balón a tres puntos distintos que formarán un triángulo y el otro se desplazará y le regresará el balón con voleo.
- En tercias, 2 enfrentados uno al centro, el del centro realizará desplazamiento hacia un cono y voleará al compañero, girará y correrá hacia el otro cono y voleará al otro compañero.

Cierre

Evaluación Sumativa

No.	Desarrollo del elemento técnico	Tiempo de ejecución	Coordinación			Velocidad			Efectividad			
			5	3	1	5	3	1	5	3	1	
1.	Demuestra seguridad y control del balón.											
2.	Al realizar el servicio frontal alcanza la distancia, altura y trayectoria correcta.											
3.	Realiza el ejercicio de servicio frontal utilizando la técnica correcta.											
4.	Se desplaza de forma coordinada al momento de realizar el servicio frontal con desplazamiento.											
	Total											

Nivel cualitativo: E = Excelente. B = Bueno. R = Regular.

Sesión de aprendizaje No. 32 Flexibilidad y Voleibol.

Tiempo sugerido

2 períodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el Área de Educación Física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Flexibilidad y Voleibol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Competencia

2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro No. 2.4.

- 1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal.
- 2.4. Realiza con dominio los elementos técnicos del voleibol, mejorando su habilidad técnico deportiva.

Recursos didácticos

- Conos
- Pelotas de futbol
- Cronómetro
- Banderines

Contenidos

- 2.4.5. Ejercicios para el servicio frontal bajo.
- 3.2.1. Conceptos de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico.

Inicio



Organice a los estudiantes de tal manera que puedan captar su atención para explicarle que aprendizajes se esperan que se logren en la sesión de clase.

- Propiciar una lluvia de ideas de los conceptos de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico
- Explique la importancia de realizar ejercicios de fuerza de manera consciente y responsable.
- Colocados en filas realizan movimientos rotación de tobillos.
- De pie realizan estiramientos de las extremidades superiores e inferiores.
- Dispersos en el espacio saltan con ambos pies en el mismo lugar.
- En filas trotan a un punto determinado varias veces.

Verificación de Actividades

Este atento a que los estudiantes participen en todas las actividades planteadas.

Desarrollo



Es importante que se explique de manera correcta como deberán ejecutar las diferentes experiencias prácticas que se presentarán en la clase.

- En parejas enfrentadas, realizarán servicios por arriba de la red que estará a distintas alturas.
- En parejas enfrentadas, ejecutarán servicios por arriba de la net a la altura oficial y variarán la distancia hasta llegar al área de servicio.
- En hileras enfrentadas, realizarán servicio frontal por arriba hacia aros que estarán ubicados al otro lado de la cancha.
- En hileras enfrentadas, realizarán servicio frontal por arriba hacia las posiciones uno, seis y cinco.
- En hileras, ejecutarán servicio frontal por arriba hacia el compañero que estará ubicado en las posiciones del voleibol.



Verificación de Actividades

Observe que los estudiantes desarrollen de manera adecuada los diferentes ejercicios que se le presentan.

Cierre

Es importante crear conciencia en los estudiantes la evaluación formativa.

Evaluación

Solicite al estudiante que evalúe su desempeño.

Lecturas rítmicas	Excelente	Aceptable	Necesito Mejorar
Precisión al hacer los ejercicios propuestos en clase.			
Respeté los turnos y desempeños de mis compañeros.			
Trabajé con empeño y responsabilidad durante el transcurso de la clase.			

Sesión de aprendizaje No. 33 Flexibilidad y Voleibol.

Tiempo sugerido

2 periodos de 40 minutos
cada uno.

Introducción

Tomando en consideración los aspectos sobre los componentes que integran el área de educación física que son físico, habilidad técnico deportivo e higiene y salud de tal manera que tenga la vinculación adecuada durante la práctica en las unidades de Flexibilidad y Voleibol, abordándose los contenidos que lo integran.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consiente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físico deportivas favoreciendo relaciones interpersonales en la diversidad.
3. Practica hábitos de salud, nutrición y ejercicio físico que contribuyan a su calidad de vida.

Indicador de Logro

- 1.4. Amplía gradualmente el grado de flexibilidad corporal.
- 2.4. Realiza con dominio los elementos técnicos del voleibol, mejorando su habilidad técnico deportiva.

Recursos didácticos

- Conos
- Aros
- Banderines
- Cuerdas
- Cronómetro
- Balones de voleibol
- Cajillas
- Cinta métrica
- Net de voleibol

Contenidos

- 1.4.2. Ejercicios de movilidad de la columna vertebral.
- 1.4.3. Ejercicios para la movilidad de los hombros, brazos y piernas en diferentes acciones motrices.
- 2.4.3. Diferentes acciones motrices para desplazamientos, posiciones y rotaciones en la cancha.
- 2.4.4. Ejercicios para la recepción alta y media sin y con desplazamiento.
- 2.4.5. Ejercicios para el servicio frontal bajo.
- 2.4.6. Acciones motrices para la práctica del voleo frontal.

Inicio



Organizados los estudiantes se les explica las experiencias de aprendizaje que se desean propiciar en ellos:

- Explíqueles sobre las actividades que se van a realizar haciendo énfasis que se desarrollará un circuito donde se integran los contenidos vistos.
- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.
- Organizados los estudiantes en círculo realizan estiramientos.
- Rotación de tobillos alternando cada lado hasta 8 repeticiones.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes desarrollen las diversas actividades de manera consciente y ordenada.

Desarrollo

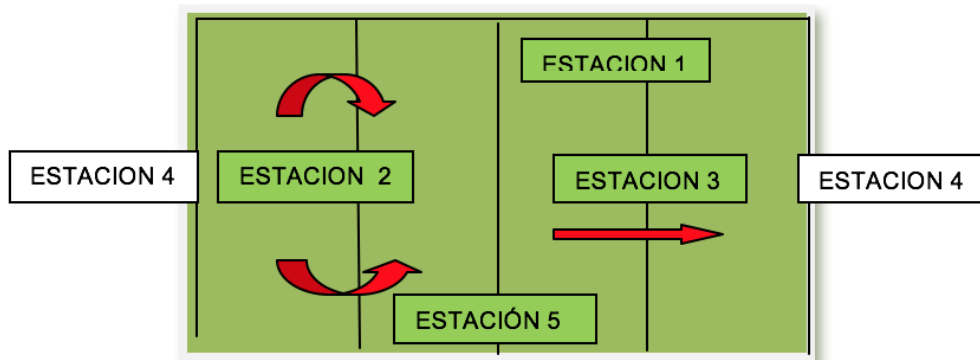


En la práctica debe explicarles a los estudiantes como se realiza la vinculación de los conceptos técnicos del baloncesto aplicando la técnica correcta las actividades planteadas por medio del circuito que a continuación se detalla: Organizados los estudiantes en cinco grupos realizarán las tareas asignadas en cada estación.

- Estación 1. Los estudiantes realizan en el espacio establecido realizara en posición ventral extendiendo brazos y piernas, elevando manos, brazos y pecho del suelo.
- El profesor controla el tiempo y evalúa.
- Estación 2. Colocados en el espacio designado realizando diferentes acciones motrices para desplazamientos, posiciones y rotaciones en la cancha.
- Estación 3. Formados en 2 subgrupos realizan ejercicios para la recepción alta y media sin y con desplazamiento.
- Estación 4. Subdividos en parejas y distribuidos en toda la línea ejecutan ejercicios para el servicio frontal bajo.
- Estación 5. Se dividen a los estudiantes en grupos de tres y colocados dispersos en el espacio que realizan voleo frontal ejecutando la técnica correcta.
- A continuación se le sugiere un orden el cual el profesor lo establecerá según con el espacio o área física que disponga en la institución educativa.

Verificación de Actividades

El profesor controla el tiempo y evalúa el desempeño de los estudiantes.



Cierre

Es importante la participación de todos los estudiantes en el circuito porque de esta manera se tendrá la oportunidad de poder realizar la evaluación por medio del siguiente instrumento.

Evaluación Sumativa

Voleibol		Evaluación sumativa					
Grado:	Sección:	Fecha:					
Observaciones	Realización		Valoraciones*				
Acciones	SI	NO	1	2	3	4	5
Despechadas							
Rotaciones, desplazamientos							
Recepción alta y media.							
Servicio frontal							
Voleo frontal							
Criterio de Evaluación							

Excelente. 5 pts. Muy bueno. 4pts. Bueno. 3pts. Regular. 2 pts. Necesita mejorar. 1 pt.

Referencias Bibliográficas

1. EDUCACIÓN, M. D. (2007). GUÍA PROGRAMÁTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA NIVEL MEDIO CICLO BÁSICO. Guatemala: Editoria Sur S.A.
2. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (2007). CURRÍCULO NACIONAL BASE. 1ª EDICIÓN. GUATEMALA.
3. Sánchez Mercado, Sara Griselda. (S/F). Los contenidos de aprendizaje. Editorial UAEMEX. México.
4. Sánchez Mercado, Sara Griselda. (S/F). ¿Qué es el nivel de desempeño? Editorial UAEMEX. México.
5. Zamora, J.L. (2006). Didáctica de la Educación Física. Guatemala, Artemis Edinter.
6. Zamora, J.L. (2004). Educación y Desarrollo Motriz. Guatemala, Artemis Edinter.
7. Zamora, J.L. (2000). Evaluación de la Educación Física. Guatemala, Artemis Edinter.
8. Zamora, J. L. (2009). TEORÍA, METODOLOGÍA, DOSIFICACIÓN Y PLANEAMIENTO DEL CONDICIONAMIENTO FÍSICO. Guatemala: Artemis Edinter.



Ministerio de Educación

**Distribución gratuita
Prohibida su venta**