



Guía metodológica para el docente

Área de Educación Física

Segundo 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 Cámara
Viceministro de Diseño y Verificación de la Calidad Educativa

Samuel Nefalí Puac Méndez
Director General de Currículo
-DIGECUR-

Eddy Stuardo Berreondo Díaz
Director General de Educación Física

Carlos Alfonso López Alonzo
Subdirector de Diseño y Desarrollo Curricular

Zaida Lorena Aragón Ayala de Argueta
Subdirectora de Evaluación Curricular

Especialista

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

Diseño y Diagramación

Licenciada Ana Ivette González Cifuentes

© **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 íconos 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 Media Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnico deportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará resistencia de media duración y atletismo; específicamente, las características de la resistencia de media duración en procesos anaeróbicos y aportes energéticos y las carreras de resistencia de media duración en una distancia entre 600 y 1500 metros.

Contenidos

- 1.1.1. Categorías y características conceptuales de resistencia de media duración en procesos anaeróbicos y aportes energéticos.
- 1.1.2. Carreras de resistencia de media duración en distancia de 600 - 1500 metros.

Competencia

1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.

Indicador de Logro

- 1.1. Desarrolla gradualmente la resistencia de media duración por medias distancias, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.

Recursos didácticos

- cronómetro
- conos plásticos
- listones
- banderines
- marcadores
- papelógrafo
- cuerdas para saltar
- aros plásticos
- marcadores

Inicio



Promueva una lluvia de ideas para definir los conceptos resistencia, resistencia de media duración, condiciones aeróbicas y los conceptos básicos y técnicos del atletismo.



Oriente a los estudiantes para que, de pie, realicen los ejercicios de calentamiento.

- Movimientos de cabeza hacia la izquierda y la derecha, acercando, lo más posible, la barbilla al hombro correspondiente.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes participen en la lluvia de ideas. Motive a los estudiantes a participar en los ejercicios de

- Con los ojos cerrados, movimientos circulares de cabeza, hacia la izquierda y, después, hacia la derecha.
- Con los brazos en la cintura y la espalda recta, elevación de una pierna flexionada de manera que el muslo se acerque lo más cerca posible al pecho, bajar despacio. Alternar las dos piernas.
- Rotación de tobillos alternando los pies.

calentamiento para evitar lesiones en la parte principal de la clase.

Desarrollo



Relacione la teoría, sobre resistencia de media duración y conceptos técnicos del atletismo, con la práctica.

Dirija las actividades.

- Los estudiantes se colocan en dos hileras enfrentadas. El primero corre hacia la hilera de enfrente, cruzando una línea determinada. El estudiante que se encuentra al inicio de la otra hilera sale de inmediato y así, sucesivamente.
- Forman cuadros de cinco estudiantes, cuatro en las esquinas y uno en el centro. Dos estudiantes se colocan en el punto de inicio de cada cuadro y, a una señal, corren escalonadamente, formando la figura de un reloj de arena. Hacen repeticiones.
- En hileras, a una señal, realizan salida baja y corren a toda velocidad para tocar un cono ubicado al frente. Regresan y se colocan al final de la hilera.
- Se organizan en hileras convergentes (en estrella). A una señal, el primero de cada hilera corre con velocidad alrededor de la estrella y se coloca al final de la hilera.
- Desde un punto de partida, realizan carreras de velocidad hasta 100 m, aplicando la técnica correcta.

Verificación de Actividades

Observe que los estudiantes desarrollen las actividades de forma ordenada y aplicando la técnica correcta.

Cierre



Dirija a los estudiantes para que realicen las actividades conocidas como "vuelta a la calma". Estas permiten volver de forma progresiva al estado normal del organismo mediante ejercicios de relajamiento y estiramiento.

- Se colocan de pie, con las piernas juntas. Flexionan el tronco e intentan tocar el suelo con las yemas de los dedos. Es importante que la espalda se mantenga recta mientras hacen todo el ejercicio, sin flexionar las rodillas.
- Se colocan de pie, con las piernas abiertas. Flexionan el tronco con el brazo izquierdo extendido hacia la pierna

derecha y el brazo derecho extendido hacia arriba. Alternan el ejercicio con los dos brazos.

- Realizan un recorrido en el espacio de trabajo, caminando y aplicando la forma correcta de respirar.

Sesión de aprendizaje No. 2

Resistencia de Media Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnica deportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará resistencia de media duración y atletismo; específicamente, carreras de resistencia de media duración entre 600 y 1 500 m, ejercicios de carreras de velocidad y técnicas elementales de respiración y relajación específicas para desarrollar las capacidades de coordinación.

Contenidos

- 1.1.2. Carreras de resistencia de media duración en distancia de 600 - 1,500 Metros.
- 2.1.2. Ejercitación de carreras de velocidad.
- 3.1.2. Técnicas elementales de la respiración y relajación específicas para desarrollar las capacidades coordinativas.

Competencia

1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.

Indicador de Logro

- 1.1 Desarrolla gradualmente la resistencia de media duración por medias distancias, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1 Incrementa gradualmente el rendimiento individual en la ejecución de las carreras de velocidad, relevos, saltos e impulsión de bala.

Recursos didácticos

- cronómetro
- aros
- conos

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Converse con los estudiantes acerca de la importancia del calentamiento corporal antes de realizar actividad física.



Solicite a los estudiantes que formen un círculo y dirija los ejercicios de calentamiento corporal.

- Ejercicios de rotación de la cabeza, hasta ocho veces.
- Rotación de brazos hacia adelante y hacia 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 de forma organizada y siguiendo las instrucciones.

Desarrollo



Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del atletismo con la práctica.

Dirija las actividades.



- En hileras los estudiantes se colocan en una marca que el docente dibuja en el campo. Apoyan la rodilla y el pie de su pierna de impulso en el suelo y flexionan al frente la pierna de apoyo. Flexionan los brazos, uno al frente y el otro atrás del tronco. A una señal, realizan la salida sin utilizar las manos, trotan hacia el cono y regresan a la hilera.



- En sextas y distribuidos en filas, en posición de salida alta, corren 50 m, a velocidad, y caminan 50 m, repitiendo la acción hasta completar 300 m. Inician nuevamente, manteniendo el mismo ritmo de velocidad. Ninguno debe quedar rezagado.
- El docente marca en las cuatro esquinas de la cancha las zonas de cambio. Los estudiantes se organizan en grupos de cuatro; el primero ejecuta la salida, la carrera y la entrada, el segundo y el tercero realizan la recepción, carrera y entrega y el cuarto, la recepción, carrera y llegada.

Verificación de Actividades

Compruebe el grado de flexibilidad del estudiante para aplicar ante nuevas situaciones los conocimientos adquiridos.

Verifique que los estudiantes conozcan y apliquen el reglamento específico de las carreras.

Cierre



Dirija las actividades de vuelta a la calma.

- Corren en todo el espacio realizando respiraciones de forma correcta: inhalando por la nariz y exhalando por la boca
- Trotan hacia un punto determinado, no más de 15 m, y regresan al punto de partida, caminando.
- Dispersos en el espacio de trabajo, se sientan y aflojan los músculos.
- Se hidratan correctamente.

Utilice la lista de cotejo para dar seguimiento al progreso de los estudiantes durante la sesión.

No.	Criterio	Siempre	A veces	Nunca
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 Media Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará resistencia de media duración y atletismo; específicamente, secuencia de carreras de dos a ocho minutos, ejercitación de carreras de relevos y relación peso, estatura y edad.

Contenidos

1.1.3. Secuencia de carreras de 2 a 8 minutos.

2.1.3. Ejercitación de carreras de relevos.

3.2.4. Relación peso, estatura y edad.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y normas preventivas para la salud en situaciones físicas, deportivas y de la vida diaria.

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

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

A partir de una lluvia de ideas, converse con los estudiantes acerca de la relación entre el peso, la estatura y la edad.

Explique las reglas de las carreras de relevos.

Verificación de Actividades

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



Dirija las actividades de calentamiento.

- Movimientos rotación de tobillos.
- Estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, ocho repeticiones de cada lado.
- Saltar con ambos pies en el mismo lugar, hasta ocho repeticiones.
- Trotar hacia un punto determinado, varias veces.
- Saltos de gacela.

Verificación de Actividades

Explique la forma correcta de realizar los ejercicios.

Desarrollo



Relacione la teoría sobre la resistencia de media duración y los conceptos técnicos del atletismo con la práctica.

Dirija las actividades.



- Los estudiantes, distribuidos en hileras, realizan el recorrido trotando en una distancia de 30 metros, pasando entre varios conos separados 3 metros entre cada uno.
- Distribuidos en hileras, trotan una distancia de 30 metros, pasando entre varios conos separados 3 metros entre cada uno, dosificación 5 x 5 x 2' (cinco series de cinco repeticiones, con 2 minutos de descanso).
- En hileras, en bloques de cinco, practican la forma correcta de la salida de relevos.
- En tercias, en línea recta, a una distancia de 10 metros cada uno, practican la forma correcta de la salida de relevos. El primer estudiante entrega la estafeta al segundo y este al tercero, quien regresa a la posición inicial de salida.
- Se colocan en hileras en las cuatro esquinas de la cancha, por turnos, el primero corre un lado de la cancha y entrega la estafeta al siguiente estudiante; así sucesivamente, hasta cubrir los cuatro lados.

Verificación de Actividades

Observe que los estudiantes apliquen la técnica correcta para la entrada, salida y entrega de la estafeta.

Cierre



Recuerde a los estudiantes la importancia de los ejercicios de vuelta a la calma para que su organismo se recupere.

Dirija los ejercicios.

- Los estudiantes caminan dispersos en el área y, a una señal, hacen pequeños estiramientos.
- Caminan dentro de un espacio determinado, haciendo respiraciones de forma correcta: inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Trotan a un ritmo muy suave.
- Trotan despacio una distancia máxima de 25 m y caminan el resto del espacio aflojando los músculos.

Invite a los estudiantes a dar seguimiento a su progreso por medio de una coevaluación utilizando la lista de cotejo.

No.	Criterio	Sí	No
1.	Mi compañero ha mejorado sus tiempos y marcas de forma progresiva.		
2.	Realiza sus ejercicios de forma ordenada y siguiendo instrucciones.		
3.	Realiza la entrega de la estafeta de una manera efectiva y precisa.		
4.	Colabora de forma espontánea con el docente y los compañeros.		
5.	Mi compañero muestra actitudes de respeto y colaboración.		

Sesión de aprendizaje No. 4

Resistencia de Media Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará resistencia de media duración y atletismo; específicamente, la secuencia de carreras de dos a ocho minutos, el salto de longitud y de altura y la toma del pulso cardíaco.

Contenidos

- 1.1.3. Secuencia de carreras de 2 a 8 minutos.
- 2.1.4. Salto de longitud y de altura aplicando la técnica correcta.
- 3.1.1. Toma del pulso cardíaco.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.

Indicador de Logro

- 1.1. Desarrolla gradualmente la resistencia de media duración por medio distancias, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Incrementa gradualmente el rendimiento individual en la ejecución de las carreras de velocidad, relevos, saltos e impulsión de bala.

Recursos didácticos

- marcadores
- papelógrafo
- cinta métrica
- aros plásticos
- colchonetas
- varilla de pvc

Inicio

Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Explique a los estudiantes las reglas del salto de altura y cómo se realiza utilizando la técnica correcta.

Explique la forma correcta de tomar el pulso cardíaco.

Enfatice con los estudiantes la importancia del calentamiento a través de la pregunta: ¿Qué importancia tiene el calentamiento corporal antes de hacer actividad física?

Dirija los ejercicios de calentamiento corporal.

Verificación de Actividades

Incentive a los estudiantes para que realicen de manera adecuada los ejercicios de calentamiento para evitar lesiones posteriores.



- Movimientos de rotación de cabeza, ocho repeticiones.
- Movimientos de rotación de brazos, hacia adelante y atrás.
- Rotación de tobillos.
- Saltos en el mismo lugar, con ambos pies, hacia diferentes direcciones.

Desarrollo

Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del atletismo con la práctica.



Dirija las actividades.

- En hileras, los estudiantes, realizan carreras en un espacio determinado, durante 2 minutos.
- En forma individual, corren a su ritmo durante 6 minutos, en un lugar previamente delimitado; una serie de dos repeticiones, con dos minutos de descanso.
- Organizados en dos hileras, hacen un recorrido entre conos, cuerdas, aros, durante 5 minutos continuos; una serie de tres repeticiones con 2 minutos de descanso.
- Organizados por género, hacen seis saltos cada uno y toman la mejor marca de cada estudiante.
- Formados en hileras, el estudiante en turno trota por el carril de aceleración hacia la línea de batida; al llegar a esta, flexiona la pierna de impulso al frente para realizar el despegue, la cadera permanece erguida y vertical, con movimiento de brazos de atrás hacia delante del cuerpo.
- En parejas enfrentadas, con una cuerda sostenida a una altura determinada, por turnos, saltan con un movimiento ventral sin soltar la cuerda.
- Formados en hileras, el estudiante en turno trota por el carril de aceleración hacia la línea de batida, al llegar a esta, salta e impulsa su cadera hacia adelante, eleva sus piernas para realizar el salto, con los brazos extendidos sobre su cabeza.



Verificación de Actividades

Interactúe con los estudiantes para que corrijan los errores técnicos de sus saltos.

Cierre

- Motive a los estudiantes para que lleven un control de su desempeño, por medio de una escala como la siguiente

Recuerde con los estudiantes la importancia de la vuelta a la calma y dirija los ejercicios.

- Caminan alrededor del espacio de trabajo.
- Corren una distancia de 20 m, trotan 10 m, y caminan 20 m, varias veces.
- Hacen ejercicios de respiración y exhalación caminando.

Verificación de Actividades

Reflexione con los estudiantes acerca del trabajo que realizaron durante esta sesión.

Criterios	E	MB	B	R	DM
Arranque: inicia la carrera aumentando la velocidad en las dos últimas zancadas.					
Despegue: se impulsa lejos del punto de salida agitando piernas y brazos para imprimir más potencia al salto					
Aterrizaje: extiende las piernas y los brazos completamente hacia el frente para aumentar la distancia.					

Sesión de aprendizaje No. 5

Resistencia de Media Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnica deportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará resistencia de media duración y atletismo; específicamente, carreras de resistencia de media duración en distancias entre 600 y 1 500 metros y el salto de longitud y de altura.

Contenidos

- 1.1.2. Carreras de resistencia de media duración en distancia de 600 – 1 500 metros.
- 2.1.4. Salto de longitud y de altura aplicando la técnica correcta.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes valores en su contexto.

Indicador de Logro

- 1.1. Desarrolla gradualmente la resistencia de media duración por medias distancias, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Incrementa gradualmente el rendimiento individual en la ejecución de las carreras de velocidad, relevos, saltos e impulsión de bala.

Recursos didácticos

- cronómetro
- conos
- banco pequeño o sueco,
- cuerdas de saltos
- cinta métrica
- banderines
- yeso

Inicio

Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Converse con los estudiantes sobre la importancia del descanso y tiempo efectivo de sueño.

Recuerde a los estudiantes la importancia del calentamiento corporal para evitar resentimiento a nivel muscular, y dirija las actividades.

- Movimientos de cabeza hacia los lados, hasta ocho repeticiones por lado.

Verificación de Actividades

Preste atención a que todos los estudiantes practiquen de manera correcta los diferentes ejercicios.

- Rotación de brazos alternando cada lado, hasta ocho repeticiones
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera, hasta ocho repeticiones
- Con las piernas semiflexionadas y las manos en las rodillas, movimientos de flexión y extensión
- Trote en el mismo lugar y, después, desplazándose en distancias cortas, aumentando la intensidad
- Caminata en el espacio, haciendo inspiraciones y exhalaciones.

Desarrollo

Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del atletismo con la práctica.

Explique a los estudiantes la forma correcta de realizar los ejercicios.

Dirija las actividades.



- De forma individual, los estudiantes saltan alternando el pie derecho con el izquierdo, en un espacio determinado.
- En parejas, corren durante seis minutos o 1000 metros.
- En grupos, corren durante ocho minutos o 1500 metros.
- En hileras, saltarán ejecutando el estilo ventral a una altura de 50 cm.
- En parejas, un alumno se coloca en posición cuadrúpeda; el otro apoya las manos sobre la espalda de su compañero y ejecuta la técnica del salto ventral. A una señal, cambian de posición.
- En tercias, dos estudiantes toman los extremos de una cuerda y se desplazan lateralmente; el tercero, ubicado en un punto determinado, salta la cuerda con un salto ventral.

Verificación de Actividades

Observe que los estudiantes realicen correctamente los ejercicios y que no se lesionen.

Cierre

Dirija las actividades de vuelta a la calma.

- Trotan o caminan para reducir progresivamente la intensidad del ejercicio aeróbico.
- Hacen ejercicios de estiramiento y de relajación.
- Caminan en un espacio determinado.
- Se hidratan correctamente.

Sesión de aprendizaje No. 6

Resistencia de Media Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnico deportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará resistencia de media duración y atletismo; específicamente, carreras de resistencia de media duración en una distancia entre 600 y 1 500 metros, salto de longitud y altura y equilibrio nutricional.

Contenidos

1.1.2. Carreras de resistencia de media duración en distancia de 600 – 1500 metros.

2.1.4. Salto de longitud y de altura aplicando técnica correcta.

3.2.1. Equilibrio nutricional.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y normas preventivas para la salud en situaciones físicas, deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.1. Desarrolla gradualmente la resistencia de media duración por medias distancias, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Incrementa gradualmente el rendimiento individual en la ejecución de las carreras de velocidad, relevos, saltos e impulsión de bala.
- 3.2. Modifica hábitos de nutrición saludables adecuados en diferentes actividades de la vida cotidiana, para la conservación de la salud.

Recursos didácticos

- escalón
- cronómetro
- reloj
- trampolines
- cuerdas
- varillas
- cintasmétricas
- colchonetas
- conos

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

A partir de una lluvia de ideas, converse con los estudiantes acerca del equilibrio nutricional como forma de mejorar la calidad de vida.

Dirija los ejercicios de calentamiento corporal.



- Parados con la espalda recta, jalen la rodilla derecha hacia el pecho, mientras giran el brazo izquierdo hacia atrás. Realizan el número de repeticiones recomendado y cambian de lado.
- Extienden el brazo derecho hacia el frente y el izquierdo, hacia atrás; levantan la pierna derecha de manera que quede paralela al piso, giran los brazos hacia adelante y hacia atrás, al mismo tiempo que llevan su pierna a la posición original. Realizan diez repeticiones y cambian de pierna.
- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.
- Estiramientos.
- Rotación de tobillos alternando cada lado, hasta ocho 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



Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del atletismo con la práctica.

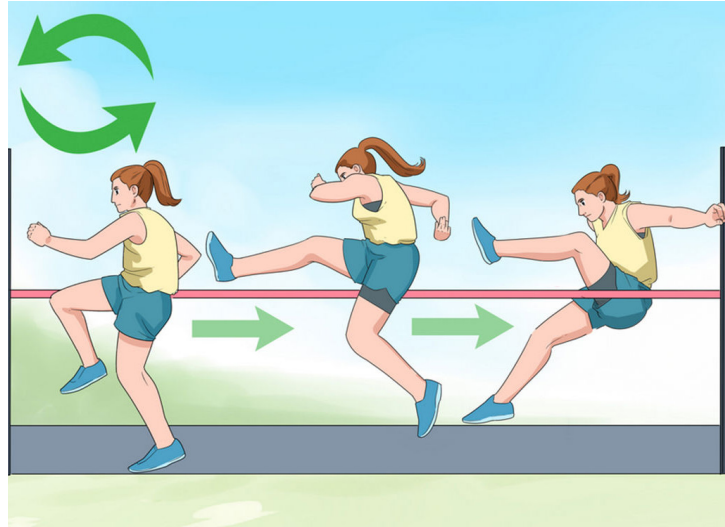
Dirija los ejercicios.

- Los estudiantes, organizados en hileras, se desplazan en un tramo delimitado para marcha, trote y carrera, en un tiempo de seis minutos para mujeres y ocho minutos para los hombres (dosificación 2 x 1 x 4').
- Se colocan cuatro conos con 5 metros de distancia entre cada cono. Los estudiantes, colocados en hileras y a una señal del docente, corren al primer cono y, al llegar, hacen trote estático. Después, corren al segundo cono y hacen toque de talones. Luego, corren al tercer cono y hacen trote estático y, por último, corren al cuarto cono y hacen elevación y toque de muslos de forma estática. Deben realizar el recorrido en tres minutos (dosificación 3 x 2 x 2').
- En hileras, sobre la línea lateral de la cancha u otra señalización, saltan ejecutando la técnica del estilo tijera a una altura de 50 cm, repiten en ambos lados, derecha e izquierda.
- En hileras, miden 7 a 10 pasos, en una media luna, para que, en el momento de impulso, lleguen con su pierna fuerte saltando en tijereta.

Verificación de Actividades

Verifique que los estudiantes se esfuercen por mejorar su técnica y los resultados.

- Organizados en grupo, participan en una competencia utilizando la técnica correcta de salto ventral, iniciando a una altura de 50 cm., aumentando la altura de 5 en 5 cm, hasta llegar a obtener un ganador.



Salto Estilo Tijera.

Cierre

Verifique que los estudiantes realizan lo siguiente:

- Salta de 2 a 8 minutos de forma progresiva y gradual, combinando diferentes variantes, según su capacidad.
- Sube y baja un escalón de 50 centímetros de altura, durante 5 minutos, con una frecuencia de treinta ciclos (repeticiones). Toman el pulso cardíaco (tres 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 pulsaciones por minuto
Bueno	Entre 80 y 90 pulsaciones por minuto
Moderado	Entre 55 y 79 pulsaciones por minuto
Necesita mejorar	Menor de 54 pulsaciones por minuto

Insista con los estudiantes en la importancia de desarrollar ejercicios que les ayuden a la recuperación 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
- Juego dirigido

Comente con los estudiantes sus experiencias durante la sesión (cómo se sintieron, fue agradable, fue fácil o difícil).

Sesión de aprendizaje No. 7

Resistencia de Media Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnica deportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará resistencia de media duración y atletismo; específicamente, secuencias de salto a la cuerda o prueba del escalón e impulsión completa de la bala.

Contenidos

- 1.1.4. Secuencias de salto a la cuerda o prueba del escalón de 2 a 8 minutos.
- 2.1.5. Impulsión completa de la bala con la técnica correcta.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.

Indicador de Logro

- 1.1. Desarrolla gradualmente la resistencia de media duración por medio de distancias, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Incrementa gradualmente el rendimiento individual en la ejecución de las carreras de velocidad, relevos, saltos e impulsión de bala.

Recursos didácticos

- cronómetro
- bala u objeto pesado
- conos
- banco pequeño o sueco
- cuerdas de saltos
- cinta métrica
- banderines

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Converse con los estudiantes sobre la importancia del descanso y del tiempo efectivo de sueño.

Enfatice la importancia de realizar adecuadamente los ejercicios para que puedan preparar su cuerpo con el fin de que no tenga resentimiento a nivel muscular.

Verificación de Actividades

Preste atención a que todos los estudiantes hagan de manera correcta los diferentes ejercicios.



- Movimientos de cabeza hacia los lados, hasta ocho veces cada lado.
- Rotación de brazos alternando cada lado, hasta ocho veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Movimientos de flexión y extensión con las piernas semiflexionadas y las manos en las rodillas.
- Trote en el mismo lugar y, después, desplazándose en distancias cortas.

Desarrollo

Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del atletismo con la práctica,

Explique y dirija los ejercicios.



- En parejas, simultáneamente, saltan cuerda, con los pies juntos.



- De forma individual, saltan alternando los pies y desplazándose hacia el frente.



- De forma individual, de pie, separan las piernas a la distancia de los hombros, flexionan las rodillas y con una mano impulsan un objeto de peso hacia arriba, sobre el hombro; luego, se desplazan hacia un lado, dejando caer el objeto. Repiten el ejercicio con la otra mano.



- En parejas enfrentadas, separados a una distancia determinada, un estudiante, con una pierna adelante y la otra atrás, toma el objeto de peso con ambas manos a la altura del pecho; luego, lo impulsa con una mano hacia el otro estudiante, quien recibe el objeto flexionando rodillas.
- Dibuje un círculo, similar al del área de lanzamiento, en el suelo. Cada estudiante, por turnos, se ubica dentro del círculo. Toma la bala 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 y coloca el otro pie de punta al suelo. Se desliza dando un paso hacia atrás con media rotación de cintura. Impulsa 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.

Verificación de Actividades

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

Cierre

Recuerde a los estudiantes la importancia de los ejercicios de recuperación.

- Participan en pequeñas competencias de impulsión de la bala, aplicando la técnica correcta.
- Caminan dentro un espacio determinado, haciendo respiraciones de forma correcta: inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Trotan despacio en una distancia máxima de 25 m y caminan el resto del espacio aflojando los músculos.

Dé seguimiento al progreso de los estudiantes por medio de una escala como esta:

No.	Criterio	Siempre	A veces	Escasamente	Nunca
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 la técnica lineal, desde la posición inicial estática, hasta completar el ciclo de la impulsión y supera la distancia en cada intento.				
6.	Realiza la técnica correcta para la impulsión de bala.				

Lanzamiento de bala

Varonil
7.3 kg. 13 cm.

Femenil
4 kg. 11 cm.

Cambio – Desde una postura agachada, el cuerpo toma impulso desde atrás, cambiando el peso hacia la pierna opuesta.

Empuje – Las caderas y el tronco rotan al tiempo que las piernas y el brazo empujan hacia arriba impulsando el tiro.

AP

Sesión de aprendizaje No. 8

Resistencia de Media Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnica deportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará resistencia de media duración y atletismo; específicamente, secuencias de salto a la cuerda o prueba del escalón, carreras de velocidad, carreras de relevos, salto de longitud y de altura e impulsión completa de la bala.

Contenidos

- 1.1.4. Secuencias de salto a la cuerda o prueba del escalón de 2 a 8 minutos.
- 2.1.2. Ejercitación de carreras de velocidad.
- 2.1.3. Ejercitación de carreras de relevos.
- 2.1.4. Salto de longitud y de altura aplicando técnica correcta.
- 2.1.5. Impulsión completa de la bala con la técnica correcta.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y normas preventivas para la salud en situaciones físicas, deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.1 Desarrolla gradualmente la resistencia de media duración por medias distancias, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Incrementa gradualmente el rendimiento individual en la ejecución de las carreras de velocidad, relevos, saltos e impulsión de bala.
- 3.2. Modifica hábitos de nutrición saludables adecuados en diferentes actividades de la vida cotidiana, para la conservación de la salud.

Recursos didácticos

- conos
- colchoneta
- cuerdas
- cronómetro
- estafetas
- escalones, balas o pelotas plásticas llenas de arena
- banderines

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.



Dirija las actividades de calentamiento.

- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y en círculos.
- Estiramientos.
- Rotación de tobillos alternando cada lado, hasta ocho repeticiones.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo



Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del atletismo con la práctica.



Organice y dirija las actividades para que los estudiantes participen en un circuito.

Controle el tiempo y evalúe.

Estación 1. Los estudiantes en tríos o tercias practican salto de cuerda. Toman el tiempo.

Estación 2. Los estudiantes salen de un punto de partida practicando carreras de velocidad.

Estación 3. En grupos de cuatro, realizan carreras de relevos.

Estación 4. De forma individual, realizan salto largo, aplicando la técnica correcta.

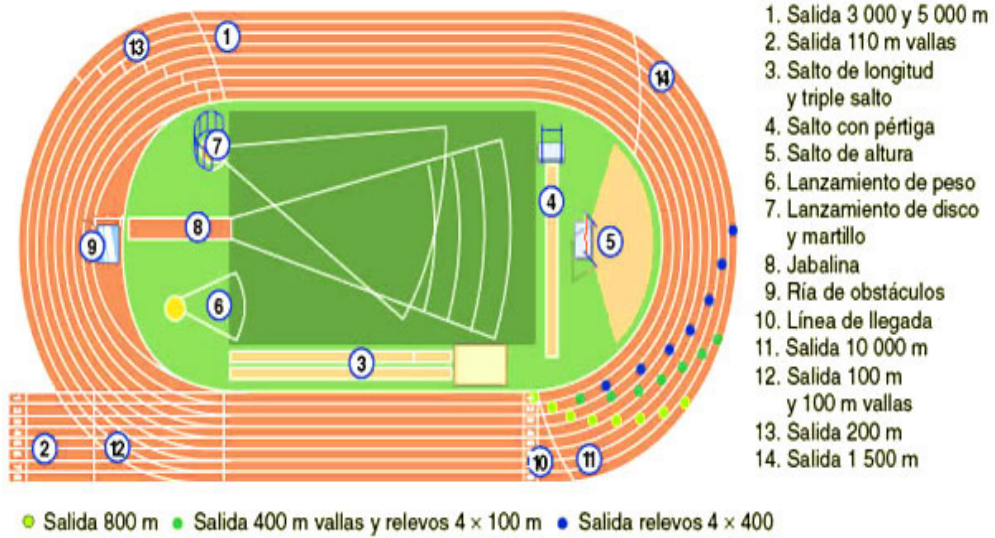
Estación 5. De forma individual, realizan impulsión de bala, aplicando la técnica correcta.

Verificación de Actividades

Aproveche el circuito para evaluar el desempeño de los estudiantes. Es importante que todos los estudiantes participen en el circuito.

Solicite el apoyo de otros docentes para cubrir cada estación.

La imagen muestra el orden en que se pueden colocar las estaciones.



Cierre

Nombre a un estudiante en cada grupo para que dirija los ejercicios de vuelta a la calma.

Utilice la escala para evaluar el desempeño de los estudiantes.

Estación	Criterio	Siempre	A veces	Escasamente	Nunca
1.	Alcanza el recorrido máximo o tiempo de resistencia de duración media.				
2.	Realiza carreras de velocidad utilizando la técnica correcta.				
3.	Ejecuta salto largo, utilizando la técnica correcta.				
4.	Aplica la técnica correcta del salto largo.				
5.	Impulsa la bala a con la técnica correcta.				

Sesión de aprendizaje No. 9

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnica deportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará resistencia de fuerza rápida y baloncesto; específicamente, los conceptos relacionados con la resistencia de fuerza rápida, los tipos de contracción muscular en procesos anaeróbicos, aportes energéticos y técnicas ofensivas y fintas en el baloncesto.

Contenidos

- 1.2.1. Categorías y características conceptuales de resistencia de fuerza rápida.
- 1.2.2. Tipos de contracción muscular en procesos anaeróbicos y aportes energéticos.
- 2.2.2. Técnica ofensiva en fintas y pantallas.
- 2.2.3. Fintas al pase, tiro y entrada.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y normas preventivas para la salud en situaciones físicas, deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.2. Supera progresivamente el cansancio o fatiga de brazos y piernas como resultado de la aplicación de la fuerza rápida.
- 2.2. Aplica progresivamente de forma correcta la técnica ofensiva y defensiva en el baloncesto utilizando su creatividad.

Recursos didácticos

- balones de baloncesto
- conos
- aros
- cuerdas
- cronómetro

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Por medio de preguntas generadoras, oriente a los estudiantes para definir: fuerza, fuerza rápida y estiramiento muscular.

Presente por medio de videos o presentaciones los antecedentes históricos, términos clave y reglas del baloncesto.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes realicen las actividades haciéndoles conciencia de la

Dirija las actividades de calentamiento.

- Girar la cabeza lentamente haciendo círculos.
- Emular con los hombros las brazadas de natación.
- Movimientos circulares de las caderas.
- Tocar el suelo con los dedos, de pie y con las piernas abiertas y sin doblar las rodillas.

importancia del calentamiento corporal y la hidratación adecuada para realizar actividad física.

Desarrollo



Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del baloncesto con la práctica,

Dirija las actividades.



- De forma individual, parados frente a una pared, inclinan el cuerpo con los brazos flexionados hasta apoyarse en ella y luego, se impulsan con la fuerza de los brazos para volver a la posición inicial.
- Organizados en tercias, dos estudiantes se colocan frente a frente y el tercero, en el centro. El estudiante que está en el centro se deja ir hacia atrás y hacia adelante, impulsado por sus compañeros, quienes los sostienen.
- En parejas enfrentadas, se jalan con los brazos cruzados y tomados de las manos.
- Hacen una finta a la entrada, girando sobre el propio eje, y hacen un pase al compañero más cercano.
- Driblan un balón viendo hacia el frente. A una señal, realizan detención, hacen una finta derecha y una izquierda y continúan driblando.
- De espalda al tablero, realizan una finta hacia el lado izquierdo, giran sobre su eje y lanzan al tablero.
- Realizan una finta al pase; luego, doble ritmo y lanzan estilo bandeja.

Verificación de Actividades

Recuerde explicar la teoría relacionada con cada ejercicio, antes de practicarlo. Interactúe con los estudiantes de manera que pueda ayudarlos a corregir sus errores.

Cierre

Recuerde a los estudiantes la importancia que tiene esta parte de la clase para que el organismo vuelva a la calma.

Dirija las actividades.

- Caminan por toda la cancha haciendo respiraciones y exhalaciones.
- Trotan a un ritmo lento para que ir aflojando los músculos.
- Participan en un juego de baloncesto, dirigido, aplicando las reglas.

Termine la clase reflexionando acerca de los aspectos positivos y negativos.

Sesión de aprendizaje No. 10

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y baloncesto; específicamente, ejercicios de piernas utilizando diferentes pesos y combinación de diferentes pantallas.

Contenidos

1.2.4. Ejercicios de piernas utilizando diferentes pesos con variantes de tiempo no superiores a 10 segundos

2.2.4. Combinación de diferentes pantallas:

- Directa
- Indirecta
- Deliberada

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y normas preventivas para la salud en situaciones físicas, deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.2. Supera progresivamente el cansancio o fatiga de brazos y piernas como resultado de la aplicación de la fuerza rápida.
- 2.2. Aplica progresivamente de forma correcta la técnica ofensiva y defensiva en el baloncesto utilizando su creatividad.
- 3.2. Modifica hábitos de nutrición saludables adecuados en diferentes actividades de la vida cotidiana, para la conservación de la salud.

Recursos didácticos

- balones de baloncesto
- yeso
- bancos pequeños

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Dirija las actividades de calentamiento.

- Movimientos de rotación de la cabeza, hasta ocho veces.
- Movimientos de cadera hacia ambos lados.

Verificación de Actividades

Preste atención a que todos los estudiantes realicen de manera correcta

- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.
- En filas, *skipping* (desplazamiento levantando las rodillas lo más alto posible), dos repeticiones.
- En parejas, *contra-skipping* (desplazamiento levantando los talones lo más alto posible), dos repeticiones.
- Rotación de caderas y tobillos (desplazamiento y cruce de pies y girando los brazos de un lado a otro), dos repeticiones.
- Rotación de brazos (movimiento de brazos hacia delante, hacia atrás y cruzándolos), dos repeticiones.

Verificación de Actividades

los diferentes ejercicios.

Desarrollo



Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del baloncesto con la práctica.

Organice a los estudiantes en grupos y las diferentes estaciones de un circuito para aplicar lo aprendido en las sesiones anteriores.

Estación 1. Quince piques.

Estación 2. Diez saltos.

Estación 3. Skipys (saltos alternando piernas).

Estación 4. Salto de escalera con pies juntos dejando un espacio de por medio.

Estación 5. Flexión y extensión de piernas de forma alterna, con apoyo de las manos en el suelo.

Dirija los ejercicios

- De forma individual, en posición decúbito ventral, manos detrás de las orejas, elevan el tronco hacia arriba (cobra).
- De forma individual, en posición decúbito ventral, elevan brazos y piernas, sosteniéndolas.
- De forma individual, parados frente a la pared, con los brazos flexionados, se inclinan hasta apoyarse en ella y, luego, se impulsan con fuerza de brazos.
- En tercias, dos frente a frente y uno en el centro que realiza movimientos pendulares hacia atrás y hacia adelante, los compañeros lo sostienen e impulsan hacia el frente, evitando que caiga.
- Sentados, realizan la técnica pantalla y rodar.
- Colocados en hileras enfrentadas, a una señal, por turnos, trotan hasta encontrarse y simultáneamente los dos estudiantes realizan la técnica pantalla y rodar, para colocarse en la hilera de enfrente, primero por la derecha y, luego, por la izquierda.

Verificación de Actividades

Observe que los estudiantes realicen de manera correcta y responsable las diversas actividades.

Cierre

Compruebe, por medio del siguiente instrumento, los aprendizajes alcanzados por los estudiantes.

No.	Desarrollo del elemento técnico	Tiempo de ejecución	Coordinación			Velocidad			Efectividad		
			E	B	R	E	B	R	E	B	R
1.	Realiza ejercicios con elevación progresiva y sistemática de la intensidad, no mayor a 10 segundos.										
2.	Realiza ejercicios con aplicación elevada de fuerza y pausas adecuadas para la relajación del tono muscular.										
3.	Combina correctamente elementos técnicos en la construcción de acciones técnicas.										
4.	Aplica la técnica correcta en la pantalla y rodar.										
5.	Combina correctamente elementos técnicos en la construcción de acciones técnicas.										
Total											

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

Solicite a uno de los estudiantes que seleccione y dirija los ejercicios para la vuelta a la calma.

Sesión de aprendizaje No. 11

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y baloncesto; específicamente, ejercicios de brazos con diferentes pesos y variantes, ejercicios de marcaje al driblador y los beneficios de la actividad física.

Contenidos

- 1.2.4. Ejercicios de brazos con diferentes pesos y variantes de tiempo, no superiores a 10 segundos.
- 2.2.5. Ejercicios de marcaje al driblador.
- 3.4.2. Beneficios de la actividad física.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y normas preventivas para la salud en situaciones físicas, deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.2. Supera progresivamente el cansancio o fatiga de brazos y piernas como resultado de la aplicación de la fuerza rápida.
- 2.2. Aplica progresivamente de forma correcta la técnica ofensiva y defensiva en el baloncesto utilizando su creatividad.
- 3.3. Reconoce la importancia de la actividad física y mantiene la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.

Recursos didácticos

- balones de baloncesto,
- yeso o tiza
- cronómetro
- banderines

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Propicie una lluvia de ideas acerca de los beneficios de la actividad física.

Explique la importancia de realizar ejercicios de fuerza rápida

Verificación de Actividades

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

de manera consciente y responsable.

Dirija las actividades de calentamiento.



- Movimientos de rotación de las diferentes partes de las extremidades como muñecas, caderas, rodillas y tobillos.
- De pie, estiramientos de los brazos, piernas y tronco.
- Carrera en diferentes direcciones.
- Saltos alternando los pies y con los pies juntos en el mismo lugar y, luego, con desplazamiento.
- Trote hacia un punto determinado, varias veces.

Desarrollo



Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del baloncesto con la práctica,

Dirija las actividades.

De forma individual, en posición decúbito ventral, se desplazan con apoyo de brazos y piernas separadas (caminata de lagartija).

En parejas, uno camina tratando de avanzar hacia el frente y el otro lo detiene por la cintura, evitando su desplazamiento.

En hileras enfrentadas, toman un lazo y halan con fuerza para vencer al equipo contrario.

En tercias, un estudiante lleva el balón; el segundo lo guía hacia la línea lateral o de fondo y el tercero lo espera para encajonarlo o realizarle el marcaje.

Se colocan en círculos. Un estudiante se coloca en el centro de cada círculo. Los estudiantes que forman el círculo se pasan el balón y realizan diez botes, cada vez que les toque el balón, El estudiante que está en el centro marca al driblador hasta que logre quitarle el balón a uno de los estudiantes del círculo. Cuando le quita el balón a un compañero, cambian de lugar.

En parejas, en toda la cancha y durante un tiempo determinado, uno dribla y el otro trata de quitarle el balón; luego, cambian.

Verificación de Actividades

Preste atención a que todos los estudiantes realicen de manera correcta los diferentes ejercicios. Oriente a los estudiantes para que mejoren su ejecución.



Cierre

Recuerde a los estudiantes la importancia de la vuelta a la calma y dirija los ejercicios:

- Caminan alrededor del espacio de trabajo.
- Saltan alternando los pies, en un espacio determinado.
- Corren una distancia de 20 m, trotan 10 m, y caminan 20 m, varias veces.
- Hacen ejercicios de respiración, caminando.

Proponga a los estudiantes que realicen una coevaluación por medio de la lista de cotejo siguiente.

No.	Criterio	Sí	No
1.	Mi compañero alcanzó de forma progresiva la fuerza máxima.		
2.	Realizó los ejercicios de forma correcta y siguiendo instrucciones.		
3.	Realizó el encajonamiento y marcaje de una manera efectiva y precisa.		
4.	Colaboró de forma espontánea con el docente y los compañeros.		
5.	Reconoce la importancia de los ejercicios de calentamiento y de vuelta a la calma.		

Sesión de aprendizaje No. 12

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnica deportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y baloncesto; específicamente, ejercicios de piernas utilizando diferentes pesos y acciones técnicas de nivel I.

Contenidos

1.2.4. Ejercicios de piernas utilizando diferentes pesos, con variantes de tiempo no superiores a 10 segundos.

2.2.6. Acciones técnicas nivel I.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y normas preventivas para la salud en situaciones físicas, deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.2. Supera progresivamente el cansancio o fatiga de brazos y piernas como resultado de la aplicación de la fuerza rápida.
- 2.2. Aplica progresivamente de forma correcta la técnica ofensiva y defensiva en el baloncesto utilizando su creatividad.
- 3.3. Reconoce la importancia de la actividad física y mantiene la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.

Recursos didácticos

- balones de baloncesto
- cronómetro
- conos
- cuerdas
- yeso

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Explique a los estudiantes la importancia del aseo personal después de realizar actividad física. Pídales que, voluntariamente, den ejemplos.

Verificación de Actividades

Incentive a los estudiantes para que realicen de manera

Explique en qué consiste una acción técnica de nivel I.

Dirija las actividades de calentamiento.

- Movimientos de rotación de cabeza, ocho repeticiones.
- Movimientos de rotación de brazos hacia adelante y atrás.
- Rotación de tobillos, rodillas, caderas y cabeza.
- Saltos en el mismo lugar, con ambos pies hacia diferentes direcciones.
- Estiramientos de extremidades inferiores y superiores.

adecuada los ejercicios de calentamiento, con el objetivo de evitar lesiones posteriores.

Desarrollo

Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del baloncesto con la práctica.

- De forma individual, sentados con apoyo de brazos hacia atrás, sujetan un balón entre los tobillos y lo suben y bajan.
- En parejas, el estudiante A, se coloca en posición decúbito dorsal y se toma con ambas manos de los tobillos del estudiante B, que estará de pie. El estudiante A eleva las piernas lo más cerca posible del estudiante B, este impulsa las piernas de su compañero hacia adelante y el estudiante A las detiene antes de que toquen el piso. Repiten varias veces el ejercicio y cambian de posición.
- De forma individual, se colocan con las piernas separadas y los brazos al frente sujetando un objeto. Balancean el objeto hacia los lados.
- De forma individual, acostados con las piernas flexionadas en un ángulo de 45°, realizan abdominales. La mayor cantidad posible en 30 segundos.
- En parejas, frente a frente, uno dribla, realiza parada y pasa el balón al compañero para que ejecute la misma acción.
- En parejas enfrentadas, uno dribla y realiza el pase de pecho al compañero; luego, invierten las acciones.
- En parejas enfrentadas, uno dribla y realiza el pase de pique al compañero; luego, invierten las acciones.
- En parejas enfrentadas, uno dribla y, a una señal, realiza el pase de pecho al compañero.

Verificación de Actividades

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

Cierre

Recuerde a los estudiantes la importancia de los ejercicios de vuelta a la calma y diríjalos.

- Caminan alrededor del espacio de trabajo.
- Corren una distancia de 20 m, trotan 10 m y caminan 20 m, varias veces.
- Hacen ejercicios de respiración, caminando.

Sugiera a los estudiantes que evalúen su desempeño por medio de una escala.

No.	Criterio	Siempre	A veces	Nunca
1.	Realiza el ejercicio con coordinación y fluidez.			
2.	Aplica la técnica correcta para la realización de los ejercicios.			
3.	Combina correctamente elementos técnicos en la construcción de acciones técnicas.			

Sesión de aprendizaje No. 13

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y baloncesto; específicamente, trepar escalas aplicando fuerza rápida, diferentes tiros de baloncesto y doble ritmo.

Contenidos

- 1.2.5. Trepar y escalar aplicando fuerza rápida.
- 2.2.7. Diferentes tiros y doble ritmo.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y normas preventivas para la salud en situaciones físicas, deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.2. Supera progresivamente el cansancio o fatiga de brazos y piernas como resultado de la aplicación de la fuerza rápida.
- 2.2. Aplica progresivamente de forma correcta la técnica ofensiva y defensiva en el baloncesto, utilizando su creatividad.
- 3.3. Reconoce la importancia de la actividad física y mantiene la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.

Recursos didácticos

- balones de baloncesto,
- cronómetro
- conos

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Converse con los estudiantes acerca de la importancia del descanso y del tiempo efectivo de sueño.

Verificación de Actividades

Preste atención a que todos los estudiantes hagan de manera correcta los diferentes ejercicios.

Nivel Medio Ciclo Básico



Recuérdelos la importancia de los ejercicios de calentamiento para evitar lesiones y dirija los ejercicios.

- Movimientos de cabeza hacia los lados, hasta ocho veces cada lado.
- Rotación de brazos alternando cada lado, hasta ocho veces cada lado.
- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.
- Movimientos de flexión y extensión de piernas, con las piernas semiflexionadas y las manos en las rodillas.
- Trote en el mismo lugar y, después, desplazándose en distancias cortas.

Desarrollo

Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del baloncesto con la práctica,



- En parejas, los estudiantes realizan pasos laterales, escalan subiendo y bajando sobre una guía inclinada. En bloque, los estudiantes suben trechos.
- De forma individual, suben por una escalera.
- Forman tres filas y hacen tiros hacia el aro.
- De forma individual y colocados en distintos puntos afuera del área, practican el doble ritmo.
- Se organizan en grupos, un estudiante se coloca en el centro del área y pasa el balón a un compañero, este entra y hace el doble ritmo del lado dominante.



Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes realicen adecuadamente los ejercicios.

Cierre



Nombre a un estudiante para que seleccione ejercicios de vuelta a la calma, de los que ya conocen, y dirija a sus compañeros

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

Criterios	Excelente	Muy Bien	Bien	Debe Mejorar
Se desplaza con coordinación al momento de trepar.				
Realiza tiros al aro utilizando la técnica correcta.				
Ejecuta el gesto técnico con fluidez.				

Sesión de aprendizaje No. 14

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnica deportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y baloncesto; específicamente, arrancadas explosivas en carreras en diferentes direcciones, diferentes tiros de baloncesto y doble ritmo.

Contenidos

1.2.6. Arrancadas explosivas en carreras en diferentes direcciones.

2.2.7. Diferentes tiros y doble ritmo.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y normas preventivas para la salud en situaciones físicas, deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.2. Supera progresivamente el cansancio o fatiga de brazos y piernas como resultado de la aplicación de la fuerza rápida.
- 2.2. Aplica progresivamente de forma correcta la técnica ofensiva y defensiva en el baloncesto utilizando su creatividad.
- 3.3. Reconoce la importancia de la actividad física y mantiene la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.

Recursos didácticos

- bancos
- balones de baloncesto
- conos
- cronómetro
- escaleras
- bancos
- yeso

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Promueva la participación de los estudiantes por medio de preguntas sobre los conceptos de fuerza rápida y recuerde la importancia que tiene el estiramiento muscular.



- Rotación de cuello, hombros, cintura rodillas y tobillos.
- Sentados en el suelo, una pierna estirada y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegada a la pierna estirada, tocar con la mano la punta del pie de la pierna que está estirada, una vez con cada pierna.
- Estiramiento de piernas hacia ambos lados de forma alterna.
- En bloque, carreras hacia diferentes direcciones que indica el docente.
- En filas, trote hacia un punto determinado y regresar caminando.

Verificación de Actividades

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

Observe que los estudiantes adopten las posiciones adecuadas para los ejercicios de calentamiento.

Desarrollo



Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del baloncesto con la práctica,

Dirija los ejercicios.

- De forma individual, en cuclillas, los estudiantes saltan con ayuda del impulso de los brazos.
- De forma individual, con las rodillas semiflexionadas y un peso amarrado a la cintura, saltan con ayuda del impulso de los brazos.
- En hileras, por turnos, corren y toman el balón de la mano de un estudiante que estará colocado en la zona y ejecutan doble ritmo con lanzamiento estilo bala.
- En hileras, a una señal, por turnos, corren, reciben el balón y, sin botar, ejecutan doble ritmo de bandeja.
- En hileras, por turnos, corren y reciben un pase, driblan y ejecutan doble ritmo con tiro de gancho.

Verificación de Actividades

Incentive a los estudiantes a realizar evaluaciones formativas.

Cierre

Nombre a un estudiante para que seleccione y dirija los ejercicios de vuelta a la calma.

Promueva la autoevaluación de los estudiantes por medio de una lista de cotejo.

No.	Criterios	Sí	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 aprendizajes que me servirán para la vida.		

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. Use como referente la siguiente tabla:

Clase de Fuerza	Método	Series	Pausa	Repeticiones	Carga externa
Rápida	Intervalo	3 a 6	De 2 a 5 minutos	De 6 a 12	70/40%

Sesión de aprendizaje No. 15

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y baloncesto; específicamente acciones técnicas de nivel I.

Contenidos

2.2.6. Acciones técnicas nivel I.

Competencia

4. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.
5. Integra hábitos higiénicos y normas preventivas para la salud en situaciones físicas, deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 2.2. Aplica progresivamente de forma correcta la técnica ofensiva y defensiva en el baloncesto utilizando su creatividad.
- 3.3. Reconoce la importancia de la actividad física y mantiene la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.

Recursos didácticos

- bancos
- balones de baloncesto
- conos
- cronómetro
- escaleras, bancos
- yeso

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Converse con los estudiantes, a partir de preguntas sobre los conceptos relacionados con la fuerza rápida y la importancia del estiramiento muscular.

Dirija los ejercicios de calentamiento.

- Rotación de cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos.
- Sentados en el suelo, con una pierna estirada y la otra doblada, de forma que la planta del pie quede pegada a la pierna estirada, tocar con la mano la punta del pie de la pierna que está estirada, una vez con cada pierna .

Verificación de Actividades

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

- De pie, estiramiento de piernas hacia ambos lados, alternándolos.
- En bloque, carrera en diferentes direcciones, según lo indique el docente.
- En filas, trotar hacia un punto determinado y regresar caminando.

Desarrollo



Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del baloncesto con la práctica,

Dirija los ejercicios.



- De forma individual, los estudiantes se colocan en cuclillas y saltan con ayuda del impulso.
- De forma individual, realizan finta al pase y tiro, alternando para manejar los dos perfiles.
- De forma individual, hacen dribble, parada, finta al pase y tiro.
- De forma individual, driblan con una mano, mientras con la otra lanzan objetos (pelota de tenis) hacia arriba.
- De forma individual, driblan trotando por toda la cancha, hacen una finta sobre su eje corporal y tiran al aro.
- De forma individual, se desplazan trotando y botando el balón, cada tres pasos, realizan una seguidilla de tiros.

Verificación de Actividades

Incentive a los estudiantes a realizar evaluaciones formativas.

Cierre



Nombre a un estudiante para que seleccione y dirija las actividades de vuelta a la calma.

Sesión de aprendizaje No. 16

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y baloncesto; específicamente, carreras de resistencia de media duración, secuencia de carreras, salto a la cuerda, prueba del escalón, técnica ofensiva en fintas y pantallas, fintas al pase, tiro y entrada, combinación de diferentes pantallas y marcaje al driblador.

Contenidos

- 1.1.2. Carreras de resistencia de media duración en distancia de 600 – 1500 metros.
- 1.1.3. Secuencia de carreras de dos a ocho minutos.
- 1.1.4. Secuencias de salto a la cuerda o prueba del escalón de dos a ocho minutos.
- 2.2.2. Técnica ofensiva en fintas y pantallas.
- 2.2.3. Fintas al pase, tiro y entrada.
- 2.2.4. Combinación de diferentes pantallas.
- 2.2.5. Ejercicios de marcaje al driblador.

Competencia

1. Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas y es consciente sobre la seguridad de su práctica.
2. Practica acciones físicodeportivas 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 técnicodeportiva.

Recursos didácticos

- conos
- cuerdas
- cronómetro
- estafetas
- balones de baloncesto
- banderines
- bancos pequeños o cajas de agua

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Explique a los estudiantes que trabajarán un circuito donde integrarán los contenidos trabajados durante las sesiones anteriores.



Dirija los ejercicios de calentamiento.

- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.

Verificación de Actividades

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

- Rotación de tobillos alternando cada lado, hasta ocho repeticiones.
- Trote alrededor del espacio de trabajo, en forma ordenada.

Desarrollo



Explique a los estudiantes que vincularán la fuerza rápida con los elementos técnicos del baloncesto por medio de las actividades que desarrollarán en un circuito.

Organice a los estudiantes en seis grupos.
Organice las estaciones.

Estación 1. Los estudiantes corren alrededor de la cancha de 600 m hasta 1500 m o de 2 a 8 minutos. El docente controla el tiempo y evalúa.

Estación 2. Los estudiantes realizan la prueba de escalón o salto a la cuerda, por no más de 4 minutos. El docente decide el tiempo.

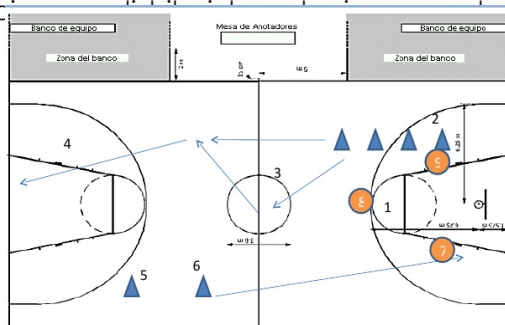
Estación 3. En parejas, los estudiantes realizan finta al pase, tiro y pantalla.

Estación 4. Realizan, en parejas, fintas al pase, al tiro y a la entrada.

Estación 5. En tríos, en puntos señalizados por el docente, realizan diferentes tipos de pantallas.

Estación 6. Los estudiantes en tercias realizan marcaje al driblador.

Sugerencia: Organice el espacio físico.



Verificación de Actividades

Controle el tiempo y evalúe el desempeño de los estudiantes.

Es importante la participación de todos los estudiantes en el circuito porque de esta manera se tendrá la oportunidad de realizar la evaluación.

Cierre

Nombre a un estudiante para que seleccione y dirija los ejercicios de vuelta a la calma.

Dé seguimiento al desarrollo de los estudiantes por medio de una tabla como la siguiente.

No.	Desarrollo del elemento técnico	Tiempo de ejecución	Coordinación	Velocidad	Efectividad
1.	Realiza ejercicios con elevación progresiva y sistemática de la intensidad, no mayor a 10 segundos.		E B R	E B R	E B R
2.	Realiza la técnica correcta frente a situaciones determinadas.				
3.	Combina correctamente elementos técnicos en la construcción de acciones técnicas.				
4.	Respeto la línea de tiro, fluidez del movimiento, efectividad y ángulo de tiro y la coordinación en el doble ritmo.				
	Total				

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

Sesión de aprendizaje No. 17

Rapidez y Futbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y futbol; específicamente, carreras cortas con repeticiones en un tiempo determinado, dominio del balón y factores que inciden en la condición física.

Contenidos

1.3.2. Carreras cortas con repeticiones en tiempo determinado.

2.3.2. Dominio del control de balón.

- Recepción
- Pase

3.1.4. Factores que inciden en la condición física.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y normas preventivas para la salud en situaciones físicas, deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.3. Desarrolla con facilidad carreras cortas y movimientos rápidos en tiempos determinados.
- 2.3. Realiza transiciones de ejercicios de defensa a ataque en fracciones cortas de tiempo, generando acciones de juego.
- 3.1. Aplica correctamente las técnicas de respiración y relajación de acuerdo con el incremento del pulso cardíaco durante la actividad física.

Recursos didácticos

- balones de futbol,
- yeso
- cronómetro
- cinta métrica
- conos

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

A partir de una lluvia de ideas, converse con los estudiantes acerca de los conceptos relacionados con resistencia a la rapidez, condicionamiento físico y procesos metabólicos anaeróbicos.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes



Dirija los ejercicios de calentamiento.

- Movimientos de cabeza hacia los lados, de tal forma que la barbilla llegue hasta casi tocar los hombros.
- Con los ojos cerrados, movimientos de cabeza circulares para la izquierda y, después, para la derecha.
- Estiramientos de extremidades inferiores y superiores.
- De pie, con los brazos en la cintura y la espalda recta, elevación de una pierna flexionada, de manera que el muslo toque el pecho, y bajar. Alternar las dos piernas
- Rotación de tobillos alternando los pies.
- Trote desplazándose de un lugar a otro, tocándose los talones.

Verificación de Actividades

participen en la lluvia de ideas y en los ejercicios de preparación física para evitar lesiones durante el desarrollo de la clase.

Desarrollo

Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del fútbol con la práctica,

Dirija los ejercicios.



- En filas enfrentadas, corren hacia el centro de la cancha donde saltan cinco veces frente a un compañero. Hacen tres repeticiones.
- En parejas, se distribuyen en el área de trabajo, se lanzan un balón lo más rápido posible durante 30 segundos y toman 30 segundos de descanso. Hacen cuatro repeticiones.
- En parejas, los estudiantes realizan pases de balón a diferentes distancias.
- En filas enfrentadas realizan pases.
- En parejas enfrentadas, realizan sentadillas alternas durante 20 segundos por un minuto de descanso y tres repeticiones.
- De forma individual, los estudiantes practican conducción de balón en línea recta en un espacio determinado.
- En parejas, el estudiante A pasa el balón al estudiante B, quien debe dominar el balón, conducirlo hasta un cono que esté situado a 20 metros de él y pasar el balón a su compañero, el cual deberá realizar el ejercicio. Hacen varias repeticiones.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes realicen las diferentes actividades. Refuerce los aciertos y corrija los errores.

Cierre

Dirija los ejercicios de vuelta a la calma.

- De pie, con las piernas juntas, flexionan lentamente el tronco e intentan 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, flexionan el tronco y extienden el brazo izquierdo hacia la pierna derecha al mismo tiempo que el brazo derecho mira hacia el techo. Este ejercicio puede hacerse alternando los dos brazos.
- Caminan por el espacio de trabajo aplicando la respiración correcta.

Sesión de aprendizaje No. 18

Rapidez y Fútbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y fútbol; específicamente, carreras cortas con repeticiones en un tiempo determinado, dominio del balón y factores que inciden en la condición física.

Contenidos

1.3.2. Carreras cortas con repeticiones en un tiempo determinado.

2.3.2. Dominio del control de balón

- Conducción
- Detención

3.1.4. Factores que inciden en la condición física.

Competencia

1. Practica actividades físicas para mejorar su capacidad condicional, transformando sus condiciones de vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz en el fomento de actitudes y valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y normas preventivas para la salud en situaciones físicas, deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.3. Desarrolla con facilidad carreras cortas y movimientos rápidos en tiempos determinados.
- 2.3. Realiza transiciones de ejercicios de defensa a ataque en fracciones cortas de tiempo, generando acciones de juego.
- 3.1. Aplica correctamente las técnicas de respiración y relajación de acuerdo con el incremento del pulso cardíaco durante la actividad física.

Recursos didácticos

- balones de fútbol
- cronómetro
- banderines
- cuerda
- yeso
- aros
- lazos
- conos

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Converse con los estudiantes, a partir de una lluvia de ideas, acerca de los factores que inciden en la condición física.

Dirija los ejercicios de calentamiento.



- Rotación de cabeza, hasta ocho veces.
- Rotación de brazos, hacia adelante y hacia atrás.
- Movimientos de cadera hacia ambos lados.
- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.
- Trote por un tiempo no mayor de 2 minutos.
- Saltos con ambos pies.

Verificación de Actividades

Esté atento a que todos los estudiantes realicen las diferentes actividades, de forma organizada y siguiendo las instrucciones.

Desarrollo

Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del fútbol con la práctica,

Dirija los ejercicios.



- En filas, realizan cuatro parrillas simples, a lo largo de la cancha de baloncesto.
- En hileras, realizan cinco sprint de 15 metros, durante un minuto.
- En hileras enfrentadas, por turnos, corren hacia la hilera de enfrente y regresan a su posición.
- En hileras enfrentadas, lanzan el balón a ras del suelo y lo controlan con la planta del pie.
- En hileras, por turnos, conducen el balón hacia el frente, con el borde interno del pie, y, a una señal, realizan detención con la planta del pie. Luego, continúan conduciendo el balón.
- En parejas, realizan cabeceo y, a una señal, realizan detención del balón con cualquier parte del pie, repiten la acción.
- En parejas enfrentadas, uno conduce el balón con el borde externo de pie y, a una señal, detiene el balón con el pie contrario.



Verificación de Actividades

Compruebe que los estudiantes realicen los diferentes ejercicios de manera adecuada y aplicando el reglamento.

Cierre



Orienta los ejercicios para que el organismo regrese a la normalidad.

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

Observe que los estudiantes se hidraten correctamente ingiriendo líquido suficiente.

Dé seguimiento al avance de los estudiantes por medio de una tabla como la siguiente.

No.	Criterio	Siempre	A veces	Escasamente	Nunca
1.	Demuestra el grado de rapidez con la que realiza un movimiento o un desplazamiento por el espacio, dependiendo del estímulo, las condiciones y el tiempo.				
2.	Ejecuta a máxima velocidad, relacionando la frecuencia y amplitud de los movimientos, como una respuesta rápida a situaciones cambiantes, asimismo, toma en cuenta la frecuencia cardíaca.				
3.	Aplica técnicas correctas y reglamentadas durante situaciones reales de juego.				
4.	Ejecuta la técnica correcta del control y dominio del balón.				

Sesión de aprendizaje No. 19

Rapidez y Futbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y futbol; específicamente, movimientos rápidos en tiempos determinados, dominio del balón y equilibrio nutricional.

Contenidos

1.3.3. Movimientos rápidos en tiempos determinados.

2.3.2. Dominio del control de balón

- Detención
- Tiro

3.2.1. Equilibrio nutricional.

Competencia

1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físico deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.3. Desarrolla con facilidad carreras cortas y movimientos rápidos en tiempos determinados.
- 2.3. Realiza transiciones de ejercicios de defensa a ataque en fracciones cortas de tiempo, generando acciones de juego en el futbol.
- 3.2. Adopta hábitos de nutrición saludables, adecuados para diferentes actividades de la vida cotidiana, para la conservación de la salud.

Recursos didácticos

- conos
- pelotas de futbol
- cronómetro
- banderines
- cuerdas
- aros
- picas

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Converse con los estudiantes, a partir de una lluvia de ideas, acerca de la definición de nutrición, talla, peso corporal, edad y su relación con el desarrollo físico.

Verificación de Actividades

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

Nivel Medio Ciclo Básico

Explique la técnica correcta de dominio de balón.



Dirija los ejercicios de calentamiento.

- Movimientos circulares de cabeza.
- Movimientos circulares de brazos.
- Movimientos de rotación de tobillos.
- Estiramientos de las extremidades superiores e inferiores.
- Saltos con ambos pies, en el mismo lugar .
- Trote hacia un punto determinado, varias veces.

Desarrollo

Relacione la teoría sobre los conceptos técnicos del fútbol con la práctica,

Dirija los ejercicios.



- En hileras, corren 50 metros en 8 segundos, realizan tres repeticiones; descansan un minuto entre cada repetición.
- En hileras enfrentadas, realizan relevos a lo largo de la cancha por 5 minutos, hacen cuatro repeticiones; descansan un minuto entre cada repetición.
- En dos hileras enfrentadas, en esquinas opuestas, corren el cuadro de la media cancha en el menor tiempo posible, realizan cinco repeticiones; descansan un minuto entre cada repetición.
- De forma individual, conducen un balón en diferentes direcciones, utilizando las distintas partes de pie. A una señal, realizan la detención y, luego, siguen conduciéndolo.
- Se organizan en grupo y forman círculos. Se movilizan trotando hacia la derecha, pasándose el balón entre ellos. A una señal, a quien le quede el balón, realiza detención y, luego, nuevamente, pase.
- En parejas, uno lanza el balón, con las manos, hacia el otro compañero, este lo recibe con cualquier parte del cuerpo, lo conduce hacia un punto determinado, detiene el balón y lo pasa nuevamente a su compañero.

Verificación de Actividades

Comente con los estudiantes sus aciertos y errores, estimúelos para practicar fuera de clase y mejorar.



Cierre



Recuerde a los estudiantes la importancia de los ejercicios de vuelta a la calma y dirija las actividades.

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

No.	Criterio	Sí	No
1.	Mi compañero realizó los ejercicios en el tiempo determinado.		
2.	Realizó sus ejercicios de forma ordenada y siguiendo instrucciones.		
3.	Realizó el tiro al marco de una manera efectiva y precisa.		
4.	Realizó el dominio de balón.		
5.	Colaboró de forma espontánea con el profesor y compañeros.		

Sesión de aprendizaje No. 20 Rapidez y Fútbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y fútbol; específicamente, ejercicios de máxima intensidad, detenciones imprevistas, sin y con balón, y equilibrio nutricional.

Contenidos

1.3.4. Ejercicios de máxima intensidad de 20 a 22 segundos.

2.3.3. Ejercitación de detenciones imprevistas, sin y con balón.

3.2.1. Equilibrio nutricional.

Competencia

1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físico deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.3. Desarrolla con facilidad carreras cortas y movimientos rápidos en tiempos determinados.
- 2.3. Realiza transiciones de ejercicios de defensa a ataque en fracciones cortas de tiempo generando acciones de juego en el fútbol.
- 3.2. Adopta hábitos de nutrición saludables adecuados en diferentes actividades de la vida cotidiana, para la conservación de la salud.

Recursos didácticos

- conos
- pelotas de fútbol,
- cronómetro
- banderines

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Converse con los estudiantes sobre la importancia de una buena nutrición para el desarrollo integral.

Explique a los estudiantes la importancia de realizar adecuadamente los ejercicios o diversas actividades para preparar su cuerpo con el fin de que no tenga resentimiento a nivel muscular.

Verificación de Actividades

Preste atención a que todos los estudiantes realicen de manera correcta los diferentes ejercicios.

Dirija los ejercicios de calentamiento.



- Movimientos de cabeza hacia los lados, hasta ocho veces cada lado.
- Rotación de brazos, alternando cada lado, hasta ocho veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.
- Salto en el mismo lugar, para adelante, atrás y a los lados.
- Trote en el mismo lugar y, después, desplazándose en distancias cortas.
- Carreras rápidas cortas.

Desarrollo

Relacione la teoría con la práctica de los conceptos técnicos de carrera rápida esquivando obstáculos y del fútbol,



Dirija los ejercicios.

- Los estudiantes efectúan un rondo a un toque por parejas. Cuando lo indica el docente o después de cierto número de repeticiones, por ejemplo, cada cuatro repeticiones, la pareja que está dentro, después de robar, corre hacia uno de los cuatro lados exteriores. Los demás estudiantes reaccionan, justo del lado contrario. El último y su pareja, pasan a defender en la siguiente repetición. Deben hacerlo en un máximo de 22 segundos.
- Coloque dos cuadrados iguales, con cuadros de colores. Los estudiantes forman dos hileras, una frente a cada cuadrado. Por turnos, cuando el docente nombre tres colores, por ejemplo, rojo – amarillo – negro, un estudiante los toca rápidamente y corre hasta la pica de salida.
- En grupos de diez estudiantes forman círculos. Por turnos, corren en zigzag esquivando a dos estudiantes en un máximo de 22 segundos.
- En hileras, por turnos, conducen el balón, con el borde interno del pie, hacia el frente; a una señal, realizan detención con la planta del pie y, luego, continúan conduciendo el balón.
- En parejas, realizan cabeceo, a una señal, realizan detención de balón con cualquier parte del pie. Repiten varias veces la acción.
- En parejas enfrentadas, conducen el balón con el borde externo del pie y, a una señal, detienen el balón con el pie contrario.
- De forma individual, en desplazamiento, lanzan, con las manos, el balón hacia arriba a una altura prudencial, dejan caer el balón al suelo y lo detienen con la planta del pie.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes realicen las actividades. Motive a los estudiantes para que participen con interés y entusiasmo.



Cierre



Dirija los ejercicios de vuelta a la calma:

- Reducen progresivamente la intensidad del ejercicio aeróbico, trotando o andando.
- Hacen estiramientos y ejercicios de relajación.
- Caminan haciendo respiraciones.
- Se hidratan correctamente.
- Trotan.

Sesión de aprendizaje No. 21

Rapidez y Fútbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y fútbol; específicamente, la coordinación de despeje de balón y los beneficios de dormir bien para conservar la salud.

Contenidos

- 2.3.4. Coordinación de despeje de balón.
- 3.2.1. Beneficios de dormir bien para la conservación de la salud.

Recursos didácticos

- conos
- pelotas de fútbol,
- cronómetro
- banderines
- cuerdas
- yeso o tiza
- cinta adhesiva (masking tape)
- escaleras

Competencia

1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físico deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 2.3. Realiza transiciones de ejercicios de defensa a ataque en fracciones cortas de tiempo generando acciones de juego en el fútbol.
- 3.3. Reconoce la importancia de la actividad física y mantiene la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Explique la importancia de los beneficios de dormir bien como factor influyente en el buen desempeño en su actividad física.

Explique la relación entre la resistencia a la rapidez y el fútbol. Dirija los ejercicios de calentamiento.

Verificación de Actividades

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



Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.

- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.
- Estiramientos.
- Rotación de tobillos, alternando cada lado, hasta ocho repeticiones.
- En filas enfrentadas, desplazamiento con trote, cruzándose.

Desarrollo

Relacione la teoría con la práctica sobre los conceptos técnicos del fútbol y las carreras rápidas subiendo trechos.

Dirija los ejercicios.

Verificación de Actividades

Motive a los estudiantes para que participen en todos los ejercicios.



- Organice a los estudiantes en dos grupos. Los estudiantes del grupo A, con el balón colocado el suelo, realizan despeje en diferentes direcciones. Los estudiantes del grupo B, disperso en el campo, reciben y devuelven el balón al grupo A.
- En parejas, uno lanza el balón de manera que el otro compañero lo atrape con las manos y luego lo despeje, siempre con las manos.
- En hileras enfrentadas, a una distancia de cinco metros, por turnos, un estudiante de la hilera A tira el balón a la altura de la cabeza del estudiante de la hilera B, este despeja hacia un lado.
- En parejas, separados por una distancia de cinco metros. Un miembro de la pareja tira el balón al otro; este lo despeja hacia el frente, con el borde interno del pie.
- En hileras enfrentadas, por turnos, un estudiante lanza el balón a su compañero de la otra hilera. Este espera que el balón pique una vez (vote pronto) y luego, despeja con el pie.

Cierre

Dirija los ejercicios de vuelta a la calma, recuerde a los estudiantes su importancia.

- Caminan alrededor del espacio de trabajo.
- Corren una distancia de 20 m, trotan 10 m y caminan 20 m, varias veces.
- Mientras caminan hacen ejercicios de respiración.
- En grupos de siete participan en un juego reglamentado, con tiempo específico.

Dé seguimiento al desempeño de los estudiantes con una escala como la siguiente.



No.	Criterio	Siempre	A veces	Escasamente	Nunca
1.	Realiza el ejercicio con coordinación.				
2.	Ejecuta la técnica correcta del despeje de balón.				
3.	Tiene fluidez en el movimiento en el despeje de balón.				

Sesión de aprendizaje No. 22

Rapidez y Fútbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y fútbol; específicamente, anticipación de balón y ejercicios de relajación y respiración para el equilibrio psicofísico.

Contenidos

- 2.3.5. Anticipación de balón.
- 3.1.5. Ejercicios de relajación y respiración para el equilibrio psicofísico.

Competencia

1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.

Indicador de Logro

- 2.3. Realiza transiciones de ejercicios de defensa a ataque en fracciones cortas de tiempo generando acciones de juego en el fútbol.
- 3.1. Aplica correctamente las técnicas de respiración y relajación de acuerdo con el incremento del pulso cardíaco durante la actividad física.

Recursos didácticos

- conos
- pelotas de fútbol
- cronómetro
- banderines

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Converse con los estudiantes a partir de la pregunta: ¿Qué importancia tiene para la salud realizar ejercicios de relajación y respiración después de la actividad física?

Dirija los ejercicios de calentamiento.

- Movimientos de cabeza hacia derecha e izquierda, de tal forma que la barbilla llegue hasta casi tocar el hombro.
- Con los ojos cerrados, movimientos de cabeza circulares hacia la izquierda y, después, hacia la derecha.

Verificación de Actividades

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

- Con los brazos en la cintura y la espalda recta, elevación de una pierna flexionada, de manera que el muslo se acerque lo más posible al pecho; y retorno a la posición inicial Alternar las piernas.
- Rotación de tobillos, alternando los pies.

Desarrollo

Relacione la teoría con la práctica de los conceptos técnicos del fútbol y fuerza rápida.

Verificación de Actividades

Observe la participación de todos los estudiantes.



Dirija los ejercicios.

- En hileras enfrentadas, por turnos, los estudiantes de la hilera A, pasan el balón hacia un objeto (cono, caja, etc.). Los estudiantes de la hilera B, anticipan el pase y no dejan que el balón toque el objeto.
- En tercias, dos estudiantes se colocan uno atrás del otro y el tercero, frente a ellos. El tercer estudiante pasa el balón a media altura, el estudiante que se encuentra atrás anticipa el pase con el muslo.
- En hileras, por turnos, compiten por pares para anticipar el pase a un objeto (a tres metros de distancia) que hará otro estudiante.
- Forme círculos utilizando objetos como conos o cajas. Un grupo de estudiantes se coloca adentro de círculo y otro, afuera. Los estudiantes que están afuera hacen pases hacia el círculo, los estudiantes que están adentro, deben anticipar el pase.
- En tercias, uno realiza saque de banda hacia otro compañero y un tercero (portero) anticipa el pase con las manos.
- En tercias, un estudiante se desplaza de espaldas pasando el balón; los otros dos se desplazan hacia el frente (uno detrás del otro). El de atrás debe anticipar el pase, devolver el balón y quedarse en esa posición. El otro repite el procedimiento.



Cierre

Nombre a un estudiante para que seleccione y dirija los ejercicios de vuelta a la calma.

Promueva que los estudiantes autoevalúen su desempeño.

No.	Criterio	Sí	No
1.	Realicé correctamente los diferentes ejercicios de fútbol.		
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.		
6.	Considero que alcancé aprendizaje que me servirán para la vida.		

Sesión de aprendizaje No. 23

Rapidez y Fútbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará fuerza rápida y fútbol; específicamente, carreras cortas, movimientos rápidos en tiempos determinados, dominio del control del balón, detenciones imprevistas, sin y con balón, y anticipación de balón.

Contenidos

- 1.3.2. Carreras cortas con repeticiones en tiempo determinado.
- 1.3.3. Movimientos rápidos en tiempos determinados.
- 2. 2.3.2. Dominio del control de balón.
 - Recepción
 - Conducción
 - Detención
 - Tiro
- 2.3.3. Ejercitación de detenciones imprevistas, sin y con balón.
- 2.3.5. Anticipación de balón.

Competencia

1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.

Indicador de Logro

- 1.3. Desarrolla con facilidad carreras cortas y movimientos rápidos en tiempos determinados.
- 2.3. Realiza transiciones de ejercicios de defensa a ataque en fracciones cortas de tiempo generando acciones de juego en el fútbol.

Recursos didácticos

- conos
- aros
- banderines
- cuerdas
- cronómetro
- balones de fútbol
- cajillas
- yeso o tiza

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Explique a los estudiantes que participarán en un circuito donde integrarán los diferentes ejercicios trabajados en las sesiones de fuerza rápida y fútbol.



Dirija los ejercicios de calentamiento.

- Movimientos de cabeza en forma circular y a los lados
- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos

Verificación de Actividades

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

- Estiramientos.
- Rotación de tobillos, alternando cada lado, hasta ocho repeticiones.
- Carrera en un espacio y un tiempo determinado.

Desarrollo



Relacione la teoría con la práctica de los conceptos técnicos del fútbol y la fuerza rápida.

Organice a los estudiantes en cinco grupos para que hagan el circuito de las cinco estaciones.

Estación 1. Los estudiantes realizan carreras cortas con repeticiones, en un tiempo determinado. El docente controla el tiempo y evalúa.

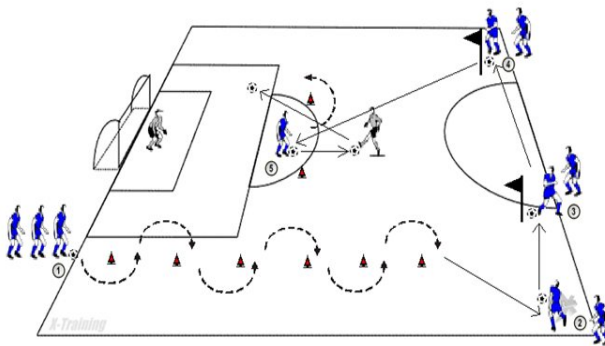
Estación 2. Los estudiantes realizan movimientos en tiempos determinados.

Estación 3. Se dividen en dos grupos, uno en cada portería, realizan conducción y tiro al marco.

Estación 4. En parejas, uno pasa el balón y el compañero realiza recepción y conducción hasta el espacio indicado.

Estación 5. En tercias realizan detenciones imprevistas y anticipación del balón, ejecutando la técnica correcta.

Puede distribuir las estaciones de la siguiente manera:



Verificación de Actividades

Controle el tiempo y evalúe el desempeño de los estudiantes. Solicite ayuda a otros docentes para que haya una persona que controle cada estación.

Cierre



Nombre a un estudiante para que seleccione y dirija los ejercicios de vuelta a la calma.

Dé seguimiento al desempeño de los estudiantes por medio de una tabla como la siguiente.

No.	Desarrollo del elemento técnico	Tiempo de ejecución	Coordinación			Velocidad			Efectividad		
1.	Demuestra el grado de rapidez con la que se realiza un movimiento o un desplazamiento por el espacio, dependiendo del estímulo, las condiciones y el tiempo.		E	B	R	E	B	R	E	B	R
2.	Aplica técnicas correctas y reglamentadas durante situaciones reales de juego.										
3.	Toma en cuenta la coordinación entre el balón y las diferentes partes del cuerpo, evidenciando en su dominio la fluidez del movimiento.										
4.	Ejecuta el tiro al marco con destreza, coordinación y trayectoria.										
	Total										

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

Sesión de aprendizaje No. 24

Rapidez y Futbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará flexibilidad y voleibol; específicamente flexibilidad, elasticidad muscular, movilidad articular, tipos de articulaciones, calentamiento muscular y estiramiento corporal, función antagonista y agonista de los músculos, movilidad de la columna vertebral al frente y recepción baja.

Contenidos

- 1.4.1. Categorías de conceptos: flexibilidad, elasticidad muscular, movilidad articular, tipos de articulaciones, calentamiento muscular y estiramiento corporal, función antagonista y agonista de los músculos.
- 1.4.2. Ejercitación para la movilidad de la columna vertebral al frente.
- 2.4.2. Ejercicios de recepción baja.
Sin desplazamiento.
Con desplazamiento.

Competencia

1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.

Indicador de Logro

- 1.4. Supera gradualmente el grado de flexibilidad del tren inferior en acciones motrices.
- 2.4. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del voleibol de forma individual y colectiva.

Recursos didácticos

- papelógrafo
- net de voleibol
- balones de voleibol
- conos
- aros
- cinta métrica
- yeso o tiza
- hojas de papel
- lapiceros

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Defina con los estudiantes los conceptos relacionados con la flexibilidad.

Recuérdelos la importancia del calentamiento antes de cualquier actividad física, con el objetivo de evitar lesiones durante la ejercitación.

Dirija los ejercicios de calentamiento.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes realicen las actividades. Haga conciencia en los estudiantes sobre la importancia del calentamiento corporal para realizar actividad física.



- Rotación de cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos.
- Sentados en el suelo, con una pierna estirada y la otra flexionada de manera que la planta del pie quede pegada a la pierna estirada, tocar, con los dedos, la punta del pie de la pierna estirada, una vez cada pierna.
- Estiramiento de piernas hacia ambos lados, alternando.
- Trote alrededor del espacio donde se realiza la clase.
- Trote en un espacio determinado, de ida y regreso.
- Saltos en el mismo lugar con ambos pies y, después, alternándolos.

Desarrollo



Relacione la teoría con la práctica de los conceptos técnicos de la flexibilidad y el voleibol.

Dirija los ejercicios.

- En parejas, el primer estudiante coloca los brazos en su espalda apoyando las manos a nivel de la cintura. El segundo estudiante toma al primero por los codos, empujándolos hacia adentro. Repiten el ejercicio anterior, empujando los codos hacia afuera. En parejas, se colocan espalda con espalda y extendiendo los brazos hacia arriba. Uno de los estudiantes sujeta la articulación de la mano, flexiona sus piernas e inclina el torso levemente. El otro se apoya en la espalda con las piernas extendidas tocando el suelo con las puntas de los pies.
- En parejas enfrentadas, lanzan el balón por arriba de la cabeza y ejecutan recepción baja.
- En parejas enfrentadas, uno golpea el balón, el otro realiza recepción baja, frontal y lateral.
- En parejas enfrentadas, un alumno golpea el balón desde una silla y el otro realiza recepción.
- En hileras enfrentadas, por turnos, un estudiante lanza el balón (simulando un servicio) y el estudiante de la otra hilera se desplaza y realiza la recepción.
- En hileras, en la posición seis, en la posición dos y en la posición cuatro, a una señal, lanzan un balón por encima de la net; el estudiante de la posición seis se desplaza y realiza recepción.
- En hileras enfrentadas, por turnos, un estudiante realiza golpeo por encima de la net, apoyado desde una banca, y el de la otra hilera realiza recepción.

Verificación de Actividades

Vele porque los estudiantes participen de manera activa. Ayúdelos a corregir sus errores y estimule sus aciertos.

Cierre



Nombre a un estudiante para que seleccione y dirija los ejercicios de vuelta a la calma.

Organice un juego reglamentado de voleibol.

Reflexione con los estudiantes acerca de los aspectos positivos y negativos de la sesión de clase.

Sesión de aprendizaje No. 25

Rapidez y Fútbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará flexibilidad y voleibol; específicamente flexibilidad de cadera, servicio frontal bajo y alto y técnicas elementales de respiración y relajación.

Contenidos

- 1.4.3. Ejercicios con movimientos de flexibilidad de la cadera.
- 2.4.3. Servicio frontal bajo y alto.
- 3.1.2. Técnicas elementales de la respiración y relajación específicas para desarrollar las capacidades coordinativas.

Competencia

1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físico deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.4. Supera gradualmente el grado de flexibilidad del tren inferior en acciones motrices.
- 2.4. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del voleibol de forma individual y colectiva.
- 3.1. Aplica correctamente las técnicas de respiración y relajación de acuerdo con el incremento del pulso cardíaco durante la actividad física.

Recursos didácticos

- papelógrafo
- net de voleibol
- balones de voleibol,
- conos
- aros
- cinta métrica
- yeso o tiza
- hojas de papel
- lapiceros
- cuerdas
- escalera polimétrica

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Explique a los estudiantes en qué consiste la flexibilidad y la importancia que tiene el poder aplicar de una forma correcta las técnicas de respiración y relajación en concordancia con la ejercitación física, con el objetivo de no presentar resentimiento orgánico.



Dirija las actividades de calentamiento.

- Rotación de la cabeza, hasta ocho veces.
- Movimientos de cadera hacia ambos lados.
- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.
- Skipping (desplazamiento levantando rodillas lo más alto posible), dos repeticiones.
- Contra-skiping (desplazamiento levantando los talones lo más alto posible), dos repeticiones.
- Rotación de caderas y tobillos (desplazamiento y cruce de pies y girando los brazos de un lado a otro), dos repeticiones.
- Rotación de brazos (movimiento de brazos hacia delante, hacia atrás y cruzándolos), dos repeticiones.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

Relacione la teoría con la práctica de los conceptos técnicos de la flexibilidad y el voleibol.



Dirija los ejercicios.

- De forma individual, con piernas separadas a la anchura de los hombros, sujetan los extremos de una cuerda de un metro de largo. Sin soltar los extremos de la cuerda, pasan los brazos hacia adelante y hacia atrás.
- En tercias, se colocan dos estudiantes, uno frente al otro, con las piernas separadas y semiflexionadas y se sujetan de los brazos. El tercer estudiante apoya la espalda sobre los brazos de los compañeros y realiza un arco sin despegar los pies del suelo, extendiendo los brazos hacia atrás.
- En parejas, sentados espalda con espalda, tomados por las manos con los brazos extendidos, realizan flexión de tronco lateral simultáneamente.
- En parejas enfrentadas, con las piernas separadas, inclinan el torso hacia adelante, colocan las manos sobre los hombros de su compañero y giran sin flexionar las rodillas. Hacen cuatro series de 10 a 60 segundos cada una u ocho series de diez repeticiones cada una.
- De forma individual, realizan el gesto técnico en el servicio frontal por arriba.
- En parejas enfrentadas, pasan el balón golpeándolo con la parte superior de la cabeza, alternando distancias (no realizan movimiento corporal).
- En parejas enfrentadas, se pasan el balón, golpeándolo con la parte superior de la cabeza, con seguimiento de pies. Deben alternar la distancia.



Verificación de Actividades

Observe la participación de los estudiantes y apóyelos cuando sea necesario. Haga demostraciones de los ejercicios.

- De forma individual, realizan el servicio hacia una pared.
- De forma individual, realizan el servicio hacia un punto de referencia de la pared.

Cierre



Organice a los estudiantes en grupos, nombre a uno de los miembros del grupo para que dirija los ejercicios de vuelta a la calma.

Comente con cada estudiante su desempeño a partir de la lista de cotejo.

No.	Criterio	Sí	No
1.	Vincula la teoría con la práctica.		
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. 26

Flexibilidad y Voleibol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará flexibilidad y voleibol; específicamente flexibilidad de las piernas, teoría sobre los elementos y acciones técnicas ofensivas y defensivas en la práctica del voleibol, reglamento del voleibol y el voleo.

Contenidos

1.4.4. Ejercicios para aumentar la flexibilidad las piernas.

2.4.1. Vinculación de conceptos relacionados con los elementos y acciones técnicas ofensivas y defensivas en la práctica del voleibol y su reglamento.

2.4.4. Ejercicios de voleo.
Sin desplazamiento
Con desplazamiento

Competencia

1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físicodeportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.4. Supera gradualmente el grado de flexibilidad del tren inferior en acciones motrices.
- 2.4. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del voleibol de forma individual y colectiva.

Recursos didácticos

- papelógrafo
- net de voleibol
- balones de voleibol
- conos
- aros
- cinta métrica
- yeso o tiza
- hojas de papel
- lapiceros

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Explique a los estudiantes en qué consisten las acciones técnicas ofensivas y defensivas en el voleibol y la importancia de aplicarlas de acuerdo con el reglamento.

Dirija las actividades de calentamiento.

Movimientos de rotación de cabeza, ocho repeticiones.

Verificación de Actividades

Incentive a los estudiantes para que realicen de manera adecuada los ejercicios de calentamiento corporal con el objetivo de evitar lesiones posteriores.

Nivel Medio Ciclo Básico



- Movimientos de rotación de brazos, hacia adelante y hacia atrás.
- Rotación de tobillos.
- Saltos en el mismo lugar, con ambos pies, hacia diferentes direcciones.
- Estiramientos de extremidades inferiores y superiores.
- Carrera hacia un espacio determinado.
- Saltos con ambos pies.

Desarrollo

Relacione la teoría con la práctica de los conceptos técnicos de la flexibilidad y el voleibol.

Muestre a los estudiantes cómo deben realizar los ejercicios con el propósito de aplicar correctamente los fundamentos del voleibol.



Dirija los ejercicios.



- En parejas, un estudiante se sienta con las piernas separadas y los brazos extendidos hacia adelante. Otro estudiante se coloca de pie, con las piernas separadas, tocando pie con pie y buscando la mayor amplitud, ejerciendo presión en la espalda del estudiante que está sentado.
- De forma individual, con piernas separadas en posición de squat, flexionan una rodilla manteniendo la otra pierna de forma lateral y extendida. Alternan la pierna derecha con la izquierda para lograr una mayor amplitud, apoyándose con un bastón al frente.
- De forma individual, en posición decúbito dorsal con piernas extendidas, con apoyo de una cuerda, elevan suavemente una pierna. Alternan las piernas.
- En parejas, uno de pie y el otro en posición decúbito dorsal. El estudiante en posición decúbito dorsal extiende y eleva una pierna, con una cuerda alrededor del tobillo. El estudiante que está de pie sostiene la cuerda y suavemente ejerce presión hacia dentro, mantienen la posición por un tiempo determinado.
- En parejas enfrentadas, un estudiante, sin moverse de su sitio, lanza el balón hacia adelante y atrás del otro estudiante. El otro estudiante se desplaza y ejecuta voleo frontal.
- En parejas enfrentadas, volean y se desplazan con paso añadido y cruce de pies.
- En parejas enfrentadas, volean acercándose y alejándose del compañero.
- En tercias, dos en fila y el tercero al frente. El primero de los estudiantes volea al compañero que está enfrente y, luego, cambia de lugar con este.
- En parejas enfrentadas, uno lanza el balón a tres puntos distintos que forman un triángulo y el otro se desplaza y le regresa el balón con voleo.



Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes participen y colaboren.

Orienta a los estudiantes para que apliquen la técnica correctamente.

Cierre



Organice a los estudiantes en grupos, nombre a uno de los miembros del grupo para que dirija los ejercicios de vuelta a la calma.

Dé seguimiento al desempeño de los estudiantes por medio de una escala como esta.

No.	Criterio	Siempre	A veces	Escasamente	Nunca
1.	Realiza el ejercicio con coordinación.				
2.	La posición de la cabeza es adecuada y mantiene la mirada al frente.				
3.	Tiene fluidez en el movimiento.				
4.	Coloca los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo.				
5.	Muestra rapidez para correr y desplazarse hacia adelante, atrás, derecha e izquierda.				
6.	Realiza la técnica correcta en los diferentes movimientos de desplazamiento y rotación, respetando las reglas del voleibol.				

Sesión de aprendizaje No. 27

Flexibilidad y Voleibol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnicodeportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará flexibilidad y voleibol; específicamente flexibilidad de la pelvis y causas y efectos de la vida sedentaria.

Contenidos

1.4.5. Ejercicios para aumentar la flexibilidad de la pelvis.

3.2.2. Causas y efectos de la vida sedentaria.

Competencia

1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físicodeportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.4. Supera gradualmente el grado de flexibilidad del tren inferior en acciones motrices.
- 2.4. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del voleibol de forma individual y colectiva.
- 3.2. Adopta hábitos de nutrición saludables adecuados en diferentes actividades de la vida cotidiana, para la conservación de la salud.

Recursos didácticos

- net de voleibol
- balones de voleibol
- conos
- cuerdas
- aros
- pizarra
- marcadores
- Masking tape

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Propicie una conversación a partir de una lluvia de ideas sobre las causas y efectos de una vida sedentaria.

Verificación de Actividades

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

Explique la importancia de realizar ejercicios de flexibilidad para la pelvis, de manera consciente y responsable.

Dirija los ejercicios de calentamiento.



- Rotación de tobillos.
- Estiramientos de las extremidades superiores e inferiores.
- Saltos con ambos pies, en el mismo lugar.
- Trote hacia un punto determinado, varias veces.
- Saltos con ambos pies, en el mismo lugar, hacia adelante, atrás y a los lados.
- Parrillas.

Desarrollo

Relacione la teoría con la práctica de los conceptos técnicos de la flexibilidad y el voleibol.

Explique y demuestre la forma de ejecutar los diferentes ejercicios.

Dirija los ejercicios.



- En parejas enfrentadas, los estudiantes se sientan con una pierna extendida hacia el frente y la otra flexionada hacia atrás y tomados de las manos. Por turnos, jalan a su compañero y llevan el torso hasta el suelo.
- En parejas, uno sentado con piernas separadas y brazos extendidos hacia adelante y el otro de pie con piernas separadas tocando pie con pie, busca la mayor amplitud ejerciendo presión en la espalda del compañero que está sentado.
- De forma individual, con piernas separadas en posición de squat, flexionan una rodilla manteniendo la otra de forma lateral y extendida para lograr una mayor amplitud, apoyándose con un bastón al frente. Alternan las piernas.
- De forma individual, decúbito dorsal, con piernas extendidas, y con apoyo de una cuerda, elevan suavemente una pierna. Alternan las piernas.
- En parejas, uno de pie y el otro decúbito dorsal. El estudiante que está en el suelo, levanta una pierna extendida, con una cuerda alrededor del tobillo. El estudiante que está de pie sostiene la cuerda y suavemente ejerce presión hacia adentro. Mantienen la posición por un tiempo determinado.



Verificación de Actividades

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

Si utilizan el método de repeticiones, realizan de dos a cuatro series con no menos de ocho a doce repeticiones. Si se utiliza el método de sostener la posición, se recomienda una duración de 10 a 60 segundos.

Cierre



Recuerde a los estudiantes la importancia de los ejercicios para volver a la calma y diríjalos.

Caminan alrededor del espacio de trabajo.
Corren una distancia de 20 m, trotan 10 m, y caminan 20 m, varias veces.
Hacen ejercicios de respiración caminando.
Sentados en el suelo, aflojan músculos.
Participan en un juego recreativo reglamentado.

Sesión de aprendizaje No. 28

Flexibilidad y Voleibol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnico-deportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará flexibilidad y voleibol; específicamente situaciones reglamentadas de juego y beneficios de la actividad física.

Contenidos

2.4.5. Situaciones de juego reglamentarias.

3.2.2. Beneficios de la actividad física.

Competencia

2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físicodeportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 2.4. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del voleibol de forma individual y colectiva.
- 3.3. Reconoce la importancia de la actividad física y mantiene la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.

Recursos didácticos

- net de voleibol
- balones de voleibol,
- conos
- cuerdas
- aros

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Explique a los estudiantes los beneficios de la actividad física como parte fundamental de su desarrollo integral.

Recuerde a los estudiantes la importancia del calentamiento y dirija los ejercicios.



- Movimientos de cabeza hacia los lados, hasta ocho veces por lado.
-
- Rotación de brazos alternando cada lado hasta ocho veces.
-
- Movimientos de cadera hacia los lados y círculos con la cadera.

Verificación de Actividades

Preste atención a que todos los estudiantes ejecuten de manera correcta los diferentes ejercicios.

- Círculos con las piernas semiflexionadas y las manos en las rodillas.
- Trote en el mismo lugar y, después, desplazándose en distancias cortas.

Desarrollo



Relacione la teoría con la práctica de los conceptos técnicos de la flexibilidad y el voleibol.

Dirija los ejercicios.

- Se marca el terreno de 6 m ancho por 12 de largo. En el centro, a todo lo ancho, se tiende una cuerda a 1.80 m de altura, que divide el terreno en dos. Las líneas finales serán la zona de saque. Los estudiantes se distribuyen en igual cantidad a ambos lados del terreno. A una señal del docente, el estudiante al que le corresponde el saque golpea el balón con el punto por abajo, para pasarla por encima de la cuerda. Los jugadores del otro equipo tratan de atraparla antes de que rebote en el suelo, para entregarla posteriormente al compañero del equipo al que le corresponde el saque. Gana el equipo que más veces logre atrapar la pelota sin que pique en el piso.

Reglas:

- Se permite solo el saque por abajo.
- La pelota debe ser atrapada dentro de los límites del terreno.
- Se delimita un área de 12 m de largo por 6 m de ancho. En el centro del terreno, a todo lo ancho, se tiende una cuerda a 1.80 m de altura, dividiendo el terreno en dos partes iguales. A cada lado del terreno, se traza una línea central, quedando el terreno dividiendo en 4 partes de 3 m. Los integrantes del equipo al que le corresponde el saque se colocan en la zona más próxima al área de saque. Los integrantes del equipo contrario se colocan en las zonas delanteras. Los integrantes del equipo que se encuentra a la ofensiva realizan el saque de uno y otro lado, con el objetivo de pasar el balón por encima de la cuerda y dirigirlo a la zona donde se encuentran sus compañeros. Los integrantes del equipo contrario tratan de interceptar la bola dentro de los límites de la zona de 3 m designada para ellos, evitando la posibilidad de que el equipo contrario obtenga un tanto. Después, se invierten los papeles.

Reglas:

- El saque es válido, si no es interceptado por el equipo contrario y atrapado por algún integrante del equipo que está al saque, antes de que rebote en el piso.
- El equipo que se encuentra a la defensiva solo puede interceptar la pelota en la zona de defensa.
- El saque se realizará de uno y otro lado, hasta que todos los integrantes del equipo lo hayan realizado para invertir papeles.
- Gana el equipo que más veces logre dirigir la pelota a sus compañeros, sin que sea interceptada, por el contrario.

Verificación de Actividades

Verifique que los estudiantes apliquen correctamente las diferentes técnicas. En caso de errores comente con ellos en qué consiste el error y cómo pueden corregirlo.

Motive la participación de todos los estudiantes.

Cierre



Nombre a un estudiante para que seleccione y dirija los ejercicios de vuelta a la calma.

Dé seguimiento al progreso de los estudiantes por medio de una escala de rango.

No.	Criterio	Siempre	A veces	Escasamente	Nunca
1.	Lleva el control de frecuencia cardíaca en diferentes tipos de actividad física.				
2.	Realiza los gestos técnicos de forma aceptable al participar en las actividades.				
3.	Demuestra nivel de dominio en la cancha relacionando fundamentos técnicos, tácticos y reglas, dependiendo de las situaciones de juego que se presenten.				
4.	Demuestra seguridad y control en la ejecución de las tareas asignadas.				
5.	Demuestra seguridad y control del balón en fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta.				

Sesión de aprendizaje No. 29

Flexibilidad y Voleibol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnico-deportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará flexibilidad y voleibol; específicamente habilidad motriz en la práctica del voleibol e incidencia de la actividad física en la mejora de las relaciones interpersonales y la inclusión.

Contenidos

2.4.6. Ejercicios para aumentar la habilidad motriz en la ejercitación del voleibol.

3.2.3. Incidencia de la actividad física en la mejora de las relaciones interpersonales y la inclusión.

Competencia

2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físico-deportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 2.4. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del voleibol de forma individual y colectiva.
- 3.3. Reconoce la importancia de la actividad física y mantiene la práctica permanente para el mejoramiento de la salud y calidad de vida.

Recursos didácticos

- net de voleibol
- balones de voleibol,
- conos
- cuerdas
- aros

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Comente con los estudiantes la incidencia que tiene la actividad física en el desarrollo físico y social de los jóvenes y cómo puede promover la inclusión.

Dirija los ejercicios de calentamiento.

- Rotación de cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos.
- Con una pierna estirada y la otra doblada, de forma que la planta del pie quede pegada a la pierna estirada, tocar la punta del pie, una vez con cada pierna.
- Estiramiento de piernas, de pie, hacia ambos lados, alternando.
- Trote en un espacio determinado.

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

Relacione la teoría con la práctica de los conceptos técnicos de la flexibilidad y el voleibol.

Dirija los ejercicios.

- De forma grupal, en las posiciones dentro de la cancha y utilizando posiciones básicas, receptionan, dejando que balón dé un bote dentro del terreno de juego.
- En sextetos, en las posiciones de juego, hacen rotación y recepción sin dejar que el balón toque el suelo.
- En sextetos, dentro del terreno de juego, en las posiciones, realizan voleo.
- En sextetos, en las posiciones de juego, realizan recepciones después de un servicio.
- En sextetos, después de un servicio, en sus posiciones, ejecutan tres toques sin dejar caer el balón.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes participen de las actividades, muestren interés y entusiasmo. Promueva la inclusión de todos los estudiantes en las actividades.

Cierre



Nombre a un estudiante para que seleccione y dirija los ejercicios de vuelta a la calma.

Motive a los estudiantes a que den seguimiento a su desempeño por medio de una lista de cotejo.

No.	Criterio	Sí	No
1.	Realicé correctamente los diferentes ejercicios de voleibol.		
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.		
6.	Considero que alcancé aprendizaje que me servirán para la vida.		

Sesión de aprendizaje No. 30

Flexibilidad y Voleibol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

En todas las sesiones de la clase Educación Física, se debe tomar en cuenta los tres componentes del área: condicionamiento físico, coordinación de la habilidad técnico-deportiva e higiene y salud. En esta sesión el estudiante trabajará flexibilidad y voleibol; específicamente movilidad de la columna vertebral hacia el frente, flexibilidad de las piernas, recepción baja sin y con desplazamiento, servicio frontal bajo y alto y voleo.

Contenidos

1.4.2. Ejercitación para la movilidad de la columna vertebral al frente.

1.4.4. Ejercicios para aumentar la flexibilidad de las piernas.

2.4.2. Ejercicios de recepción baja.

- Sin desplazamiento
- Con desplazamiento

2.4.3. Servicio frontal bajo y alto.

2.4.4. Ejercicios de voleo.

- Sin desplazamiento
- Con desplazamiento

Competencia

1. Practica actividades físicas mejorando su condición física para una vida saludable y social.
2. Ejecuta la práctica deportiva constante para la mejora de la destreza motriz y el fomento de valores en su contexto.
3. Integra hábitos higiénicos y medidas preventivas de seguridad en actividades físicodeportivas y de la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.4. Supera gradualmente el grado de flexibilidad del tren inferior en acciones motrices.
- 2.4. Ejecuta con seguridad los elementos técnicos del voleibol de forma individual y colectiva.

Recursos didácticos

- conos, aros
- banderines
- cuerdas
- cronómetro
- balones de voleibol
- cajillas
- cinta métrica
- net de voleibol

Inicio



Inicie la sesión explicando las actividades que realizarán y lo que se quiere alcanzar con ellas.

Explique que realizarán un circuito donde integrarán los contenidos de flexibilidad y voleibol.

Dirija los ejercicios de calentamiento.



- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.

Verificación de Actividades

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

- Estiramientos.
- Rotación de tobillos, alternando cada lado, hasta ocho repeticiones.

Desarrollo



Relacione la teoría con la práctica de los conceptos técnicos de la flexibilidad y el voleibol.

Organice a los estudiantes en cinco grupos y explique las actividades para cada estación.

Estación 1. Los estudiantes realizan ejercicios para la movilidad de la columna vertebral al frente. El docente controla el tiempo y evalúa.

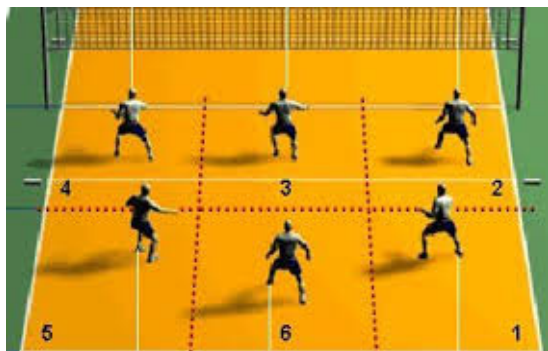
Estación 2. Colocados en el espacio designado, realizan diferentes acciones motrices para aumentar la flexibilidad las piernas.

Estación 3. En grupos pequeños realizan ejercicios de recepción baja, sin y con desplazamiento.

Estación 4. En parejas, ejecutan ejercicios de servicio frontal bajo y alto.

Estación 5. En tercias, realizan ejercicios de voleo, sin y con desplazamiento.

Distribución de las estaciones en el espacio:



Verificación de Actividades

Solicite el apoyo de otros docentes o alumnos mayores para controlar el tiempo y evaluar el desempeño de los estudiantes en las diferentes estaciones.

Cierre



Nombre a un estudiante para que seleccione y dirija las actividades de vuelta a la calma.

Utilice una lista de cotejo para evaluar el desempeño de los estudiantes en el circuito.

Voleibol									
Grado:	Sección:	Fecha:	Realización:		Valoraciones*				
Observaciones			SI	NO	1	2	3	4	5
Acciones									
Movilidad en la columna vertebral									
Flexibilidad de piernas									
Recepción									
Servicio frontal									
Voleo frontal									
1. Excelente. 2. Muy bueno. 3. Bueno. 4. Regular. 5. Necesita mejorar.									

Referencias Bibliográficas

1. EDUCACIÓN, M. D. (2007). Guía programática de Educación Física nivel medio ciclo básico. Guatemala: Editoria Sur S.A.Ministerio de educación. (2018) currículo Nacional Base Nivel Medio, Ciclo Básico. Guatemala
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? México: Editorial UAEMEX.
5. Vianerschot M. (S/F), Entrenamiento de futbol. 4ta. Edición. Barcelona, España: Editorial Paidotribo
6. Zamora, J.L. (2006). Didáctica de la Educación Física. Guatemala: Artemis Edinter.
7. Zamora, J.L. (2004). Educación y Desarrollo Motriz. Guatemala: Artemis Edinter.
8. Zamora, J.L. (2000). Evaluación de la Educación Física. Guatemala: Artemis Edinter.
9. Zamora, J. L. (2009). Teoría, metodología, dosificación y planeamiento del condicionamiento físico. Guatemala: Artemis Edinter.