



Guía metodológica para el docente

Área de Educación Física

Tercer grado Ciclo Básico

Autoridades del Ministerio de Educación

Oscar Hugo López Rivas
Ministro de Educación

Héctor Alejandro Canto Mejía
Viceministro Técnico de Educación

María Eugenia Barrios Robles de Mejía
Viceministra Administrativa de Educación

Daniel Domingo López
Viceministro de Educación Bilingüe e Intercultural

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

Samuel Neftalí Puac Méndez
Director General de Currículo (Digecur)

Eddy Stuardo Berreondo Díaz
Director General Dirección de Educación Física (Digef)

Carlos Alfonso López Alonzo
Subdirector de Diseño y Desarrollo Curricular (Digecur)

Especialista

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

Diseño y Diagramación

Licenciada Jessika Valeska Del Vecchio Mendoza

© **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 Larga Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.

Contenidos

- 1.1.1. Conceptos de resistencia de corta duración, fuentes energéticas, vía anaeróbica aláctica y láctica, ácido láctico, consumo de oxígeno, umbral anaeróbico.
- 1.1.2. Carreras de resistencia de corta duración en distancia de 200 a 600 metros o 2 minutos.
- 2.1.1. Conceptos de eventos de pista y campo.
- 2.1.2. Carreras con obstáculos.

Indicador de Logro

- 1.1. Alcanza la resistencia de corta duración por medio de recorridos en tramos cortos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica correcta en las diferentes pruebas de pista y campo en atletismo.

Recursos didácticos

- Cronómetro
- Conos Plásticos
- Listones
- Banderines
- Marcadores
- Papelógrafo
- Cuerdas para saltar
- Aros Elásticos
- Tiza

Inicio

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

- Promueva en los estudiantes una lluvia de ideas sobre los conceptos principales de Resistencia, resistencia de corta duración, las diferentes fuentes energéticas En posición de pie mueve tu cabeza como si dijeras que no, de tal forma que tu barbilla pueda llegar casi hasta tus hombros.

- Con los ojos cerrados movimientos de cabeza circulares para la izquierda y después para la derecha hasta un máximo de 8 repeticiones.
- Realizar rotación de cabeza para ambos lados alternados.
- Con los brazos en la cintura y la espalda recta, levanta una pierna hacia delante, flexionando la pierna, simulando que tu muslo toca tu pecho y luego bájala despacio alternando las piernas.
- Rotación de tobillos alternando los pies.
- Saltos con ambos pies, con un pie en el mismo lugar y luego desplazándose hacia diferentes posiciones.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- De forma individual, se colocan escalones dispersos, a la señal trotarán los estudiantes en diferentes direcciones, a la segunda señal subirán y bajarán el escalón, que tengan cerca.
- En cuartetos, dos estudiantes tomarán un extremo de una cuerda, y otros dos ingresan por lados opuestos al área y realizan saltos para luego salir por el lado opuesto al que ingresaron.
- En hileras, correrán 50 metros, en cuatro (4) series de una repetición.
- En hileras, correrán 150 metros, luego caminarán 100 metros y volverán a correr 150 metros.

Verificación de Actividades

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

Cierre

En esta fase se debe orientar las actividades para que el organismo vuelva a la calma regresando su pulso cardíaco a la normalidad.

- De pie con las piernas juntas debe flexionarse lentamente el tronco e intentar tocar con las yemas de los dedos el suelo. Es importante que la espalda se mantenga recta mientras dura todo el ejercicio sin flexionar las rodillas.
- De pie, con las piernas abiertas, hay que flexionar el tronco y extender el brazo izquierdo hacia la pierna derecha al mismo tiempo que el brazo derecho está extendido hacia arriba. Este ejercicio puede ir alternándose con los dos brazos.
- En el mismo lugar los estudiantes realizan movimientos de brazos.
- Caminando realizará un recorrido en el espacio de trabajo aplicando la correcta respiración.

Verificación de Actividades

Verifique por medio de la lista de cotejo lo que se desarrolló en clase con una auto evaluación.

No.	Criterios	Si	No
1	Me sentí cómodo con las diversas actividades		
2	Realizó los ejercicios de forma ordenada y siguiendo instrucciones.		
3	Realizo los ejercicios de forma efectiva y precisa.		
4	Colaboró de forma espontánea con mi profesor y compañeros		
5	Me hidrate adecuadamente tomando la hidratación adecuada		

Sesión de aprendizaje No. 2

Resistencia de Corta Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Contenidos

- 1.1.3. Carreras hasta 2 minutos.
- 2.1.3. Carreras de relevos.
- 3.1.2. Estilos saludables a través de aprendizajes útiles y transferibles a la vida diaria.

Indicador de Logro

- 1.1. Alcanza la resistencia de corta duración por medio de recorridos en tramos cortos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica correcta en las diferentes pruebas de pista y campo en atletismo.
- 3.1. Propone alternativas de solución ante problemas que afectan la salud de las personas.

Recursos didácticos

- Cronómetro
- Estafetas
- Aros
- Conos
- Yeso o tiza
- Cinta
- Escaleras motrices

Inicio

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

- Cause en los estudiantes una lluvia de ideas sobre la importancia de los estilos saludables y su efecto que tiene en la salud corporal antes de realizar actividad física y conceptos básicos del atletismo.
- En círculo los estudiantes realizan ejercicios de rotación de la cabeza hasta 8 veces.

Verificación de Actividades

Esté atento que todos los estudiantes realicen las diferentes actividades que

- De pie los estudiantes realizan rotación de brazos hacia adelante y atrás.
- Movimientos de cadera hacia ambos lados.
- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.

se presentan y las realicen de una forma organizada y siguiendo las instrucciones que se le den.

Desarrollo

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

- En hileras, correrán 50 metros, en cuatro (4) series de una repetición.
- En hileras los estudiantes correrán en el espacio de trabajo durante 1 minuto realizando dos series descansando 1 minuto entre cada serie.
- En grupos de tres, dispersos en el tiempo correrán en un espacio determinado hasta dos minutos.
- Por grupos o parejas, con posiciones alternadas, uno hacia adentro y otro hacia afuera, pero con los hombros alineados, se realiza de forma sincronizada la simulación del braceo. El estudiante que va de último porta la estafeta y ante una señal sonora le indica a su compañero el momento de recibirlo.
- Por grupos o parejas, con posiciones alternadas, uno hacia adentro y otro hacia afuera, pero con los hombros alineados, se realiza una carrera continua y se ejecutan entregas continuas aplicando la técnica correcta. A medida que los estudiantes sincronizan sus movimientos, la velocidad de la carrera debe ir en aumento.
- Realiza entrega del testigo o estafeta ascendente trotando, con el movimiento alternado de los brazos y dando la voz de "Ya". Marca una zona de 20 metros de largo para entregar y recibir. Es importante repetir muchas veces, entregando y recibiendo tanto con la mano derecha como con la izquierda.
- En hileras, se marcarán en las cuatro esquinas de la cancha las zonas de cambio y el primero ejecutará la salida, la carrera y la entrada, el segundo y el tercero realizará la recepción, carrera y entrega y el cuarto la recepción, carrera y llegada.

Verificación de Actividades

Comprobar el grado de flexibilidad del estudiante

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

Cierre

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

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

Verificación de Actividades

Verifique por medio de la lista de cotejo lo que se desarrolló en clase con una auto evaluación.

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1	Aplica el reglamento específico de las carreras de relevos.				
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 Corta Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

- 1.1.4. Saltos a la cuerda o prueba del escalón hasta 2 minutos.
- 2.1.4. Saltos
 - Alto
 - Triple
- 3.2.1. Conceptos de carbohidratos, proteínas, grasas, calorías, kilocalorías.

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 1.1. Alcanza la resistencia de corta duración por medio de recorridos en tramos cortos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica correcta en las diferentes pruebas de pista y campo en atletismo.
- 3.2. Expone las etapas de un proyecto productivo, tomando en relación a la actividad física.

Recursos didácticos

- Colchonetas
- Conos
- Cuerda
- Cronómetro
- Silbato
- Cinta métrica
- Papelógrafo
- Varilla plástica

Inicio

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

- Propiciar en los estudiantes que desarrollen lluvia de ideas sobre los conceptos y diferencias que hay entre los carbohidratos, proteínas, grasas, calorías, kilocalorías.

Verificación de Actividades

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

Nivel Medio Ciclo Básico

- Explique las reglas de las pruebas de campo específicamente de los saltos de altura y triple con la aplicación de la técnica correcta.
- De forma individual los estudiantes en el lugar que ocupan giran tobillos hacia los dos lados flexiones, extensiones y torsiones.
- De forma individual los estudiantes mueven los brazos en forma de aspas hacia delante y hacia atrás.
- Individualmente levanta una pierna y la apoyamos en el lugar donde la altura de la misma estire el músculo lo suficiente como para que nos estire un poco el músculo.
- Colocados en filas realizan movimientos rotación de tobillos.
- De pie realizan estiramientos de las extremidades superiores e inferiores.
- Dispersos en el espacio saltan con ambos pies en el mismo lugar.
- En filas trotan a un punto determinado varias veces.

Desarrollo

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

- En cuartetos, dos estudiantes tomarán un extremo de una cuerda, y otros dos ingresan por lados opuestos al área y realizan saltos para luego salir por el lado opuesto al que ingresaron.
- En cuartetos, dos estudiantes tomarán los extremos de una cuerda, y los otros dos realizan saltos con pies juntos pasándose el balón de frente con ambas manos.
- De forma individual con una cuerda cada estudiante realiza salto a la cuerda durante 30 segundos haciendo dos repeticiones con 30 segundos de descanso entre cada una.
- En hileras, los estudiantes saltarán ejecutando el estilo ventral a una altura de 50 centímetros.
- En parejas, un estudiante en cuadrúpeda y el otro se apoyara con las manos sobre la espalda y ejecutará la técnica del salto ventral, a la señal cambiarán de posición.
- En parejas enfrentadas, con una cuerda sostenida a una altura determinada, el primer estudiante salta en un movimiento ventral sin soltar la cuerda realizando un salto a la vez.
- En hileras, los alumnos medirán de 7 a 10 pasos en una media luna para que en el momento de impulso llegue con su pierna fuerte saltando de tijereta o ventral.

Verificación de Actividades

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

Cierre

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

- Caminar dentro un espacio determinado haciendo respiraciones de forma correcta inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- Trotando despacio en una distancia máxima de 25 mts. y caminan el resto del espacio aflojando los músculos.
- Ejercicios de relajación.
- Reflexión sobre lo relevante de lo impactante de la clase que se trabajó.

Verificación de Actividades

Verifique por medio de la lista de cotejo lo que se desarrolló en clase con una auto evaluación.

No.	Criterio	Si	No
1	Mi compañero alcanzando de forma progresiva diferentes tiempos.		
2	Realizó sus ejercicios de forma ordenada y siguiendo instrucciones.		
3	Realiza el lanzamiento de disco de una manera efectiva y precisa.		
4	Mi compañero colaboró de forma espontánea con mi profesor y compañeros		
5	Mi compañero participo activamente en la lluvia de ideas sobre los conceptos presentados en la sesión de clase.		

Sesión de aprendizaje No. 4

Resistencia de Corta Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.

Contenidos

- 1.1.4. Saltos a la cuerda o prueba del escalón hasta 2 minutos.
- 2.1.4. Saltos
 - Alto
 - Triple
- 3.3.1. La utilidad del trabajo colaborativo en la participación de actividades físicas.

Indicador de Logro

- 1.1. Alcanza la resistencia de corta duración por medio de recorridos en tramos cortos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica correcta en las diferentes pruebas de pista y campo en atletismo.
- 3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.

Recursos didácticos

- Colchonetas
- Conos
- Cuerdas
- Cronómetro
- Cilbato
- Cinta métrica
- Papelógrafo
- Varilla plástica

Inicio

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

- Explique a sus estudiantes la importancia del trabajo colaborativo.
- Incentive a los estudiantes por medio de una pregunta generadora ¿Qué importancia tiene el trabajo colaborativo antes de hacer actividad física? Dándole la oportunidad de piensen en un ejemplo del trabajo colaborativo
- Organizados en un círculo realizan movimientos de rotación de cabeza, 8 repeticiones.
- Movimientos de elevación y depresión hombros
- Movimientos de rotación de brazos hacia adelante y atrás.
- Rotación de tobillos.
- Trota realizando contraskipping (elevación del talón a glúteos alternadamente) durante 30 segundos.
- altos en el mismo lugar con ambos pies hacia diferentes direcciones.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- De forma individual, se colocan escalones dispersos, a la señal trotaran los estudiantes en diferentes direcciones, a la segunda señal subirán y bajarán el escalón, que tengan cerca
- En hileras, a la señal los estudiantes frente a un escalón o grada sube y baja el mismo durante 30 segundos haciendo cuatro repeticiones con un intervalo de 30 segundos.
- En parejas los estudiantes sube y baja el escalón con piernas juntas alternando su turno.
- El estudiante practica rebotes con una sola pierna (a la pata coja). Los rebotes con una sola pierna son un buen método para ganar control sobre los músculos de las piernas. Levanta un pie hacia atrás, elevando el talón, y empieza a saltar con el otro. Asegúrate de aterrizar sobre la bola del pie en lugar de hacerlo sobre el talón. Sigue saltando de forma rítmica sobre un pie y, después, cambia de lado cuando haya pasado el tiempo establecido para este ejercicio. Así, completarás una serie. Completa una o dos series antes de empezar a practicar el salto triple.
- En hileras, a una distancia de 20 mts., de la línea de batida correrá y en el trayecto se colocarán obstáculos los cuales deberán saltar y caer con el mismo pie con el que se impulso.
- En hileras, a una distancia de 40 mts., colocar en el trayecto pequeñas vallas a una altura de 30 cms., y separadas a una distancia de 10 mts., entre cada valla, enfatizando la técnica de despegue cayendo con el mismo pie que inicio.

Verificación de Actividades

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

Salto Triple						
Fase	Criterios de Referencia	Valoración				
		E	MB	B	R	NM
Salto	1. El estudiante emprende la carrera y aterriza sobre el mismo pie manteniendo una velocidad moderada.					
Impulso	2. La pierna de arrastre se jala hacia adelante para tomar el último impulso.					
Aterrizaje	3. Brazos y piernas se jalan hacia adelante.					

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

Cierre

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

- Caminar alrededor del espacio de trabajo
- Corren una distancia de 20 mts., trotan 10 mts, y caminan 20 mts. varias veces.
- Ejercicios de respiración y exhalación caminando.
- Dispersos en el lugar de trabajo los estudiantes sentados realizan ejercicios movimientos de piernas.
- Es importante que se tomen el pulso para que de esta manera verifique que su ritmo volvió a su normalidad.

Verificación de Actividades

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

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

Sesión de aprendizaje No. 5

Resistencia de Corta Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

- 1.1.2. Carreras de resistencia de corta duración en distancia de 200 a 600 metros o 2 minutos.
- 2.1.5. Impulsión del disco.
- 3.3.1 La utilidad del trabajo colaborativo en la participación de actividades físicas.

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 1.1. Alcanza la resistencia de corta duración por medio de recorridos en tramos cortos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica correcta en las diferentes pruebas de pista y campo en atletismo.
- 3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.

Recursos didácticos

- Cronómetro
- Disco
- Conos
- Banco pequeño o sueco
- Aros
- Cuerdas de saltos conos
- Cinta métrica
- Banderines
- Tiza o yeso
- Tablones
- Neumáticos
- Cajas

Inicio

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

- Organizados en hileras los estudiantes se les explicará la importancia que tiene un buen calentamiento de su cuerpo para que no se puedan provocar lesiones en su cuerpo y la importancia de la importancia del descanso y tiempo efectivo del sueño.
- En círculos movimientos de cabeza hacia los lados tiempos hasta ocho veces cada lado.
- Movimientos de circunducción de brazos en extensión
- Rotación de brazos alternando cada lado hasta 8 veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Movimiento de circunducciones de piernas primero una pierna y luego la otra.
- Trotando en el mismo lugar y después desplazándose en distancias cortas.
- Carrera lateral cruzando pies.



Verificación de Actividades

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

Desarrollo

Explicar a los estudiantes como deben realizar los ejercicios para que exista la vinculación adecuada con la práctica o ejecución de las diferentes actividades, además es necesario que se le pueda dar una explicación de las fases que constituye el lanzamiento de disco explicándole la técnica correcta.

- De forma individual, localizará su pulsación a la altura del cuello (carótida) o a la altura de la muñeca (radial), en 10 segundos, en estado de reposo y después de la actividad realizada.
- De forma individual, el estudiante subirá lateralmente el lado derecho y bajara por el lado izquierdo, los brazos se balancearan adelante y atrás, se alternara el otro lado.
- De forma individual, se colocan escalones dispersos, a la señal trotaran los estudiantes en diferentes direcciones, a la segunda señal subirán y bajaran el escalón, que tengan cerca.
- Los estudiantes distribuidos en hileras, a la señal el primero sale caminando y sujetando el disco con una sola mano haciéndolo girar hacia arriba, a una sola mano haciéndola girar hacia arriba, a una altura no mayor a su cabeza, moviendo el dedo pulgar hacia el centro de su cuerpo y con el meñique dándole dirección si salirse del círculo que se encuentra marcado.
- Los estudiantes en hileras, realizan agarre de disco, extendiendo su mano con flexión de la última articulación del dedo índice, medio, anular y meñique luego separa las piernas al ancho de los hombros

Verificación de Actividades

Observar que todos los estudiantes realicen todas las actividades que se plantean en la sesión de clase velando que apliquen la técnica correcta en el lanzamiento de disco.

y realiza flexión de rodillas mientras balancea el brazo con el que sostiene el disco, hacia adelante y atrás y luego lanza el disco hacia arriba y adelante posteriormente recorre su disco y lo entrega al estudiante que le sigue.

- El estudiante en fila de 10 agarra el disco con la palma de su mano, flexionando la última articulación de los dedos, anular, medio e índice dejando el pulgar y el meñique libre, lanza el disco hacia arriba aplicando la mayor fuerza en el dedo índice cayendo adelante de él repitiendo la acción un mínimo de cinco veces a lo largo del trayecto, el siguiente grupo sale a la señal del maestro.

Cierre

También conocida como "vuelta a la calma", ya que dependerá del esfuerzo físico utilizado en la parte principal de la clase facilitará la vuelta progresiva al estado normal del organismo, mediante la realización de actividades terminando con un juego para aplicar el trabajo colaborativo.

- Reducir progresivamente la intensidad del ejercicio aeróbico trotando o andando.
- Estiramientos y ejercicios de relajación.
- Caminan en el espacio determinado.
- En equipos de 10 estudiantes. Para este juego sirve cualquier elemento sobre el que colocar unos tabloncillos en los que se subirán los integrantes del equipo. El objetivo es llegar de un punto establecido a otro sin tocar el suelo. Primero se ponen dos bases sobre el suelo y se coloca un tablón sobre el que subirá el equipo completo. En sus manos quedan dos elementos base más y otro tablón. Tendrán que ir colocando puntos de soporte y tabloncillos a medida que avanzan sin que ninguno caiga al suelo.

Verificación de Actividades

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

En esta ocasión no se dará la oportunidad que el propio estudiante pueda valorar el trabajo realizado por medio de la siguiente lista de cotejo.

Sesión de aprendizaje No. 6

Resistencia de Corta Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Contenidos

- 1.1.4 Saltos a la cuerda o prueba del escalón hasta 2 minutos.
- 2.1.5 Impulsión del disco con la técnica correcta.
- 2.1.6. Lanzamiento de jabalina.
- 3.3.1. La utilidad del trabajo colaborativo en la participación de actividades físicas.

Indicador de Logro

- 1.1. Alcanza la resistencia de corta duración por medio de recorridos en tramos cortos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica correcta en las diferentes pruebas de pista y campo en atletismo.
- 3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.

Recursos didácticos

- Escalón
- Cronómetro
- Reloj
- Trampolines
- Cuerdas para saltos
- Yeso
- Vallas pequeñas
- Cajas de agua o bancos.

Inicio

Organizados los estudiantes, explique que es el trabajo colaborativo y la utilidad para el buen desarrollo de la actividades física generando una lluvia de ideas sobre el tema.

- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.

- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.
- Organizados los estudiantes en círculo realizan estiramientos.
- Rotación de tobillos alternando cada lado hasta ocho repeticiones.
- Trote alternando los brazos
- Carrera lateral cruzando pies
- En carrera impulsar la posición en el aire.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

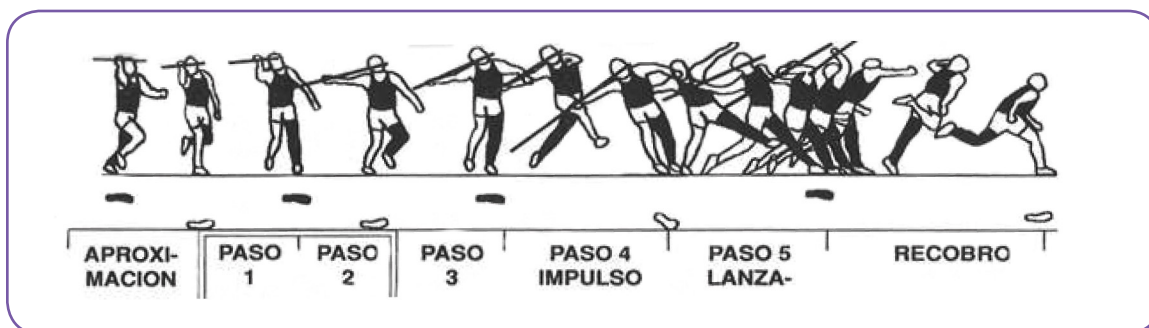
- De forma individual, el estudiante subirá lateralmente el lado derecho y bajara por el lado izquierdo, los brazos se balancearan adelante y atrás, se alternara el otro lado.
- De forma individual, se colocan escalones dispersos, a la señal trotaran los estudiantes en diferentes direcciones, a la segunda señal subirán y bajaran el escalón, que tengan cerca.
- Los estudiantes distribuidos en hileras, a la señal el primero sale caminando y sujetando el disco con una sola mano haciéndolo girar hacia arriba, a una sola mano haciéndola girar hacia arriba, a una altura no mayor a su cabeza, moviendo el dedo pulgar hacia el centro de su cuerpo y con el meñique dándole dirección si salirse del circulo que se encuentra marcado. (Agarre, balanceo, giro y liberación)
- En grupos sin implementos realizará el gesto técnico del lanzamiento de jabalina.
- De forma individual el estudiante trota desde un punto a otro llevando un bastón en la mano donde realizará la acción de lanzamiento de jabalina.

Verificación de Actividades

Acompañe a los estudiantes y explique de nuevo si es necesario

Criterios a Evaluar	Siempre	A veces	Escasamente	Nunca
Realizo la simulación del lanzamiento de disco.				
El estudiante acelera para tomar impulso hacia el punto del lanzamiento.				
El movimiento de la parte baja del cuerpo se detiene plantando la pierna guía dirigiendo el ímpetu del cuerpo al brazo del lanzamiento.				
El brazo se desliza adelante y libera la jabalina.				

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



Cierre

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

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

Verificación de Actividades

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

Sesión de aprendizaje No. 7

Resistencia de Corta Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Contenidos

- 2.1.3. Carreras de relevos.
- 2.1.6. Lanzamiento de jabalina.
- 3.1.3. Práctica deportiva de calidad para mejorar las relaciones interpersonales.

Indicador de Logro

- 1.1. Alcanza la resistencia de corta duración por medio de recorridos en tramos cortos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica correcta en las diferentes pruebas de pista y campo en atletismo.
- 3.1. Propone alternativas de solución ante problemas que afectan la salud de las personas.

Recursos didácticos

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

Inicio

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

- Explique cómo influye el poder practicar deporte en las relaciones interpersonales.

- Genere una lluvia de ideas para llegar a un consenso sobre la calidad de vida.
- En círculos movimientos de cabeza hacia los lados tiempos hasta ocho veces cada lado.
- Rotación de brazos alternando cada lado hasta 8 veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Movimiento de circunducciones de piernas primero una pierna y luego la otra
- Trotando en el mismo lugar y después desplazándose en distancias cortas.
- Trote realizando skiping (elevación alterna de rodillas).

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- Los estudiantes colocados en hileras a lo largo del área disponible, ubicados uno en cada cono; a la señal del docente el primer relevo con su respectiva estafeta sale trotando hacia el segundo relevo a quien entrega la estafeta en la mano contraria (derecha-izquierda), luego el segundo hace lo mismo hacia el tercer relevo quien repite la acción con el cuarto relevo.
- Los estudiantes colocados en hileras, el primero de cada hilera se coloca a 80 mts de sus compañeros, a la señal del docente el segundo de cada grupo corre con la estafeta y la entrega al estudiante ubicado a 80 mts quien después de recibir corre hacia el cono ubicado al frente de él, lo rodea y regresa a su hilera y entrega la estafeta al tercero quien realiza la misma acción hasta volver a estar colocados en el lugar inicial.
- De forma individual en un espacio determinado los estudiantes realizan la técnica del pase de la carrera de impulso al lanzamiento de la jabalina.
- En parejas en un espacio determinado realizan la técnica de la carrera de lanzamiento de jabalina y retraso de esta hacia atrás.
- En bloque los estudiantes realizan el lanzamiento de jabalina aplicando la técnica correcta.

Verificación de Actividades

Observar que todos los estudiantes realicen todas las actividades que se plantean en la sesión de clase velando que apliquen la técnica correcta de la carrera de relevos y lanzamiento de jabalina.

Cierre

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

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

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

- Pequeñas competencias de lanzamiento de jabalina aplicando la técnica correcta.

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

En esta ocasión se le dará la participación al estudiante para poder realizar su autoevaluación como parte del proceso formativo marcando lo siguiente:

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

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

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

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

Sesión de aprendizaje No. 8

Resistencia de Corta Duración y Atletismo

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

- 1.1.2. Carreras de resistencia de corta duración en distancia de 200 a 600 metros o 2 minutos.
- 2.1.2. Carreras con obstáculos.
- 2.1.4. Saltos
 - Alto
 - Triple
- 2.1.5. Impulsión del disco.
- 2.1.6. Lanzamiento de jabalina.

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 1.1. Alcanza la resistencia de corta duración por medio de recorridos en tramos cortos, saltos de cuerda o subir el escalón sin dificultad.
- 2.1. Aplica la técnica correcta en las diferentes pruebas de pista y campo en atletismo.
- 3.1. Propone alternativas de solución ante problemas que afectan la salud de las personas.

Recursos didácticos

- Escalón
- Colchoneta
- Varilla o jabalina
- Disco cronometro
- Reloj
- Trampolines
- Cuerdas

Inicio

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

- Explíqueles sobre las actividades que se van a realizar haciendo énfasis que se desarrollará un circuito donde se integran los contenidos vistos.
- Movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.
- Movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.

- Organizados los estudiantes en círculo realizan estiramientos.
- Rotación de tobillos alternando cada lado hasta ocho repeticiones
- Movimientos de inclinaciones laterales del tronco pasando una mano sobre la cabeza y el otro frente al abdomen.

Verificación de Actividades

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

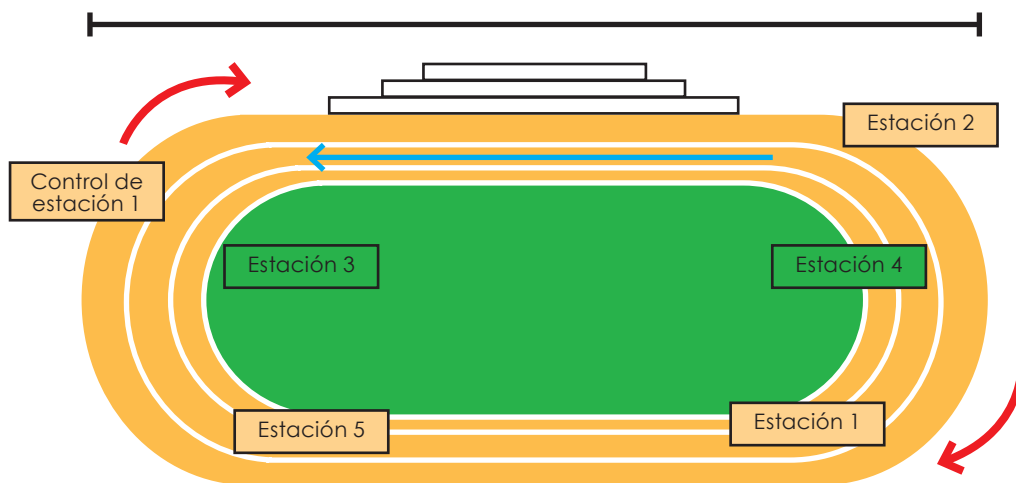
Desarrollo

En la práctica debe de explicarles a los estudiantes como se realiza la vinculación de los conceptos técnicos del atletismo aplicando la técnica correcta las actividades planteadas por medio del circuito que consistirá en cinco subgrupos igual al número de estaciones planteadas en el mismo detallándose de la forma siguiente:

- Estación 1. en un espacio hasta 600 metros y no menor de 200 metros de distancia los estudiantes corren durante dos minutos El profesor controla el tiempo y evalúa.
- Estación 2 colocados en el espacio designado los dos subgrupos salen en parejas de un punto de partida llegando a otras realizando carreras de obstáculos.
- Estación 3, en el orden establecido realizan salto Alto y Triple.
- Estación 4, realizan lanzamiento de disco.
- Estación 5, los estudiantes realizan lanzamiento de jabalina en el espacio determinado.
- A continuación se le sugiere un orden el cual el profesor lo establecerá según con el espacio o área física que disponga en la institución educativa.

Verificación de Actividades

Supervise que los estudiantes pasen por todas las estaciones.



Cierre

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

Estación	Criterio a evaluar	Excelente (5 pts.)	Muy Bueno (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Debe Mejorar (1 pt.)
1	Alcanza el recorrido máximo de resistencia de corta duración.				
2	Realiza carreras de obstáculos utilizando la técnica correcta				
3	Ejecuta utilizando la técnica correcta el salto Alto y Triple				
4	Ejecuta utilizando la técnica correcta el lanzamiento de disco				
5	Realiza la técnica correcta del lanzamiento de jabalina				

Sesión de aprendizaje No. 9 Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

- 1.2.1. Conceptos de fuerza resistencia, tipos de contracción muscular, procesos anaeróbicos y aportes energéticos.
- 1.2.2. Ejercicios de brazos utilizando diferentes pesos.
- 2.2.2. Ejercicios de marcaje al driblador.

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.

Indicador de Logro

- 1.2. Aplica la fuerza resistencia en repetidas contracciones musculares y periodos de tiempo sin deformar la técnica del ejercicio.
- 2.2. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del baloncesto.

Recursos didácticos

- Balones de baloncesto
- Papelógrafo
- Aros
- Tiza o yeso
- Cuerdas
- Conos
- Escaleras motrices

Inicio

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

- Promueva la participación de los estudiantes por medio de preguntas generadoras sobre los conceptos de fuerza resistencia, tipos de contracción muscular, procesos anaeróbicos y aportes energéticos de tal manera se podrán realizar un diagnóstico sobre los conocimientos que el estudiante trae.
- De forma individual de pie realizan rotación de cuello, hombros, cintura y tobillos de forma descendente.
- Dispersos en el espacio de trabajo realizan estiramientos de forma descendente.
- Círculos con brazos.
- Sentados en el suelo estiramiento de una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.
- De pie estiramiento de piernas hacia ambos lados alternando los lados.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- De forma individual dispersos en el lugar de trabajo y realizan flexión y extensión de brazos con apoyos de rodillas. (despechadas o fondos) máximo 10 repeticiones hasta 10 segundos.
- De forma individual flexión y extensión de rodillas con apoyo de pies (despechadas o fondos) máximo 10 repeticiones hasta 10 segundos.
- De forma individual Lanzamiento de pelotas medicinales o llenas de arena.
- En parejas, estudiantes (A y B), A se desplazará hacia adelante y B realizará marcaje, a la señal cambiarán posición de marcaje.
- En parejas, uno con balón driblará y el compañero realiza marcaje, a la señal se invierte la acción.
- En tercias, numerados de uno, dos y tres, trotarán a la señal, el uno driblará, el dos y tres realizarán doble marcaje y así se intercambian los marcajes.
- En parejas tendrán un balón uno recorre un espacio determinado driblando el balón y otro va realizando marcaje al llegar a cubrir el espacio se cambian los papeles.

Verificación de Actividades

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

Cierre

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

Evaluación sumativa

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

Sesión de aprendizaje No. 10

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.

Contenidos

- 1.2.3. Ejercicios de piernas utilizando diferentes pesos
- 2.2.1. Conceptos de los elementos y acciones técnicas y tácticas en la práctica del baloncesto.
- 3.1.3. Práctica deportiva de calidad para mejorar las relaciones interpersonales.

Indicador de Logro

- 1.2. Aplica la fuerza resistencia en repetidas contracciones musculares y periodos de tiempo sin deformar la técnica del ejercicio.
- 2.2. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Baloncesto.
- 3.1. Propone alternativas de solución ante problemas que afectan la salud de las personas.

Recursos didácticos

- Balones de baloncesto
- Yeso
- Bancos pequeños

Inicio

Organizados los estudiantes se les dará una explicación sobre los conceptos de los elementos y acciones tácticas del baloncesto que se desarrollarán en la clase y los aprendizajes que se quieren alcanzar en ellos.

- En círculo los estudiantes realizan ejercicios de rotación de la cabeza hasta 8 veces.
- Movimientos de cadera hacia ambos lados.
- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.
- En filas realizan skipping (desplazamiento levantando rodillas lo más alto posible) 2 repeticiones
- En parejas realizan contraskipping (desplazamiento levantando los talones lo más alto posible) 2 repeticiones.
- Movimientos rotativos del tronco de un lado a otro hasta 8 repeticiones por lado.

Verificación de Actividades

Prestar atención a que todos los estudiantes realicen de manera correcta los diferentes ejercicios y por medio preguntas pueda establecer las diferencias que hay entre un elemento técnico y acción táctica.

- Rotación de caderas y tobillos (desplazamiento y cruce de pies y girando los brazos de un lado a otro) 2 repeticiones.
- Rotación de brazos (movimiento de brazos hacia delante, hacia atrás y cruzándolos) 2 repeticiones.

Desarrollo

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

- En posición de cuclillas, saltar tratando de lograr al máximo de altura en el despegue y volver a la posición inicial en un tiempo de 10 segundos.
- Los estudiantes acostados de supino dorsal (de espalda) brazos arriba, llevar piernas al frente, luego flexión y extenderlas al bajar.
- La pareja en cuclillas uno frente al otro tomados de la mano, desde brazos al frente ejecutar saltos en círculo, cambiando de sentido por 10 segundos.
- Los estudiantes en posición supino dorsal (de espalda) brazos abajo con elevación de piernas al frente-abajo y con un ángulo de la misma con relación al nivel del suelo no mayor de 45 grados con una bolsa de arena sostenida con los tobillos, hacen ángulos amplios sin botar la bolsa de arena.
- En parejas, uno de ellos en posición supino dorsal (acostado de espalda) piernas flexionadas y el otro en posición de pie sosteniendo las piernas del compañero, el que está acostado trata de elevar las piernas mientras el compañero trata de impedirlo haciendo fuerza por un máximo de 10 segundos.

Verificación de Actividades

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

Cierre

Usando como referente la siguiente tabla:

Clase de Fuerza	Método	Serie	Pausa	Repetición	% Carga externa
Resistencia	Resistencia	3 a 5	De 1 a 2 minutos	De 15 a 30	50/ 20

Sesión de aprendizaje No. 11

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Contenidos

- 1.2.4. Tropa y escala aplicando fuerza resistencia.
- 2.2.3. Ejercicios de anticipación al pase.
- 3.3.1. La utilidad del trabajo colaborativo en la participación de actividades físicas.

Indicador de Logro

- 1.3. Aplica la fuerza resistencia en repetidas contracciones musculares y periodos de tiempo sin deformar la técnica del ejercicio.
- 2.2. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Baloncesto.
- 3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.

Recursos didácticos

- Balones de baloncesto
- Papelógrafo
- Crayones
- Bancos pequeños
- Escaleras
- Bancas o cajillas de agua
- Cronómetro

Inicio

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

- Propiciar una lluvia de ideas de la utilidad del trabajo colaborativo en la participación de actividades físicas

- Explique la importancia de realizar ejercicio de fuerza de manera consciente y responsable.
- Girar la cabeza lentamente haciendo círculos
- Colocados en filas realizan movimientos rotación de tobillos.
- De pie realizan estiramientos de las extremidades superiores e inferiores.
- Abrir piernas y con los brazos llegar a tocar el suelo
- Dispersos en el espacio saltan con ambos pies en el mismo lugar.
- En filas trotan a un punto determinado varias veces.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- En un banco sueco inclinado enganchado a la escalera o pared se ata una cuerda arriba, y el estudiante trepa a la escalera por medio del banco sueco agarrado de la cuerda como apoyo.
- Se colocan varias escalera sobre una línea los estudiantes pasaran a determinada altura de un lado a otros haciendo varias repeticiones.
- Colocados varios bancos suecos uno a la par de otro el estudiante deberá trepar y bajar cada uno de ellos en un tiempo determinado.
- En tercias, el alumno A se colocará de frente a los compañeros el cual tendrá el balón, el alumno B será quien reciba el balón y el alumno C que estará ubicado atrás del alumno B tratará de anticiparse al pase.
- En tercias, se trasladarán al otro extremo del cuadro de la cancha donde el estudiante A realizará pase al estudiante B y el estudiante C se anticipará al pase.
- En parejas, se ubicará uno detrás del otro, el de adelante lanzará hacia una pared y el de atrás interceptará el pase.
- En grupos de 4, 2 se pasarán el balón sucesivamente y los otros dos uno de cada lado se anticiparán al pase.

Verificación de Actividades

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

Cierre

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

- Caminar alrededor del espacio de trabajo
- Corren una distancia de 20 mts., trotan 10 mts., y caminan 20 mts. Varias veces.
- Ejercicios de respiración y exhalación caminando
- Organizar a los estudiantes y realizar una coevaluación con el fin de conocer su criterios sobre el trabajo realizado en clase la cual se puede evaluar con la siguiente lista de cotejo.

No.	Criterios	Si	No
1.	Mi compañero alcanzó de forma progresiva la fuerza resistencia.		
2.	Realizó sus ejercicios de forma correcta y siguiendo instrucciones.		
3.	Realizó la anticipación del pase de manera correcta.		
4.	Colaboró de forma espontánea con el profesor y compañeros		
5.	Mi compañero siguió las instrucciones que se dieron en el momento.		

Sesión de aprendizaje No. 12

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

- 1.2.5. Arrancadas explosivas de carreras en diferentes direcciones.
- 2.2.4. Ejercicios y actividades de rebote con encajonamiento.
- 3.2.2. Alimentos según su valor calórico en dependencia de la actividad física aprovechando los recursos de su contexto.

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 1.4. Aplica la fuerza resistencia en repetidas contracciones musculares y periodos de tiempo sin deformar la técnica del ejercicio.
- 2.3. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Baloncesto.
- 3.2. Expone las etapas de un proyecto productivo, tomando en relación a la actividad física.

Recursos didácticos

- Balones de baloncesto
- Yeso o tiza
- Papelógrafo
- Cronómetro
- Conos
- Cuerdas
- Colchonetas

Inicio

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

- Explique a sus estudiantes sobre el valor calórico de los alimentos y cómo influyen en la actividad física y pida voluntariamente que los estudiantes den ejemplos.
- Organizados en un círculo realizan movimientos de rotación de cabeza, 8 repeticiones.
- Movimientos de rotación de brazos hacia adelante y atrás.
- Rotación de tobillos.
- Saltos en el mismo lugar con ambos pies hacia diferentes direcciones.
- Estiramientos de extremidades inferiores y superiores.
- En hileras los estudiantes corren hacia adelante y atrás en un espacio determinado.

Verificación de Actividades

Incentive a los estudiantes realicen de manera adecuada los ejercicios que se plantean con el objetivo de evitar lesiones durante o después de la actividad física.

Desarrollo

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

- Los estudiantes empiezan a trabajar la extensión completa de fuerza resistencia desde la posición de peso muerto extiende toda la cadena posterior lanzando el balón en vertical.
- Arrancada desde colgado: de forma individual con una barra colgado en los brazos realiza una ligera flexión de piernas y a continuación de forma explosiva extiende todo el cuerpo llevando la barra arriba con flexión de brazos,
- En grupo de cuatro con una cuerda amarada en la cintura de un compañero el cual estará sentado a la señal se levantará y tratara de avanzar mientras los otros compañeros estarán evitando que avance.
- En tercias, uno lanza el balón hacia el tablero y los otros van al rebote y quien lo tome se queda con la posesión de balón mientras los otros dos realizan encajonamiento.
- De forma grupal, se formaran subgrupos de 6, 4 formarán un cuadrado realizando lanzamiento al tablero, y buscarán el rebote, los otros dos harán encajonamiento al que posea el balón.
- De forma grupal, crearán un bosque de brazos, uno lanzará el balón hacia arriba y todos van al rebote. Los que no consiguen agarrar el balón realizarán encajonamiento a quien posea el balón.
- En tercias, colocar elementos formando un cuadro, dentro del cuadro se ubicaran los estudiantes a la señal lanzarán el balón hacia el tablero y los demás buscaran el rebote quienes no lo consiguen realizarán encajonamiento.

Verificación de Actividades

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

Cierre

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

- Caminan alrededor del espacio de trabajo.
- Corren una distancia de 20 mts., trotan 10 mts, y caminan 20 mts. varias veces.

- Ejercicios de respiración y exhalación caminando.
- Caminando en el espacio y van aflojando músculos.
- Reflexión sobre lo interesante de la clase.

Verificación de actividades:

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

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1	Realiza el ejercicio con coordinación.				
2	Respeto las reglas al aplicar los elementos técnicos del baloncesto.				
3	Tiene fluidez en el movimiento.				
4	Coordina el movimiento de rebote y encajonamiento.				
5	Realiza la técnica correcta en el rebote con encajonamiento.				

Sesión de aprendizaje No. 13

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

- 2.2.5. Aplicación de dos acciones técnicas simultáneas.
- 3.3.3. Juegos cooperativos que favorecen la potenciación de acciones de convivencia social.

Competencia

- 2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
- 3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 2.2. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Baloncesto.
- 3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.

Recursos didácticos

- Balones de baloncesto
- Cronómetro
- Cuerdas
- Aros
- Colchonetas
- Conos

Inicio

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

- Explique a sus estudiantes sobre el valor calórico de los alimentos y cómo influyen en la actividad física y pida voluntariamente que los estudiantes den ejemplos.
- Organizados en un círculo realizan movimientos de rotación de cabeza, 8 repeticiones en un espacio determinado.
- Movimientos de rotación de brazos hacia adelante y atrás.
- Rotación de tobillos.
- Saltos en el mismo lugar con ambos pies hacia diferentes direcciones.
- Estiramientos de extremidades inferiores y superiores.
- En hileras los estudiantes corren hacia adelante y atrás

Verificación de Actividades

Prestar atención a que todos los estudiantes participen de manera correcta los diferentes ejercicios que se les presentan y como pueden influir en la participación de los diferentes juegos cooperativos.

Desarrollo

Explique a los estudiantes de forma clara las experiencias de aprendizaje que van a desarrollar por medio de las acciones técnicas nivel I las cuales las deben de realizar adecuadamente y cooperativamente.

- En hileras enfrentadas, la hilera uno realizará pase a la hilera dos, la hilera dos realizará recepción, parada, pivote y pase, luego se invierten las acciones.
- En hileras enfrentadas, la hilera uno realizará pase a la hilera dos y estos realizarán recepción, finta, drible y pase.
- En hileras enfrentadas, la hilera uno realizará pase a la hilera dos y ellos realizarán recepción drible, doble ritmo y tiro.
- En parejas, uno realizará pase y el otro recepcionará y ejecuta finta al pase, finta al tiro y drible.
- En tercias, A pasará el balón y B realizará recepción, pivote, finta al tiro y pase al otro compañero.

Verificación de Actividades

Observe que todos los estudiantes realicen adecuadamente los ejercicios.

Cierre

Utilice el siguiente instrumento para valorar los ejercicios de los estudiantes:

Aspectos a evaluar	Excelente	Muy Bien	Bien	Puede mejorar
Se desplaza con coordinación en la ejecución de las acciones técnicas nivel I				
Combina correctamente elementos técnicos en la construcción de acciones técnicas.				
Incorporando en situaciones de juego la aplicación de acciones técnicas combinando diferentes variantes según su capacidad.				

Sesión de aprendizaje No. 14

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

2.2.6. Técnica ofensiva en la combinación de fintas, pantalla y rodar.

Competencia

2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 2.2. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Baloncesto.
- 3.2. Expone las etapas de un proyecto productivo, tomando en relación a la actividad física.

Recursos didácticos

- Bancos
- Balones de baloncesto
- Cronómetro
- Conos

Inicio

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

- Promueva la participación de los estudiantes por medio de preguntas sobre los conceptos de los elementos de la técnica ofensiva y los elementos que componen una acción técnica.
- De pie rotación de cuello, hombros, cintura rodillas y tobillos.
- Sentados en el suelo estiramiento de una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.
- De pie estiramiento de piernas hacia ambos lados alternando los lados.
- Realizan círculos con brazos mientras se avanza trotando.
- Los estudiantes dispersos en el lugar de trabajo trotan realizando 3 o 4 salto por cada pierna.

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.

Nivel Medio Ciclo Básico

Desarrollo

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

- En hileras enfrentadas, driblarán hasta el centro, realizarán parada de dos tiempos, pivote finta a la entrada y pase al compañero de enfrente y se desplazará hacia el lugar de quien recepciona.
- En filas enfrentadas, realizarán finta al lado derecho, saldrán driblando, realizarán finta al lado izquierdo ejecutan tiro en suspensión a dos manos.
- En filas enfrentadas, realizarán finta a lado izquierdo, saldrán driblando con mano derecha, luego fintan al lado derecho y ejecutarán tiro por arriba de la cabeza con dos manos.
- En hileras enfrentadas, realizarán finta al pase de lado derecho, realizarán finta al pase de pecho directo y después ejecutan tiro por arriba de la cabeza con dos manos.
- En parejas, realizarán finta al pase, luego ejecutarán drible alto con mano derecha, después ejecutarán finta al lado izquierdo y realizarán tiro con una mano en suspensión.

Verificación de Actividades

Incentivar a los estudiantes a realizar evaluaciones formativas y por medio del siguiente instrumento:

Verificación de actividades:

Incentivar a los estudiantes a realizar evaluaciones formativas y por medio del siguiente instrumento:

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

Cierre

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

Sesión de aprendizaje No. 15

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

- 2.2.6. Técnica ofensiva en la combinación de fintas, pantalla y rodar.
- 2.2.7. Situaciones de juego combinando acciones ofensivas y defensivas reglamentadas.
- 3.3.1. La utilidad del trabajo colaborativo para la participación en actividades físicas.

Competencia

- 2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
- 3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 2.2. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Baloncesto.
- 3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.

Recursos didácticos

- Bancos
- Balones de baloncesto
- Cronómetro
- Conos
- Banderines
- Cintas o cuerdas
- Aros

Inicio

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

- De pie rotación de cuello, hombros, cintura rodillas y tobillos.
- Sentados en el suelo estiramiento de una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.
- De pie estiramiento de piernas hacia ambos lados alternando los lados.
- Realizan círculos con brazos mientras se avanza trotando.
- Los estudiantes dispersos en el lugar de trabajo trotan realizando 3 o 4 salto por cada pierna.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- En tercias (2-1), en forma de triangulo se enumeran 1, 2 y 3, el 1 en posición de defensa, el 2 hace pantalla, el 3 driblará y cuando este cerca el 2 roda o gira para su derecha, en este ejercicio se turnan para que todos ejecuten la tarea con balón.
- En filas enfrentadas, los números 1 hacen pantalla y un giro por la derecha-izquierda en forma lenta, los números 2 esperan en forma estática, luego hacen cambio sin balón.
- En filas enfrentadas, los número 1 hacen pantalla y un giro por el lado derecho-izquierdo (rodar), los números 2 driblarán y hacen pase.
- En filas enfrentadas y desplazamiento en ondas, con una distancia de 5 metros entre filas, a la señal realizarán los número 1 pantalla y giro (rodar) a su derecha, entre cada fila hasta llegar a la última fila para regresar a su posición inicial y así sucesivamente, sin balón.
- En hileras, driblarán hacia el tablero realizarán, giro, finta y doble ritmo.
- En hileras, driblarán hacia el centro y realizarán un giro, driblan, giran y doble ritmo.
- Dispersos, driblarán a la señal realizará parada, finta al pase, al tiro y pase.
- En parejas, a la señal quien lleva el balón lo lanzará hacia arriba, ambos buscarán el balón, el que recepciona, dribla hacia un tablero gira y realiza doble ritmo. Mientras que el compañero sin balón realiza marcaje.

Verificación de actividades:

- Incentivar a los estudiantes a realizar evaluaciones formativas y por medio del siguiente auto evaluación:
 - En tercias (2-1), en forma de triangulo se enumeran 1, 2 y 3, el 1 en posición de defensa, el 2 hace pantalla, el 3 driblará y cuando este cerca el 2 roda o gira para su derecha, en este ejercicio se turnan para que todos ejecuten la tarea con balón.
 - En filas enfrentadas, los números 1 hacen pantalla y un giro por la derecha-izquierda en forma lenta, los números 2 esperan en forma estática, luego hacen cambio sin balón.
 - En filas enfrentadas, los número 1 hacen pantalla y un giro por el lado derecho-izquierdo (rodar), los números 2 driblarán y hacen pase.
 - En filas enfrentadas y desplazamiento en ondas, con una distancia de 5 metros entre filas, a la señal realizarán los número 1 pantalla y giro (rodar) a su derecha, entre cada fila hasta llegar a la última fila para regresar a su posición inicial y así sucesivamente, sin balón.
 - En hileras, driblarán hacia el tablero realizarán, giro, finta y doble ritmo.
 - En hileras, driblarán hacia el centro y realizarán un giro, driblan, giran y doble ritmo.
 - Dispersos, driblarán a la señal realizará parada, finta al pase, al tiro y pase.
 - En parejas, a la señal quien lleva el balón lo lanzará hacia arriba, ambos buscarán el balón, el que recepciona, dribla hacia un tablero gira y realiza doble ritmo. Mientras que el compañero sin balón realiza marcaje.

Cierre

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

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

Sesión de aprendizaje No. 16

Fuerza y Baloncesto

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

- 1.2.2. Ejercicios de brazos utilizando diferentes pesos, con variantes de tiempo, con un máximo de repeticiones en 10 segundos.
- 1.2.5 Arrancadas explosivas de carreras en diferentes direcciones.
- 2.2.2. Ejercicios de marcaje al driblador.
- 2.2.3. Ejercicios de anticipación al pase
- 2.2.5. Aplicación de dos acciones técnicas simultaneas.
- 2.2.7. Ejercicios de doble ritmo y sus variantes.

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física para la mejora permanente de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 1.2. Aplica la fuerza resistencia en repetidas contracciones musculares y periodos de tiempo sin deformar la técnica del ejercicio.
- 2.2. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del baloncesto.
- 3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.

Recursos didácticos

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

Inicio

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

- Explíqueles sobre las actividades que se van a realizar haciendo énfasis que se desarrollará un circuito donde se integran los contenidos vistos.
- De pie rotación de cuello, hombros, cintura rodillas y tobillos.
- Sentados en el suelo estiramiento de una pierna y la otra doblada de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.

Verificación de Actividades

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

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

Desarrollo

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

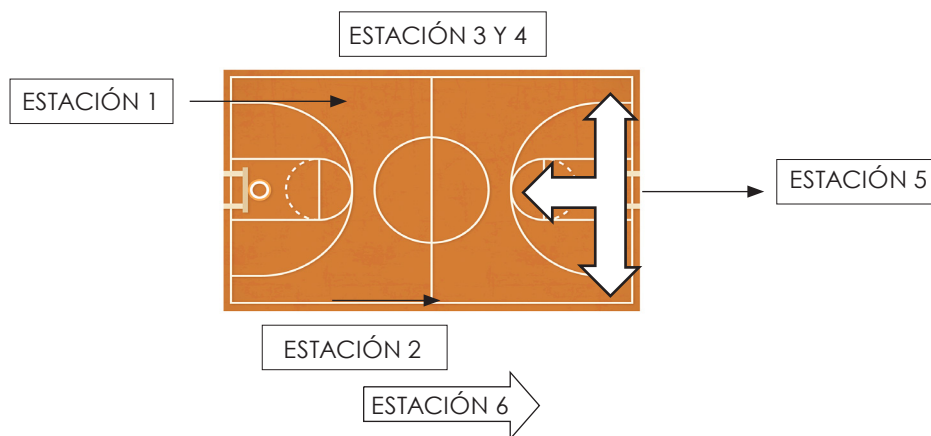
Organizados los estudiantes en seis grupos realizarán las tareas asignadas en cada estación.

- Estación 1. Los estudiantes dispersos en la cancha, a la señal realizan ejercicios de brazos utilizando diferentes pesos con variantes de tiempo con un máximo hasta 10 segundos. El profesor controla el tiempo y evalúa.
- Estación 2, colocados en el espacio designado realizan arrancadas explosivas de carreras en diferentes direcciones.
- Estación 3, en el orden establecido en parejas los estudiantes realizan marcaje al driblador.
- Estación 4, realizan ejercicios de anticipación al pase.
- Estación 5, en dos grupos colocados en cada lado de la cancha realizan ejercicio de doble ritmo aplicando sus variantes.
- Estación 6, en el espacio de trabajo colocados en parejas los estudiantes realizan dos acciones técnicas simultaneas.

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

Verificación de Actividades

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



Cierre

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

Evaluación sumativa

No.	Desarrollo del elemento técnico	Tiempo de ejecución	Coordinación			Velocidad			Efectividad		
			E	B	R	E	B	R	E	B	R
1	Realiza repeticiones con cargas externas de fuerza en brazos sin elementos.										
2	Realiza con efectividad arrancadas explosivas en diferentes direcciones.										
3	Aplica la técnica correcta al aplicar el marcaje al driblador y anticipación del balón.										
4	Aplica correctamente la técnica en el doble ritmo.										
5	Combinan correctamente elementos técnicos en la construcción de acciones técnicas y tácticas										
Total											

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

Sesión de aprendizaje No. 17

Rapidez y Fútbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física para la mejora permanente de la calidad de vida individual y familiar.

Contenidos

- 1.3.1. Concepto de rapidez de reacción, estímulos externos, tiempo de reacción y movimientos reflejos.
- 2.3.2. Ejercicios de protección al balón y remate de cabeza.
- 3.1.3. Práctica deportiva de calidad para mejorar las relaciones interpersonales.

Indicador de Logro

- 1.3. Mejora de forma eficaz su capacidad de rapidez de reacción como respuesta a diferentes estímulos en el menor tiempo posible.
- 2.3. Combina correctamente situaciones técnicas y tácticas defensivas y ofensivas en el fútbol, de forma individual.
- 3.1. Propone alternativas para la solución de problemas que afectan la salud de las personas.

Recursos didácticos

- Balones de fútbol
- Conos
- Aros
- Cuerdas
- Cajas de cartón
- Yeso

Inicio

Organizados los estudiantes se les explica las experiencias de aprendizaje que se desean propiciar en ellos para que de esta manera tome conciencia de la importancia de la práctica deportiva para la mejora de las relaciones sociales.

- Promueva en los estudiantes una lluvia de ideas sobre los conceptos principales de rapidez de reacción y movimientos reflejos y elementos del fútbol.

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

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- En parejas, el estudiante A posee el balón, a la señal el alumno B atacará tratando de quitarle el balón al alumno A, quien protegerá el balón evitando que se lo quiten.
- En tercias, el estudiante del centro conduce el balón y a la señal salen los dos compañeros de los extremos quienes atacarán uno por uno tratando de quitar el balón y el del centro ejecutará protección del balón.
- De forma grupal, formados en círculos y uno al centro realizarán pases unos con otros, el del centro atacará y quien tenga la posesión de balón ejecutará protección y luego pasa al centro quien no proteja el balón.
- En parejas, conducirán realizando pases uno hacia otro, a la señal el que tiene posesión del balón realizará protección y el otro atacará.
- En cuartas, dos tendrán un balón en el cual intercambiarán entre ambos y a la señal los otros dos atacarán y los compañeros realizarán protección al balón, evitando perderla.

Verificación de Actividades

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

Cierre

- De pie con las piernas juntas debe flexionarse lentamente el tronco e intentar tocar con las yemas de los dedos el suelo. Es importante que la espalda se mantenga recta mientras dura todo el ejercicio.
- De pie, con las piernas abiertas, hay que flexionar el tronco y extender el brazo izquierdo hacia la pierna derecha al mismo tiempo que el brazo derecho mira hacia el techo. Este ejercicio puede ir alternándose con los dos brazos.
- Caminando realizará un recorrido en el espacio de trabajo aplicando la correcta respiración.
- Realizar una reflexión sobre la clase compartiendo los aspectos que les gusto a los estudiantes.

Sesión de aprendizaje No. 18

Rapidez y Fútbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.

Contenidos

- 1.3.1. Rapidez de reacción, estímulos externos, tiempo de reacción y movimientos reflejos
- 1.3.2. Carreras con cambios de dirección utilizando diferentes estímulos.
- 2.3.1. Definición de elementos, acciones técnicas y tácticas ofensivas y defensivas en la práctica del fútbol.
- 2.3.2 Vinculación del concepto de elementos técnicos ofensivos y defensivos en la práctica deportiva.
- 3.3.1. La utilidad del trabajo colaborativo para la participación en actividades físicas.

Indicador de Logro

- 1.3 Mejora de forma eficaz su capacidad de rapidez de reacción como respuesta a diferentes estímulos en el menor tiempo posible.
- 2.3. Combina correctamente situaciones técnicas y tácticas defensivas y ofensivas en el fútbol, de forma individual.
- 3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.

Recursos didácticos

- Balones de fútbol
- Cronómetro
- Banderines
- Cuerdas

Inicio

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

- Cause en los estudiantes una lluvia de ideas sobre la utilidad del trabajo colaborativo y su importancia en la actividad física, además se explicará sobre las acciones técnicas ofensivas y defensivas del fútbol.
- Rotación de tobillos: con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha. Lo ideal es hacer este desplazamiento 30 segundos para cada lado.

- Movimiento de rodillas: con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.
- Círculos con la cadera: Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro.
- Elevación de brazos: se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.
- Afirmación y negación: para calentar los músculos del cuello, nada mejor que decir que sí y que no. Con suavidad, se hará el gesto de la negación y la afirmación. Primero uno y luego el otro, o viceversa.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- En filas, en la línea de fondo de cubito dorsal a la señal se pondrán de cubito ventral, luego de pie y correrán hasta la mitad de la cancha.
- En hilera, en la línea al frente de fondo de cubito ventral a la señal se darán la vuelta, se pondrán de pie y correrán hasta la mitad de la cancha.
- En hileras, correrán hacia el frente y a la señal regresaran al punto de partida.
- En hileras, correrán en zigzag en una distancia determinada.
- En hileras, correrán a cada dos metros cambian de dirección primero a la derecha y luego a la izquierda.
- En hileras, correrán al frente y cambian de dirección según la señal
- En hileras enfrentadas, se ubicará un balón frente a cada hilera, el primer estudiante correrá hacia el balón, lo tomará y dejará que de un bote luego realizará contacto con los muslos, el procedimiento se repetirá con la hilera de enfrente alternado a los estudiantes.

Verificación de Actividades

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

Aplicando el reglamento específico.

Escala de rango.

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1	Realiza coordinadamente las carreras esquivando los obstáculos.				
2	Ejecuta movimientos a velocidad según el estímulo que se le presente.				
3	Alcanza de forma progresiva la rapidez de reacción en las diferentes carreras cortas.				
4.	Demuestra interés por el trabajo colaborativo.				

Cierre

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

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

Sesión de aprendizaje No. 19

Rapidez y Fútbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física para la mejora permanente de la calidad de vida individual y familiar.

Contenidos

- 1.3.3. Movimientos rápidos en diferentes posiciones.
- 2.3.3. Ejercicios de marcación al atacante.
- 3.2.2. Alimentos, según su valor calórico, en relación con la actividad física, aprovechando los recursos de su contexto.

Indicador de Logro

- 1.3 Mejora de forma eficaz su capacidad de rapidez de reacción como respuesta a diferentes estímulos en el menor tiempo posible.
- 2.3. Combina correctamente situaciones técnicas y tácticas defensivas y ofensivas en el fútbol, de forma individual.
- 3.1. Propone alternativas para la solución de problemas que afectan la salud de las personas.

Recursos didácticos

- Conos
- Pelotas de fútbol
- Cronómetro
- Banderines
- Pañuelos de colores
- Colchonetas entre otros

Inicio

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

- Propiciar una lluvia de ideas donde los estudiante puedan exponer sobre los alimentos que puedan aprovecharse de su contexto en relación al valor

calórico como beneficio de para su cuerpo después de hacer actividad física.

- Explique la técnica correcta de marcaje al atacante.
- Colocados en filas realizan movimientos rotación de tobillos.
- De pie realizan estiramientos de las extremidades superiores e inferiores.
- En fila los estudiantes realizan trote levantando las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco.
- En bloque los estudiantes saltan abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros.
- De forma individual y dispersos en el campo Caminan moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.
- En filas corren hacia adelante hacia un punto determinado y regresan hacia atrás.
- Dispersos en el espacio saltan con ambos pies en el mismo lugar.
- En filas trotan a un punto determinado varias veces.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- En parejas, uno delante de otro, al tocarle la espalda con la mayor rapidez el estudiante pasara por entre las piernas del estudiante que le toco durante un tiempo determinado.
- En bloque, en posición de sentados a la señal los estudiantes se pondrán de pie y en el mismo lugar realizarán pique con la mayor rapidez durante 10 segundos.
- En filas, a la señal los estudiantes según el orden darán una vuelta a la fila iniciando por el lado derecho regresando a su lugar por el lado izquierdo.
- De forma grupal y dispersos, realizarán el juego de policías y ladrones (marcación de forma individual,).
- En parejas y dispersos, se asignarán parejas, uno ofensivo y el otro defensivo. El defensivo seguirá el desplazamiento del ofensivo a cualquier lugar que se mueva.
- En tercias, formando un triángulo, un estudiante llevará el balón al frente, luego de la señal los otros lo llegan a marcar.
- En grupos de ocho, un portero, cuatro defensas y tres atacantes, los defensores no permitirán que le anoten un gol aplicando marcación de zona.

Verificación de Actividades

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

No.	Criterios	Si	No
1.	Mi compañero recorrió distancias en el tiempo determinado.		
2	Realizó sus ejercicios de forma ordenada y siguiendo instrucciones.		
3.	Realizó el marcaje al atacante de una manera efectiva y precisa.		
4	Realizó diferentes marcajes con coordinación y facilidad a balón parado y en movimiento.		
5.	Colaboró de forma espontánea con el profesor y compañeros		

Cierre

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

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

Sesión de aprendizaje No. 20

Rapidez y Fútbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física para la mejora permanente de la calidad de vida individual y familiar.

Contenidos

- 1.3.4. Ejercicios de reacción simple y compleja.
- 2.2.4 Aplicación de dos acciones técnicas simultáneas.

Indicador de Logro

- 1.3 Mejora de forma eficaz su capacidad de rapidez de reacción como respuesta a diferentes estímulos en el menor tiempo posible.
- 2.3. Combina correctamente situaciones técnicas y tácticas defensivas y ofensivas en el fútbol, de forma individual.

Recursos didácticos

- Conos
- Pelotas de fútbol
- Cronómetro
- Banderines
- Aros
- Redes
- Picas

Inicio

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

- En hileras los estudiantes se les explicará la importancia que tiene un buen calentamiento de su cuerpo para que no se puedan provocar lesiones en su cuerpo y la importancia de la importancia del descanso y tiempo efectivo del sueño.

Verificación de Actividades

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

- En círculos movimientos de cabeza hacia los lados tiempos hasta ocho veces cada lado..
- Rotación de brazos alternando cada lado hasta 8 veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Con las piernas semiflexionadas con las manos en las rodillas hacen círculos.
- Trotando en el mismo lugar y después desplazándose en distancias cortas.

Desarrollo

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

- En filas, de cubito dorsal se darán una serie de señales (silbato, aplausos u otros) y al dejar de dar las señales, salen corriendo del punto al otro extremo (dependiendo la cancha).
- En filas, se colocan 4 aros a lo largo de la cancha en una distancia aproximada de 5 metros, se ubicara un estudiante en cada aro y a la señal correrán de un aro a otro.
- En parejas, de espaldas a la mitad de la cancha al despegar la espalda del compañero sale corriendo a la línea de fondo de la cancha de baloncesto (sentados con los pies juntos y estirados).
- En hileras enfrentadas, la hilera A pasará el balón y el primero de la hilera B, realizará control, conducción, finta y luego pase a la hilera contraria.
- En hileras, realizarán conducción, finta, detención y tira al marco.
- En hileras enfrentadas, la hilera A iniciará con dominio de balón, control, conducción y pase a hilera B.
- En hileras, el primer alumno de cada hilera realizará anticipación en un saque de banda, control, conducción y luego pase.

Verificación de Actividades

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

Cierre

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

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

Sesión de aprendizaje No. 21

Rapidez y Futbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el área de educación física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la rapidez de translación y el futbol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizaje.

Contenidos

- 1.3.5. Carreras reaccionando a diferentes estímulos y juegos de movimientos rápidos
- .2.2.4 Aplicación de dos acciones técnicas simultaneas.

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.

Indicador de Logro

- 1.3 Mejora de forma eficaz su capacidad de rapidez de reacción como respuesta a diferentes estímulos en el menor tiempo posible.
- 2.3. Combina correctamente situaciones técnicas y tácticas defensivas y ofensivas en el futbol, de forma individual.

Recursos didácticos

- Conos
- Pelotas de futbol
- Cronómetro
- Banderines

Inicio

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

- En bloque los estudiantes realizan movimientos de hombros rotando hacia adelante y atrás.
- En círculo realizan movimientos de caderas hacia los lados, adelante, atrás y círculos.
- Realizan de forma individual estiramientos de los miembros superiores e inferiores.
- Rotación de tobillos alternando cada lado hasta ocho repeticiones.
- En un espacio determinado trotaran hacia adelante y regresan caminando al punto de partida.
- En parejas los estudiantes trotan a una distancia determinada y regresan caminando al punto de partida.

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.

Desarrollo

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

- En filas enfrentadas, correrán a velocidad en línea recta al encontrarse se esquivan por la derecha.
- En filas enfrentadas, corren a velocidad en línea recta al encontrarse se esquivan por la izquierda.
- En filas, correrán 10 metros a velocidad en línea recta, a 5 metros encontrarán una cuerda y deberán correr del lado derecho de la cuerda.
- En hileras, utilizando los círculos de la cancha de baloncesto correrán sobre las líneas formando un ocho.
- En hileras enfrentadas, la hilera A pasará el balón y el primero de la hilera B, realizará control, conducción, finta y luego pase a la hilera contraria.
- En hileras, realizarán conducción, finta, detención y tira al marco.
- En hileras enfrentadas, la hilera A iniciará con dominio de balón, control, conducción y pase a hilera B.
- En hileras, el primer alumno de cada hilera realizará anticipación en un saque de banda control y conducción y luego pase.

Verificación de Actividades

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

Cierre

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

- Caminar alrededor del espacio de trabajo
- Correr una distancia de 20 mts., trotar 10 mts, y caminar 20 mts. varias veces.
- Ejercicios de respiración y exhalación caminando.
- Puede también hacer partidos de futbol reglamentado.

Verificación de actividades

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

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1	Ejecuta movimientos a máxima velocidad en relación entre la frecuencia y amplitud de los mismos y con respuestas rápidas a situaciones cambiantes.				
2	Ejecuta la técnica correcta en la creación de las técnicas consecutivas.				
3	Tiene fluidez en el movimiento en las diferentes actividades de rapidez				
4	Realiza la combinación de dos o más acciones técnicas consecutivas por uno o más estudiantes.				
5	Emplea correctamente, técnicas específicas durante situaciones reales de juego.				

Sesión de aprendizaje No. 22

Rapidez y Futbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

- 1.3.5. Carreras reaccionando a diferentes estímulos y juegos de movimientos rápidos.
- 2.3.4. Aplicación de dos acciones técnicas simultáneas.
- 3.1.3. Práctica deportiva de calidad para mejorar las relaciones interpersonales.

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad
3. Organiza un plan de actividad física para la mejora permanente de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 1.3 Mejora de forma eficaz su capacidad de rapidez de reacción como respuesta a diferentes estímulos en el menor tiempo posible.
- 2.3. Combina correctamente situaciones técnicas y tácticas defensivas y ofensivas en el futbol, de forma individual.
- 3.1. Propone alternativas para la solución de problemas que afectan la salud de las personas.

Recursos didácticos

- Conos
- Pelotas de futbol
- Cronómetro
- Banderines
- Yesos
- Cuerdas
- Aros
- Escaleras
- Bancas entre otros.

Inicio

Reúna a los estudiantes y genere una lluvia de ideas preguntando ¿Qué importancia tiene la práctica deportiva para la mejora de la calidad de vida?

Luego de las respuestas obtenidas por los estudiantes, explique la importancia del calentamiento corporal previo a la realización de la actividad física.

- En posición de piemueve tu cabeza como si dijeras que no, de tal forma que tu barbilla pueda llegar casi hasta tus hombros.
- Con los ojos cerrados movimientos de cabeza circulares para la izquierda y después para la derecha.
- Movimientos circulares de brazos al mismo tiempo y alternando los mismos.
- Con los brazos en la cintura y la espalda recta, levanta una pierna hacia delante, flexionando la pierna, simulando que tu muslo toca tu pecho y luego bájala despacio alternando las piernas.
- Rotación de tobillos alternando los pies.
- Saltan en el mismo lugar con ambos pies y alternando los mismos.
- En grupo se desplazan hacia las direcciones que se les indique.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- En hileras enfrentadas, se ubicará un balón frente a cada hilera, el primer estudiante correrá hacia el balón, lo tomará y dejará que de un bote luego realizará contacto con los muslos, el procedimiento se repetirá con la hilera de enfrente alternado a los estudiantes.
- En hileras, se colocarán tres balones a cinco metros de distancia de cada hilera, luego correrán al primer balón y realizarán dos toques con la cabeza, al siguiente tres y al tercero cuatro y así sucesivamente.
- En hileras enfrentadas, hilera A conducirá, protegerá el balón, driblará al oponente y realizará tiro.
- En hileras o fila, el portero pasará el balón al primero de la hilera o fila, este a su vez realizará recepción, dominio, control orientado y tiro a la portería.
- En hileras, realizarán control, conducción, auto pase y tiro al marco.
- En hileras, el primero de cada hilera lanzará el balón al aire, realizará recepción, control, conducción hacia un cono, luego finta y pase.

Verificación de Actividades

Observe la participación de todos los estudiantes y acompañe si es necesario.

Cierre

Aquí observa los criterios de evaluación:

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

Lista de Cotejo

Autoevaluación

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

Sesión de aprendizaje 23

Rapidez y Futbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el área de educación física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la rapidez de Reacción y el futbol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizaje.

Contenidos

- 1.3.6. Movimientos en diferentes posiciones.
- 2.3.5. Situaciones de juego combinando acciones ofensivas y defensivas reglamentadas.

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.

Indicador de Logro

- 1.3 Mejora de forma eficaz su capacidad de rapidez de reacción como respuesta a diferentes estímulos en el menor tiempo posible.
- 2.3 Combina correctamente situaciones técnicas y tácticas defensivas y ofensivas en el futbol, de forma individual.

Recursos didácticos

- Conos,
- Balones de futbol
- Cronometro
- Banderines
- Cuerdas
- Conos.

Inicio

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

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

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- En filas, a la señal los alumnos/alumnas según el orden darán una vuelta a la fila iniciando por el lado derecho regresando a su lugar por el lado izquierdo.
- En filas, en posición de sentados de espaldas a la señal los alumnos/alumnas se levantarán con la mayor rapidez y se voltearán hacia la cancha y correrán 5 metros.
- En bloque, en posición decúbito ventral a la señal se pondrán de pie con la mayor rapidez y saltarán durante un tiempo determinado. En parejas, uno delante del otro, uno trotará y el otro tocará al compañero en diferentes segmentos como señal para ejecutar con la mayor rapidez los siguientes movimientos: al tocar al compañero en el hombro derecho se desplazará a la derecha, en el hombro izquierdo se desplazará a la izquierda, al tocar en la cabeza se desplazará hacia adelante y el toque en la espalda se desplazará hacia atrás., un estudiante realizará el saque de esquina y los demás interceptan el balón.
- Organizados por equipos

Verificación de Actividades

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

Cierre

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

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

Sesión de aprendizaje 24

Rapidez y Futbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar

Contenidos

- 1.3.2. Carreras con cambios de dirección utilizando diferentes estímulos.
- 1.3.3. Movimientos rápidos en diferentes posiciones.
- 2.3.2. Ejercicios de protección al balón y remate de cabeza.
- 2.3.3. Ejercicios de marcación al atacante.
- 2.3.4. Aplicación de dos acciones técnicas simultaneas.

Indicador de Logro

- 1.3 Mejora de forma eficaz su capacidad de rapidez de reacción como respuesta a diferentes estímulos en el menor tiempo posible.
- 2.3 Combina correctamente situaciones técnicas y tácticas defensivas y ofensivas en el futbol, de forma individual.

Recursos didácticos

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

Inicio

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

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

Verificación de Actividades

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

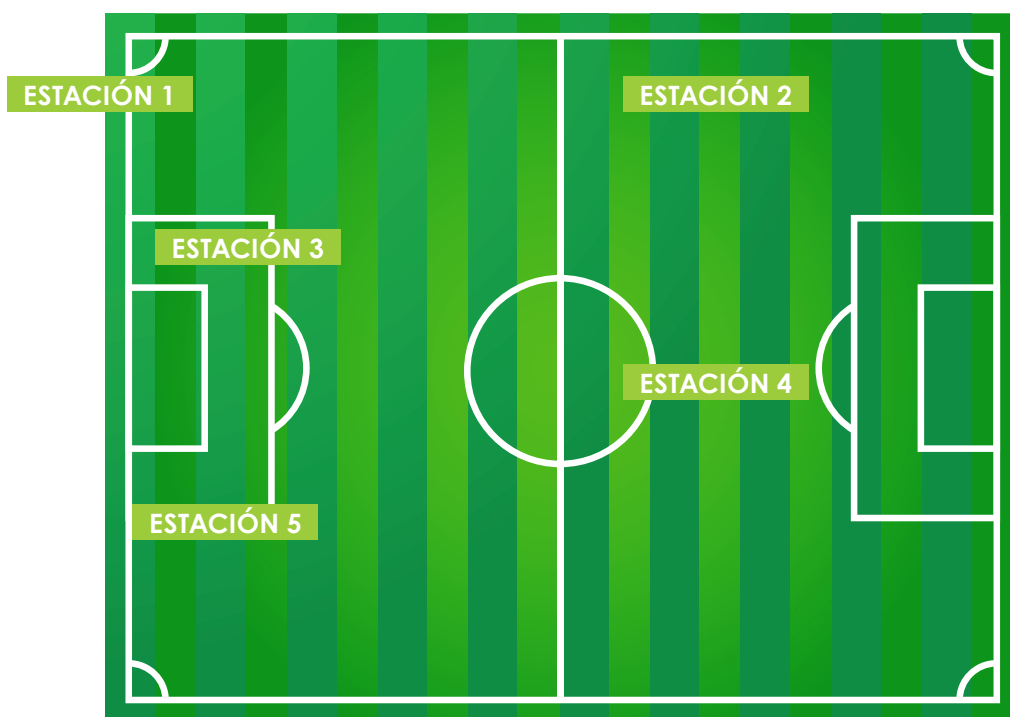
Desarrollo

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

- Organizados los estudiantes en cinco grupos realizaran las tareas asignadas en cada estación.
- Estación 1. En el espacio establecido los estudiantes realizan carreras con cambios de dirección utilizando diferentes estímulos. El profesor controla el tiempo y evalúa.
- Estación 2, colocados en el espacio designado los estudiantes en parejas realizan movimientos rápidos en diferentes posiciones.
- Estación 3, formados en dos subgrupos colocados en cada portería los estudiantes realizan ejercicios de protección al balón y remate de cabeza.
- Estación 4. subdividos en parejas realizan ejercicios de marcación al atacante alterando su el rol de marcaje y atacante. . .
- Estación 5, se dividen a los estudiantes en grupos de tres y colocados dispersos en el espacio que se disponga y con un balón cada tercia dos de ellos hacen diferentes Aplicación de dos acciones técnicas simultaneas.
- A continuación se le sugiere un orden el cual el profesor lo establecerá según con el espacio o área física que disponga en la institución educativa.

Verificación de Actividades

Acompañe a los estudiantes y refuerce los aprendizajes si es necesario.



Cierre

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

Evaluación

No.	Desarrollo del elemento técnico	Tiempo de ejecución	Coordinación			Velocidad			Efectividad		
			E	B	R	E	B	R	E	B	R
1	Realiza de forma correcta los diferentes movimientos y cambios de dirección.										
2	Ejecuta la técnica correcta frente a situaciones determinadas										
3	Realiza la combinación de dos o más acciones técnicas consecutivas por uno o más estudiantes.										
4	Emplea correctamente, técnicas específicas durante situaciones reales de juego.										
5	Desarrolla valores personales y sociales en el proceso formativo y la toma de decisiones individuales y colectivas.										
Total											

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

Sesión de aprendizaje 25

Agilidad y Voleibol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Contenidos

- 1.4.1. Conceptos de agilidad, acrobacia y reequilibración.
- 1.4.2. Ejercicios coordinados de acrobacia elemental.
 - Giros.
 - Enrollados.
 - Rueda.
- 2.4.1. Vinculación de los conceptos de elementos técnicos y acciones técnicas ofensivas y defensivas del voleibol y su reglamentación.
- 2.4.2. Servicio frontal por arriba
 - Sin salto.
 - Con salto.

Indicador de Logro

- 1.4. Desarrolla agilidad fácilmente cuando cambia en diferentes situaciones motrices.
- 2.4. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Voleibol.

Recursos didácticos

- Papelógrafo
- Net de voleibol
- Balones de voleibol conos
- Aros
- Cinta métrica
- Yeso o tiza
- Hojas de papel
- Lapiceros
- Masking tape

Inicio

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

- Promueva la participación de los estudiantes por medio de preguntas sobre los conceptos, agilidad, conceptos de los elementos técnicos del voleibol, tanto ofensiva como defensiva y estiramiento muscular.
- De pie rotación de cuello, hombros, cintura rodillas y tobillos.
- Sentados en el suelo estiramiento de una pierna y la otra doblada

- de forma que la planta del pie quede pegado a la pierna estirada, nos intentamos tocar la punta del pie) 1 vez con cada pierna.
- De pie estiramiento de piernas hacia ambos lados alternando los lados.
 - Ubicados en el espacio saltaran en el mismo lugar con ambos pies y después alternando cada pie.
 - Trotando alrededor del espacio donde se realiza la clase.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- De forma individual, de pie a una señal realizara un giro de 180 grados.
- De forma individual, en diferentes apoyos realizara un enrollado hacia adelante.
- De forma individual, en diferentes apoyos realizara 2 enrollados consecutivos.
- De forma individual, sin impulso ejecutara una rueda sobre una línea trazada.
- En filas en desde la zona de saque realizan el gesto técnico de saque por arriba sin salto y después con salto.
- En parejas realizan el saque por arriba.
- En hileras enfrentadas, a la señal el primero de cada hilera dará un paso al frente y saltará con ambos pies y caerá en el mismo lugar.
- En hileras, a la señal correrán al frente los primeros hacia el aro y saltarán a su máxima altura y caerán dentro de los aro.
- De forma individual, correrán y a la señal realizarán el gesto técnico de servicio frontal por arriba con salto.

Verificación de Actividades

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

Cierre

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

- En su lugar de forma individual haciendo respiraciones inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
- De forma individual, caminan en el espacio de trabajo moviendo los brazos para arriba y abajo.
- En parejas trotan en un espacio no mayor de 20 metros.
- Sentados en mueves las piernas para relajarlas.
- Juego recreativo.

Sesión de aprendizaje 26

Agilidad y Voleibol

Tiempo sugerido
2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el área de educación física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la Agilidad y voleibol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Contenidos

- 1.4.3. Recorridos físico motrices combinando ejercicios sin y con elementos.
- 2.4.3. Voleo frontal y lateral con salto.
- 3.2.1. Conceptos de carbohidratos, proteínas, grasas, calorías, kilocalorías.

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 1.4. Desarrolla agilidad fácilmente cuando cambia en diferentes situaciones motrices.
- 2.4. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Voleibol.
- 3.2. Expone las etapas de un proyecto productivo, tomando en relación a la actividad física.

Recursos didácticos

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

Inicio

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

- Explicar a los estudiantes en qué consiste aspectos como carbohidratos, proteínas, grasas entre otros y la importancia que tiene en la realización de cualquier actividad.
- En círculo los estudiantes realizan ejercicios de rotación de la cabeza hasta 8 veces.

- Movimientos de cadera hacia ambos lados.
- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.
- En filas realizan skipping (desplazamiento levantando rodillas lo más alto posible) 2 repeticiones
- En parejas realizan contraskipping (desplazamiento levantando los talones lo más alto posible) 2 repeticiones.
- Rotación de caderas y tobillos (desplazamiento y cruce de pies y girando los brazos de un lado a otro) 2 repeticiones.
- Rotación de brazos (movimiento de brazos hacia delante, hacia atrás y cruzándolos) 2 repeticiones.
- En bloque los estudiantes corren en un espacio determinado.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- De forma individual, en una distancia determinada correrá esquivando conos.
- De forma individual, en una distancia determinada correrá saltando obstáculos.
- De forma individual, en una distancia determinada correrá con cambios de dirección a una señal.
- De forma individual, iniciara con pique y la señal realizara un enrollado al frente y correrá a velocidad.
- De forma individual, realiza voleo frontal con salto hacia la pared.
- De forma individual, caminará y hace voleo hacia el frente una vez sin salto y la otra con salto.
- En tercias, formaran un triángulo, ejecutarán voleo con salto de forma lateral.
- En hileras, un compañero estará al frente de cada hilera y volean con salto evitando que el balón caiga.
- De forma individual, realiza voleo con salto hacia los lados alternando la derecha e izquierda enfrente de la net.

Verificación de Actividades

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

Cierre

Al finalizar reflexione con los estudiantes la importancia que tiene la flexibilidad en el desarrollo de cualquier actividad física. Se propone el siguiente instrumento para valorar la actividad que realizarán los estudiantes, no tiene una ponderación asignada, porque es una evaluación formativa.

Lista de cotejo: en esta ocasión no tiene ponderación ya que se trata de una evaluación formativa.

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

Sesión de aprendizaje 27

Agilidad y Voleibol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

- 1.4.4. Ejercicios combinados de saltos, giros y desplazamientos.
- 2.4.4. Técnica del remate.
- 3.3.3. Juegos cooperativos que favorecen la convivencia social y la inclusión.

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 1.4. Desarrolla agilidad fácilmente cuando cambia en diferentes situaciones motrices.
- 2.4. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Voleibol.
- 3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.

Recursos didácticos

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

Inicio

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

- Explique a sus estudiantes la importancia que tienen los juegos cooperativos y como favorecen la convivencia social e inclusión, al terminar la explicación después de realizar pida voluntariamente que los estudiantes de ejemplos.

- Organizados en un círculo realizan movimientos de rotación de cabeza, 8 repeticiones.
- Movimientos de rotación de brazos hacia adelante y atrás.
- Rotación de tobillos.
- Saltos en el mismo lugar con ambos pies hacia diferentes direcciones.
- Estiramientos de extremidades inferiores y superiores.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- De forma individual, en una distancia determinada correrá esquivando conos.
- De forma individual, en una distancia determinada correrá saltando obstáculos.
- De forma individual, en una distancia determinada correrá con cambios de dirección a una señal.
- En hileras, se desplazarán hacia los aros y ejecutarán la secuencia de los pasos previos al despegue para el remate.
- De forma individual, dispersos a la señal realizarán la secuencia de los pasos previos al despegue para el remate.
- En filas, llegarán a la marca y realizarán los pasos y el despegue del remate, el brazo no dominante elevado hacia arriba y el brazo dominante a la par de la cabeza.
- En filas, al llegar a la marca realizarán despegue y vuelo (arco dorsal) el brazo no dominante elevado hacia arriba y el brazo dominante a la par de la cabeza.
- En filas, al llegar a la marca realizarán despegue, vuelo y secuencia de brazos (brazo no dominante baja con cara palmar al suelo y el brazo dominante se extiende y realiza el movimiento de golpeo hacia abajo).

Verificación de Actividades

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

Evaluación

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1	Define de propiedades, categorías, clasificaciones, y vinculación relevante entre los conceptos y la práctica en clase.				
2	Realiza recorridos combinando de habilidades en diferentes posiciones equilibradas (estáticas y dinámicas) desarrollada en forma ambidiestra.				
3	Demuestra seguridad y control de la pelota entre la fuerza, distancia, altura y trayectoria correcta.				
4	Se anticipa a trayectorias del balón, adoptando la posición básica de manera correcta y efectivamente sin infracción al reglamento.				
5	Valora el bienestar físico y de salud mediante la práctica del voleibol.				

Sesión de aprendizaje 28

Agilidad y Voleibol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Contenidos

- 1.4.5. Ejercicios con escaleras polimétricas.
- 2.4.5. Recepción.
Sin desplazamiento.
Con desplazamiento.
- 3.1.4. Análisis sobre el consumismo en marcas deportivas y el uso publicitario de los deportistas

Indicador de Logro

- 1.4. Desarrolla agilidad fácilmente cuando cambia en diferentes situaciones motrices.
- 2.4. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Voleibol.
- 3.1. Propone alternativas de solución ante problemas que afectan la salud de las personas.

Recursos didácticos

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

Inicio

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

- Propiciar una lluvia de ideas de los el consumismo en arcas deportivas y uso publicitarios de los deportistas y que mencionen un ejemplo.
- Explique la importancia de realizar ejercicios de agilidad de manera consciente y responsable.
- En círculos realizan movimientos con la cabeza, de un lado a otro, círculos, adelante y atrás entre otros.
- Colocados en filas realizan movimientos rotación de tobillos. De pie realizan estiramientos de las extremidades superiores e inferiores.

Verificación de Actividades

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

- Dispersos en el espacio saltan con ambos pies en el mismo lugar.
- En filas trotan a un punto determinado varias veces.
- En bloque trotan en un espacio determinado.
- En filas numeradas según el orden que se mencione realizan parrillas en un espacio determinado.

Desarrollo

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

- De forma individual, de frente carrera lineal a través de la escalera.
- En hileras realizan carrera con desplazamiento lateral entrando a cada cuadro con los dos pies de manera alternativa incrementando la velocidad.
- De forma individual realizan saltos con piernas abiertas y piernas cerradas con sentadilla
- En parejas enfrentadas, uno lanzará el balón hacia la derecha y el otro realizará recepción.
- De forma individual, lanzará el balón a la pared y realizará recepción varias veces sin desplazamiento.
- En filas enfrentadas, el primero de la fila lanzará el balón al primero de la otra fila, quien recibirá el balón desplazándose realizando la recepción y la devolverá de igual forma al segundo de la siguiente fila para repetir el ejercicio.
- En filas, uno lanzará el balón al aire dejando que bote y la buscará para ejecutar recepción desplazándose a un punto de referencia y se le dará el balón al siguiente estudiante quien hará lo mismo.

Verificación de Actividades

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

Cierre

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

- caminar alrededor del espacio de trabajo
- correr una distancia de 20 mts., trotar 10 mts, y caminar 20 mts. varias veces.
- ejercicios de respiración y exhalación caminando.

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

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

Si la respuesta es negativa coloque una «x»

Aspectos	Disciplina	Motivación	Iniciativa	Colaboración
Estudiante 1				
Estudiante 2				
Estudiante 3				
Estudiante 4				
Estudiante 5				

Sesión de aprendizaje 29

Flexibilidad y Voleibol

Tiempo sugerido
2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

Tomando en cuenta los componentes que conforman el área de educación física vinculándolos de tal manera que se logren los aprendizajes propuestos en la flexibilidad y voleibol, respondiendo a lo establecido en las competencias, indicadores de logro y los saberes que son el medio para el logro de los aprendizajes.

Contenidos

2.4.6. Movimientos de bloqueo.

3.3.5. La actividad física como parte importante del proyecto de vida.

Competencia

2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 2.4. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Voleibol.
- 3.3. Construye estrategias que le permitan alcanzar una vida saludable, valorando el trabajo cooperativo.

Recursos didácticos

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

Inicio

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

- Organizados en hileras los estudiantes se les explicará la importancia que tiene la actividad física en relación a su desarrollo óptimo e integral.
- En círculos movimientos de cabeza hacia los lados tiempos hasta ocho veces cada lado.
- Rotación de brazos alternando cada lado hasta 8 veces cada lado.
- Movimientos de cadera hacia los lados, círculos con la cadera.
- Con las piernas semiflexionadas con las manos en las rodillas hacen círculos.
- Trotando en el mismo lugar y después desplazándose en distancias cortas.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- En filas enfrentadas, darán un paso al frente, extenderán los brazos y golpearán las palmas de las manos del compañero en su máxima altura.
- En parejas enfrentadas, darán un paso al frente, flexionarán piernas y saltará con brazos extendidos y golpearán las palmas de las manos del compañero en su máxima altura harán un giro de 360 grados saltarán nuevamente para hacer la misma acción. Variante: después de saltar se desplazarán hacia atrás y regresarán al frente a realizar la misma acción con y sin giro.
- Hilera enfrentada, en pareja hará tres pasos añadidos, saltarán con brazos extendidos y tocarán las palmas de las manos del compañero en su máxima altura, hará nuevamente tres pasos añadidos y realizará la misma acción consecutivamente.
- En filas enfrentadas, divididas por un lazo elevado del suelo, saltarán al frente con brazos extendidos y golpearán las palmas del compañero en su máxima altura, se desplaza hacia atrás y pasa la siguiente fila.
- Hileras enfrentadas, al extremo del campo, separadas por la net, en parejas se desplazarán con tres pasos añadidos, saltarán y golpearán las palmas de las manos del compañero, harán nuevamente el paso añadido y el salto, pero las manos se colocarán por arriba de la net con dedos totalmente separados y las palmas de la mano hacia abajo. (evitar tocar la net) repetirá cada salto hasta llegar al otro extremo.

Verificación de Actividades

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

Motive la participación de todos los integrantes del grupo.

Cierre

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

Evaluación

No.	Criterio a evaluar	Siempre (5 pts.)	A veces (4pts.)	Escasamente (2 pts.)	Nunca (1 pt.)
1	Aplica la técnica correcta de bloqueo				
2	Realiza los gestos técnicos de forma aceptable al participar en las actividades.				
3	Se anticipa a las trayectorias del balón y adopta la posición básica				
4	Demuestra seguridad y control en la ejecución de las tareas asignadas.				
5	Valora el bienestar físico y de salud mediante la práctica del voleibol.				

Sesión de aprendizaje 30

Agilidad y Voleibol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

2.4.7. Asistencia en diferentes situaciones de juego en el voleibol.

2.4.8. Los valores en la práctica de voleibol.

3.2.3. Estudio de los hábitos alimentarios y la actividad física entre sus compañeros.

Competencia

2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 2.4. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Voleibol.
- 3.2. Expone las etapas de un proyecto productivo, tomando en relación a la actividad física.

Recursos didácticos

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

Inicio

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

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

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

- En hileras, formados en la posición uno, se desplazarán hacia la línea ofensiva que tienen al frente y realizarán el gesto técnico de recepción baja.
- En hileras, formados en la posición cinco, se desplazarán hacia la línea ofensiva que tienen al frente y realizarán el gesto técnico de recepción baja.
- En hileras, formados en la posición seis, se desplazarán hacia la línea ofensiva que tienen al frente y realizarán el gesto técnico de recepción baja.
- En sextetos, ubicados en las posiciones de los jugadores, asistirán a la zona que el armador dejará libre al desplazarse.
- En grupos de ocho, dos realizarán remate y seis defenderán su área con bloqueo y asistencias.
- En hileras, colocados fuera de la cancha, a la señal ingresarán tres a la cancha en las posiciones dos, tres y cinco, los jugadores dos y tres realizarán el gesto técnico del bloqueo y el jugador cinco asistirá a la dejada.

Verificación de Actividades

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

Evaluación

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

Sesión de aprendizaje 31

Agilidad y Futbol

Tiempo sugerido

2 períodos de
35 minutos cada uno.

Introducción

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

Contenidos

- 1.4.2 Ejercicios coordinados de acrobacia elemental.
 - Giros
 - Enrollados
 - Ruedas
- 1.4.3 Ejercicios combinados de saltos, giros y desplazamientos.
- 2.4.2. Servicio frontal por arriba
 - Sin salto.
 - Con salto.
- 2.4.3. Voleo frontal y lateral con salto.
- 2.4.4. Técnica del remate.
- 2.4.5. Recepción.
 - Sin desplazamiento.
 - Con desplazamiento.

Competencia

1. Practica las capacidades condicionales pertinentes para un buen rendimiento físico.
2. Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
3. Organiza un plan de actividad física permanente para mejoramiento de la calidad de vida individual y familiar.

Indicador de Logro

- 1.4. Desarrolla agilidad fácilmente cuando cambia en diferentes situaciones motrices.
- 2.4. Resuelve correctamente situaciones técnicas defensivas y ofensivas del Voleibol.

Recursos didácticos

- Conos
- Aros, banderines
- Cuerdas
- Cronometro
- Balones de voleibol
- Cajillas
- Cinta métrica
- Net de voleibol

Inicio

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

- En círculo los estudiantes realizan ejercicios de rotación de la cabeza hasta 8 veces.
- Movimientos de cadera hacia ambos lados.
- Estiramientos de extremidades superiores e inferiores.
- En filas realizan skipping (desplazamiento levantando rodillas lo más alto posible) 2 repeticiones
- En parejas realizan contraskipping (desplazamiento levantando los talones lo más alto posible) 2 repeticiones.

Verificación de Actividades

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

Desarrollo

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

- Organizados los estudiantes en cinco grupos realizarán las tareas asignadas en cada estación.
- Estación 1. Los estudiantes realizan en el espacio establecido realizara ejercicios coordinados de acrobacia elemental. El profesor controla el tiempo y evalúa.
- Estación 2, colocados en el espacio designado realizando diferentes Ejercicios combinados de saltos, giros y desplazamientos.
- Estación 3, formados en dos subgrupos realizan ejercicios de servicio frontal por arriba sin y con salto.
- Estación 4. subdividos en parejas y distribuidos en toda la línea ejecutan Voleo frontal y lateral con salto.
- Estación 5, se dividen a los estudiantes en grupos de tres y colocados dispersos en el espacio que realizan ejercicios de remate y recepción.
- A continuación se le sugiere un orden el cual el profesor lo establecerá según con el espacio o área física que disponga en la institución educativa.

Verificación de Actividades

Acompañe a los estudiantes en la realización de los ejercicio y corrija si es necesario.



Cierre

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

Aspectos a Evaluarse		Evaluación Sumativa						
Grado:		Sección:			Fecha:			
Observaciones		Valoraciones*						
Acciones		Si	No	1	2	3	4	5
Acrobacia Elemental.								
Combinación de movimientos.								
Recepción alta y media.								
Servicio								
Voleo frontal y lateral								
Remate								

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

Bibliografía

- 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: Ministerio de Educación.
- Sánchez Mercado, Sara Griselda. (S/F). Los contenidos de aprendizaje. Editorial UAEMEX. México.
- Sánchez Mercado, Sara Griselda. (S/F). ¿Qué es el nivel de desempeño? Editorial UAEMEX. México.
- Vianerschot M. (S/F),Entrenamiento de Futbol, Editorial Paidotribo 4ta. Edición. Barcelona España.
- Zamora, J.L. (2006). Didáctica de la Educación Física. Guatemala, Artemis Edinter.
- Zamora, J.L. (2004). Educación y Desarrollo Motriz. Guatemala, Artemis Edinter.
- Zamora, J.L. (2000). Evaluación de la Educación Física. Guatemala, Artemis Edinter.
- Zamora, J. L. (2009). TEORÍA, METODOLOGÍA, DOSIFICACIÓN Y PLANEAMIENTO DEL CONDICIONAMIENTO FÍSICO. Guatemala: Artemis Edinter.