

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE CUENCA

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

*Trabajo de titulación previo
a la obtención del título de
Licenciado en Cultura Física*

PROYECTO DE INTERVENCIÓN:

**“GUÍA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE
LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA
UNIDOCENTE PIEDAD BÁRCENAS BORRERO DE LA COMUNIDAD
DE PATÚL PARA EL AÑO LECTIVO 2019-2020”**

AUTOR:

Claudio Renán Vélez González

TUTORA:

Lcda. Narcisa de Jesús Barbarita Valverde Criollo, Mgs.

Cuenca - Ecuador

2019

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Claudio Renán Vélez González con documento de identificación No. 0102826450, manifestó mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del trabajo de titulación: **“GUÍA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA UNIDOCENTE PIEDAD BÁRCENAS BORRERO DE LA COMUNIDAD DE PATÚL PARA EL AÑO LECTIVO 2019-2020”**, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: *Licenciado en Cultura Física*, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribimos este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, noviembre del 2019



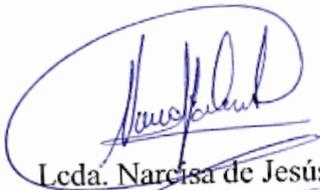
Claudio Renán Vélez González

C.I. 0102826450

CERTIFICACIÓN

Yo, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **“GUÍA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA UNIDOCENTE PIEDAD BÁRCENAS BORRERO” DE LA COMUNIDAD DE PATÚL PARA EL AÑO LECTIVO 2019-2020**”, realizado por Claudio Renán Vélez González, obteniendo el *Proyecto de Intervención* que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, noviembre del 2019



Lcda. Narcisca de Jesús Barbarita Valverde Criollo

C.I. 0102120185

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Yo, Claudio Renán Vélez González con cédula número 01028276450, autor del trabajo de titulación: **“GUÍA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA UNIDOCENTE PIEDAD BÁRCENAS BORRERO” DE LA COMUNIDAD DE PATÚL PARA EL AÑO LECTIVO 2019-2020**”, certificó que el total contenido del *Proyecto de Intervención* es de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Cuenca, noviembre del 2019



Claudio Renán Vélez González

C.I. 0102826450

DEDICATORIA

A mi familia por el apoyo constante durante la preparación de este proyecto, por tener el mismo ideal de participación social.

A todos los niños que luchan y sueñan por una mejor educación en búsqueda de mejores oportunidades de vida.

AGRADECIMIENTO

A los docentes de la carrera de Educación Física que guiaron mi carrera

A mi tutor y guía en el desarrollo de este trabajo.

A los alumnos y docente de la escuela Piedad Bárcenas Borrero y a la comunidad de Patúl

que me acogieron con tanto respeto durante mis visitas.

A todas los amigos, familiares y alumnos que desinteresadamente participaron y colaboraron

con un granito de arena con este proyecto educativo y social.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como finalidad presentar una Guía Didáctica de Educación Física para fortalecer la enseñanza y el aprendizaje de esta materia a los estudiantes de una escuela rural y unidocente. La investigación es de tipo cualitativo con enfoque descriptivo. La población abarca indirectamente a toda la población de la comunidad de Patúl y directamente a los estudiantes y futuros estudiantes de la escuela Piedad Bárcenas Borrero, así como al actual docente y futuros docentes de la escuela de esta comunidad.

Se utilizó la entrevista como técnica de recolección de información, la misma que fue aplicada a los miembros de esta comunidad, así como a los alumnos y docente de la escuela Piedad Bárcenas Borrero.

Los resultados derivados de las entrevistas y de las observaciones directas permitieron concluir que por la falta de materiales e infraestructura y por sobre todo la inexistencia de una planificación y una guía metodológica propia de esta escuela unidocente, los docente y antiguos docentes durante sus horas de clase de Educación Física no aplican estrategias didácticas correctas que fomenten la construcción de conocimientos a sus alumnos, limitándose a la realización de actividades deportivas básicas y juegos cooperativos como fútbol y voleibol, por lo que se hizo necesaria la creación y aplicación de una guía didáctica adaptada a las necesidades y particularidades anteriormente descritas. Esta guía fue diseñada para facilitar el desarrollo de las clases de Educación Física y para ampliar las posibilidades de trabajar temas y bloques curriculares que anteriormente no fueron impartidas con regularidad.

ABSTRAC

This paper considers presents a didactic guide of Physical Education aiming to improve the way that Physical Education is dictated in a specific community, taking into consideration and adapting the guide itself to the particular circumstances involving a Rural One-Teacher School and their students. The population to whom the implementation of these techniques will affect involves both, the whole community of Patúl and the current and future students of Piedad Bárcenas Borrero School, also including the role that the teacher will take in the execution of this guide, revising and adjusting it over the years and during the course of action too.

The results of the gathering of information, for which the interview technique was used, as well as direct observation, showed that, during the hours assign to Physical Education, the teacher did not applied the correct didactical strategies that the construction of new knowledge requires, limiting his students to basic sport activities and collective sports only, all of this due to the lack of materials and a proper infrastructure, but mainly because a suitable methodological guide was never put in place for this specific community and its special circumstances.

The goal is to facilitate the correct development of different sport activities, and to enlarge the topics that can be imparted in this specific place of learning.

ÍNDICE

Índice de Contenido

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	II
CERTIFICACIÓN.....	III
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO	VI
RESUMEN.....	VII
ABSTRAC	VIII
Objetivo General.	5
Objetivos Específicos.	5
2. Metodología	6
Tipo de diseño del proyecto.	6
3. Marco referencial.....	10
Escuelas Unidocentes.	10
Currículo educativo.....	11
Currículo de Educación Física.....	13
Educación Física.....	14
Importancia de la Educación Física en el sistema educativo.	15
Guía Didáctica.	16
Plan de actividades.....	19
Prólogo.....	20
Objetivos del área de Educación Física para el subnivel Medio de Educación General Básica.....	21
GUÍA DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA	23
BLOQUE CURRICULAR 1	24
PRACTICAS LÚDICAS: LOS JUEGOS Y EL JUGAR.....	24

Juegos pequeños	25
Juegos tradicionales.....	26
Juego de las canicas.....	26
El Pepo	26
El Tingo.....	28
La Rayuela	29
Saltar La Soga	31
Los Ensacados.....	32
Juegos De Persecución.....	33
Las Congeladitas.....	34
El 50 Y Palo	35
Policías y Ladrones.....	36
El Elástico	37
El Ula Ula.....	38
El Gato Y El Ratón	38
Las Quemadas	39
BLOQUE 2	41
PRACTICAS GIMNASTICAS.....	41
Roles	42
Media Luna.....	43
Vertical De Cabeza Y Manos.....	44
Gimnasia Rítmica.....	45
Figuras Gimnasticas.....	46
BLOQUE CURRICULAR 3.....	47
Prácticas corporales expresivo-comunicativas.....	47
Movimientos Rítmicos	48
Danzas y Bailes	49
Circo y Malabares	50
BLOQUE CURRICULAR 4.....	51
JUEGOS PRE DEPORTIVOS.....	51
Pases.....	52

Dominio.....	54
Conducción.....	56
Disparos a Portería	57
VOLEO	59
Pases	61
Dribling.....	62
Lanzamiento.....	64
Fútbol Mano.....	67
Puntería.....	68
Futbol-Tenis	69
Baseball-Pie.....	70
Indor Futbol.....	71
Ecuavoley	72
Pases y Atrapadas.....	73
Voleibol Quemados	74
Balón Mano Con Conos.....	75
Carreras de Relevos	77
Carreras De Obstáculos.....	78
Lanzamiento De La Jabalina Blanda.....	79
Lanzamiento De La Pelota.....	80
Pruebas Del Atletismo	81
60 Metros Planos.....	82
Carreras De Relevos.....	83
Prueba De Resistencia	84
Salto Largo.....	85
5. Conclusiones y Recomendaciones.....	86
Conclusiones.	86
Recomendaciones.	86
ANÁLISIS DE RESULTADOS.	87
Bibliografía	88
Anexos.	92
Anexos 1 Cuadros estadísticos comparativos.	92
Anexo 3 Entrevista al docente.....	96

Anexo 4. Entrevista a los alumnos.....	97
Anexo 5. Entrevista a los miembros de la comunidad.....	98
Anexo 6. Aceptación de la aplicación de la guía	99
Anexo 7 Modelo De Planificaciones.	103
Anexo 8 Fotográfico.....	107

1.Introducción.

No cabe duda que la educación es fundamental en el desarrollo integral de una sociedad y en la actualidad constituye un instrumento indispensable para que la humanidad pueda progresar hacia los ideales de paz, libertad y justicia social (Delors, Jacques 1996).

Existen varios organismos como las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), que luchan incasablemente para brindar una educación de calidad, pero a pesar de todos los esfuerzos, aún existen comunidades que se ven discriminadas en este sentido. Y es así que pude palpar de cerca esta realidad durante una visita a la escuela de la comunidad de Patúl, uno de los poblados más alejados al noroccidente del Azuay desde la zona alta de Molleturo, enclavado en el macizo del Parque Nacional El Cajas, lugar que debido a las realidades sociales, territoriales y económicas sufren de una educación deficiente.

En esta visita se realizó un proyecto deportivo llamado “Mini Atletismo en Patúl” durante el cual se desarrolló un plan de dinámicas deportivas con los niños de esta escuela, en donde pude conocer más de cerca las necesidades reales de esta población territorialmente marginada.

Fue entonces que palpé las carencias educativas que vive la escuela unidocente en diferentes materias y una de ellas es la de Educación Física, que lastimosamente no es impartida adecuadamente ni regularmente por varias situaciones como: material didáctico, falta de docentes especializados en el área, infraestructura e implementos necesarios, etc.

Aquí se planteó la necesidad de realizar un plan de acción en la materia de Educación Física para beneficio de los estudiantes de esta escuela y de la comunidad en general quienes se mostraron muy interesados en el tema. El festival del Mini Atletismo sirvió como evaluación y punto de partida que marcó un antes y un después para elaborar el presente proyecto.

La base teórica de este proyecto está fundamentada principalmente en el Currículo de Educación Física del Ecuador (Currículo de Educación Física. Marzo 2016 Recuperado de : <https://educacion.gob.ec/curriculo/>), que regula los planes y programas en el pensum de estudio y dicta los contenidos, entre otros, de la materia de Educación Física, de donde se tomará las referencias para realizar las adaptaciones necesarias para insertarlas a la realidad territorial y social de la comunidad de Patúl.

Cabe indicar que existe bibliografía, estudios, planes y programas en referencia al tema de la Educación Física en el ámbito rural como la planteada por Alejandra Calderón en su obra “Situación de la Educación Rural en Ecuador. (junio, 2015) en donde se analiza la educación en forma general en al ámbito rural. También están los análisis en el entorno rural de las comunidades en Perú en la obra “Problemática de la Educación Física rural” (Rubén Idme Añari 2016) y otros aportes como el de López Pastor (2006) en su libro “La Educación Física en la Escuela Rural”, en el que encontramos varios trabajos en diferentes escuelas rurales de la comunidad rural en España y se enfatiza a las escuelas rurales como un espacio de grandes posibilidades para llevar a cabo una educación de calidad destacando las ventajas y aplicando planes y estrategias de acción. Además, en el capítulo II se presentan experiencias y ejemplos de unidades didácticas. En el capítulo VI demuestra que con unidades didácticas adaptadas se puede aplicar una Educación Física de calidad con recursos limitados.

En el mismo tema encontramos la obra de Ruiz, J (2008) en su trabajo llamado “Educación Física para la escuela rural” en donde describe las singularidades, implicaciones y alternativas en la práctica pedagógica en las escuelas rurales. Además, se ofrece una visión clara de la educación rural y su estructura curricular educativa en el área de la Educación Física. Además, se plantean alternativas en la programación, metodologías, actividades cooperativas y evaluaciones como punto de partida y final del modelo educativo adaptado,

presentando alternativas que sin duda contribuyen al desarrollo de un modelo de Educación Física basado en las necesidades reales de una escuela rural.

Estos referentes bibliográficos consolidan esta propuesta, brindando una clara imagen del gran aporte que significaría este tipo de apoyo al maestro unidocente y a sus alumnos.

En el ámbito nacional, no se pudo encontrar referencias bibliográficas sobre la Educación Física en escuelas Rurales, contrario al tema, existen varios artículos de la prensa local y nacional que evidencian la falta de aportes y deficiencias educativas en estas zonas marginadas, razón por lo que esta propuesta toma un total desafío de carácter social-educativo.

El presente proyecto basa su justificativo en su profundo contenido social como el descrito anteriormente durante la experiencia en la comunidad de Patúl, que es el de aportar a la educación integral de una escuela territorialmente marginada, con una guía basada en currículo de la materia de Educación Física y adaptada a su realidad; además se pretende dotar de los elementos y recursos básicos para que esta importante materia se pueda impartir de la mejor manera a los alumnos de ésta escuela, con metodología acorde a sus características y del medio en donde se desenvuelven, haciendo énfasis en el desarrollo de la psicomotricidad con todos sus aportes agregados como salud, cultura, recreación, socialización, valores, entre otros que veremos más adelante.

Un estudio referente a este tema es la Guía Metodológica de Educación Física para el docente en el medio rural propuesta por la “Secretaría de Educación Pública de la ciudad de México en el año 2016 en donde se presenta un completo estudio y referencias de un programa adaptado a las escuelas rurales y se evidencia la importancia de un plan metodológico lúdico recreativo aplicado a la Educación Física educativa en el sector rural. En la justificación de dicha propuesta señalan textualmente “A falta de profesores de Educación Física en estas comunidades, se hace necesario habilitar a los propios docentes de grupo, para

la aplicación de los contenidos programáticos de la especialidad y la vinculación con las demás asignaturas, que le permitan al educando de este medio, disfrutar de los beneficios que proporciona la práctica de esta disciplina” Esta “justificación” empata perfectamente con el presente proyecto de intervención.

La factibilidad de realizar este aporte educativo - deportivo en esta escuela es algo complicada por la distancia, accesibilidad, infraestructura, situación socio económico, etc., pero al mismo tiempo son estos limitantes los que hacen imprescindible el aplicar este proyecto que intentará contribuir a la educación integral e inclusión social.

En entrevistas previas, la comunidad mostró gran interés por mejorar los conocimientos en esta materia en los niños y jóvenes estudiantes, además los habitantes de la comunidad, su profesor y alumnos, nos indican que no ha existido antes un proyecto relacionado con el deporte y la Educación Física y que son otros los temas de interés en la comunidad por los que han estado luchando durante los últimos años, sin embargo, se encuentran muy interesados en que se de aportes válidos en la materia de educación física en beneficio de la educación integral de sus alumnos y habitantes.

Con la aplicación de este proyecto se pretende beneficiar al 100% de los alumnos de la “Escuela de Educación Básica Centro Patúl”, y a sus futuros estudiantes, ya que se plantea adaptar el currículo de Educación Física e incorporar el material necesario, tanto informativo como implementos básicos para que las clases de educación física sean impartidas con la mayor normalidad posible para las futuras generaciones.

- La aplicación de una guía didáctica de Educación Física ¿mejoraría y facilitaría el proceso de enseñanza – aprendizaje de esta materia en la escuela unidocente “Piedad Bárcenas Borrero” ?

- Los materiales didácticos ¿facilitarían el desarrollo de las clases de Educación Física?

- Los alumnos de la escuela unidocente “Piedad Bárcenas Borrero ¿mejorarían sus conocimientos en las clases de Educación Física con la aplicación de la guía didáctica?

Objetivo General.

Diseñar y Aplicar una Guía Didáctica para las clases de Educación Física en la escuela “Piedad Bárcenas Borrero” de la comunidad de Patúl.

Objetivos Específicos.

- Diseñar la Guía Didáctica para las clases de Educación Física en la Escuela “Piedad Bárcenas Borrero” de la comunidad de Patúl.
- Aplicar la Guía Didáctica para las clases de Cultura Física en la Escuela “Piedad Bárcenas Borrero” de la comunidad de Patúl.
- Capacitar al profesor en el uso y manejo de la guía didáctica para la materia de Educación Física en la Escuela “Piedad Bárcenas Borrero” de la comunidad de Patúl.

2. Metodología .

Tipo de diseño del proyecto.

Para llevar a cabo este proyecto de intervención en la escuela “Piedad Bárcenas Borrero” de la comunidad de Patúl, se contemplan los siguientes procedimientos metodológicos.

El presente estudio es de tipo cualitativo con enfoque descriptivo. Sampieri R. H. (2014), en el que se considerará la participación de los niños de la escuela “Piedad Bárcenas Borrero” de la comunidad de Patúl, de la parroquia Molleturo, provincia del Azuay en la cual se aplicarán entrevistas y observaciones directas.

A la par, se desarrollará una investigación bibliográfica de guías metodológicas y del currículo de Educación Física relacionado con la educación básica media del Ministerio de Educación del Ecuador.

Este proyecto iniciará en el mes de junio con la recolección de datos, luego en los meses de julio y agosto se trabajará directamente con la comunidad y el profesor a cargo en la elaboración de la guía, para luego aplicar la misma en los meses de septiembre, octubre y parte de noviembre, realizando visitas a la comunidad de 2 a 3 días continuos cada dos o tres semanas con una permanencia de 7 horas en la escuela y 3 a 4 horas en la tarde de trabajo y planificación con el maestro encargado con una estadía de 12 horas por jornada.

Gracias al gran interés del docente de esta escuela, los trabajos conjuntos en la elaboración de la guía y posteriores capacitaciones, se realizarán en la ciudad de Cuenca durante los días de vacaciones de la escuela.

Población y muestra.

Con el presente proyecto se pretende beneficiar a los actuales y futuros alumnos de la escuela “Piedad Bárcenas Borrero” de la comunidad de Patúl. Actualmente son 17 alumnos matriculados los cuales asisten regularmente a clases.

8 niñas: Dos de 5 años, tres de 8 años y tres de 11 años.

9 niños: tres de 6 a 7 años, seis de 9 a 10 años y tres de 12 años.

Criterios de Inclusión.

- Participarán todos aquellos niños que estén registrados como alumnos de la Unidad Educativa “Piedad Bárcenas Borrero” de la comunidad de Patúl y que asisten regularmente a clases en el horario dispuesto por la escuela.
- Todos los niños que tienen el respectivo permiso de sus padres para el presente proyecto.
- Todos niños de 8 a 12 años.

Criterios de Exclusión.

- Los Niños que viven en la comunidad pero que no están matriculados en la escuela “Piedad Bárcenas Borrero” en el año lectivo 2019-2020.

Instrumentos.

Para optimizar la información, recursos y tiempo en el levantamiento de una base de datos que soporte esta propuesta, se trabaja con los instrumentos tipo entrevistas que ayudaron a conocer los intereses y actividades que realizan los estudiantes durante la jornada diaria en la escuela. Dichas entrevistas fueron aplicadas a los niños, comunidad y el profesor de la escuela “Piedad Bárcenas Borrero” de la comunidad de Patúl.

- Además, se registraron los resultados de las observaciones durante la visita realizadas los días 17 de junio y 24 de junio del 2019 a la Escuela “Piedad Bárcenas Borrero” y de la comunidad de Patúl, tales como situación socio económica, registro de materiales deportivos, evaluación de infraestructura, entrevistas a la comunidad, profesor y estudiantes.

Procedimiento de recopilación de datos.

Para optimizar la información, recursos y tiempo en el levantamiento de una base de datos que soporte esta propuesta se trabajará con entrevistas que ayudaran a conocer los intereses y necesidades de la escuela y sus integrantes y con el método de observación directa en donde se registrarán los resultados de las observaciones durante la visita a la Escuela de dicha comunidad, tales como situación socio económica, registro de materiales deportivos, evaluación de infraestructura y entrevistas a la comunidad, profesor y estudiantes.

Para el análisis de los datos se presentará los siguientes resultados sobre los estudiantes y escuela:

- a) edad– género; b) número de alumnos por aula; c) parroquia que habitan; d) nivel de escolaridad; e) materiales deportivos existentes; f) mobiliario e infraestructura deportiva; g) horario de clases.
- Autorización para la intervención del proyecto en la escuela “Piedad Bárcenas Borrero” de la comunidad de Patúl.
- Socialización de la intervención y autorización de consentimiento concernientes a la intervención del proyecto a padres, alumnos y maestro.
- Aplicación de entrevistas a alumnos, directivos y maestro sobre la calidad e importancia de la Educación Física y manejo de recursos didácticos.
- Recolección y análisis de los datos durante la observación de las clases en horario regular.

- Elaboración de la guía didáctica basada en los datos obtenidos en el procedimiento.
- Presentación y aplicación de la guía didáctica de Educación Física en la escuela Piedad Bárcenas Borrero a inicios del año lectivo 2019-2020.

Análisis Estadístico.

Posterior a la aplicación de las entrevistas, se elaboraron gráficos comparativos entre las iniciales y finales sobre los resultados de las entrevistas y observaciones obtenidas de los habitantes, estudiantes, profesor y directivos de la comunidad de Patúl.

3. Marco referencial.

Escuelas Unidocentes.

Como introducción a este marco teórico, es importante indicar que las escuelas unidocentes son instituciones educativas localizadas en las comunidades alejadas de una ciudad, y que reúne a alumnos de diferentes edades y niveles educativos en una sola aula, por lo general a cargo de un docente o dos. Avila, C (1995)

“En una misma clase conviven niños y niñas de distintas edades y niveles de escolaridad, suelen estar ubicados en localidades menores de mil habitantes y dedicadas a la agricultura, ganadería, pequeño comercio o industrias familiares y son despreciadas por la administración, consideradas como centros de tercera categoría dentro de la planificación educativa y olvidadas por teóricos y pedagogos” C. Jiménez. (1983)

Este tipo de escuelas tiene una organización distinta a las regulares, y requieren un manejo diferente y adaptado a sus propias situaciones, es decir que necesitan una metodología, un currículo y una organización diferente, y de esta manera cumplen un papel esencial en la dinámica de las poblaciones rurales y que, gracias a la labor pedagógica de sus docentes, permiten el acceso a la educación regular básica, brindando oportunidades de socialización que de otra forma sus habitantes no podrían tener. Roser, B (2008)

También conocidas como multigrados, las escuelas rurales unidocentes son esenciales en la educación de los niños y jóvenes que viven en lugares apartados y que, debido a las distancias, a la poca o nula disponibilidad de medios de transporte, y a otros factores se ven imposibilitados de asistir a las escuelas de educación regular. Este tipo de escuelas intentan cubrir los conocimientos básicos de las principales materias.

Una de las características de las escuelas unidocentes es que podemos encontrar en una misma aula a varios alumnos de diferentes edades que reciben clases de una materia, pero

con diferentes contenidos por niveles. Si existen varios niños de edades similares se reagrupan y trabajan con sus libros junto a las tutorías de su profesor, o posiblemente podemos encontrar a un solo estudiante de una edad en particular, trabajando con su material y nivel en la misma o posiblemente en otra materia. Quintuña, J (2015)

Las metodologías aplicadas en escuelas multigrados, están apegadas al aprendizaje auto-dirigido, materiales auto-instruccionales, aprendizaje entre pares, alumnos tutores, entre otros. Para poder atender a un grupo de alumnos de diversas edades y niveles, también el maestro necesita una formación específica, que enfatice el manejo de grupos heterogéneos y a pesar de esto, las realidades son otras, tanto así que es muy difícil que ciertas materias se las puedan desarrollar con normalidad, como por ejemplo entre otras, la materia de Educación Física.

En el caso específico de la escuela unidocente de la comunidad de Patúl, las necesidades son evidentes en el campo educativo. La educación en esta escuela se centra básicamente en las materias principales y algunas materias, entre ellas la de Educación Física, toman un segundo plano al no contar con una planificación específica para la diversidad de edades.

Currículo educativo.

Al referirnos a un currículo educativo, estamos hablando de toda la base de un proyecto educativo, junto con los objetivos, recursos, planes, programas y contenidos que se pretenden realizar en la construcción de un sistema educativo de un plantel. El currículo constituye un proyecto sistematizado, organizado y estructurado con propuestas político-educativas en beneficio de la educación que se plantea desde dos instancias, la una que es la base teórica basada en una política educativa y la otra que sería la puesta en práctica desde el plano de dirección (Otmara Gonzalez 1994)

Uno de los principales objetivos de un currículo educativo es facilitar y orientar la labor del docente para la elaboración de sus planificaciones de clase.

Según el Ministerio de Educación del Ecuador en su página web oficial, (<https://educacion.gob.ec/curriculo/>) indica que el Currículo es “la expresión del proyecto educativo que los integrantes de un país o de una nación elaboran con el fin de promover el desarrollo y la socialización de las nuevas generaciones y en general de todos sus miembros”

También se señala que en el currículo están las intenciones educativas y las pautas de acción u orientaciones y por último los métodos para comprobar sus alcances y según se explica en este mismo apartado ministerial, un currículo con buenos fundamentos y consolidado según las necesidades educativas de referencia, conjuntamente con los recursos necesarios, garantizarían los procesos de enseñanza aprendizaje de continuidad y la coherencia educativa.

La Constitución de la República del Ecuador 2008 en el artículo 19, establece que un objetivo de la Autoridad Educativa Nacional es “diseñar y asegurar la aplicación obligatoria de un currículo nacional, tanto en las instituciones públicas, municipales, privadas y fiscomisionales, en sus diversos niveles: inicial, básico y bachillerato, y modalidades: presencial, semipresencial y a distancia, además, la Ley Orgánica de Educación Intercultural, en el artículo 10, estipula que “Los currículos nacionales pueden complementarse de acuerdo con las especificidades culturales y peculiaridades propias de las diversas instituciones educativas que son parte del Sistema Nacional de Educación, en función de las particularidades del territorio en el que operan”. Este artículo presta las facilidades para desarrollar y modificar la presente Guía Didáctica de Educación Física en beneficio de la comunidad y su escuela Piedad Bárcenas Borrero.

Currículo de Educación Física.

Según el Ministerio de Educación del Ecuador, en su última publicación del 30 de marzo 2016 referente al Currículo de Educación Física en su página web oficial <https://educacion.gob.ec/curriculo/>, nos dicen que: “Desde la perspectiva crítica que impulsamos en Educación Física Escolar, el currículo es interpretado como construcción social y cultural, que en todos los niveles del sistema educativo implica procesos de selección, organización y distribución del conocimiento, para favorecer su transmisión, creación y recreación, en coherencia con el proyecto político educativo del país.”

En el currículo educativo ecuatoriano los contenidos se establecen y clasifican en destrezas con criterio de desempeño, que a su vez se agrupan en bloques de contenidos que no necesariamente son unidades didácticas, siendo este, la base de toda propuesta educativa que tiene planes, criterios, programas, metodologías, procesos que contribuye a la formación integral educativa de una comunidad.

En este guía se propone adaptar los contenidos de los bloques que puedan ser impartidos y se detallarán los pasos a seguir para lograr cumplir con sus objetivos.

Tal y como lo describe el numeral 11 bajo el título “Autonomía de los Centros para la Concreción del Currículo” en la “Introducción General el libro digital del “Currículo de Educación Física” del Ministerio de Educación del Ecuador en donde literalmente dice:

“Autonomía de los Centros para la concreción del Currículo: Las instituciones educativas disponen de autonomía pedagógica y organizativa para el desarrollo y concreción del currículo, la adaptación a las necesidades de los estudiantes y a las características específicas de su contexto social y cultural.”

El Currículo Educativo del Ecuador está estructurado por áreas y promueve el trabajo interdisciplinario. Estas áreas educativas no son otra cosa que las materias a ejecutar en cada nivel educativo como, por ejemplo, el área de matemáticas, lengua, educación física, etc. Esta

última área, motivo de interés de esta Guía Didáctica, se encarga del proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos a adquirir destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar.” (Nixon & Jewllet 1980)

El currículo de Educación Física tuvo su última reforma en el año lectivo 2014-2015 en donde se plantearon aumentos para en las horas para impartir la materia de Educación Física junto con un programa llamado “Aprendiendo en Movimiento” (<https://educacion.gob.ec>) que tiene como finalidad dinamizar en los estudiantes el movimiento con juegos y actividades recreativas, que aportarán a su desarrollo físico, emocional, psicomotriz, socio afectivo y cultural. (Art. 27, Constitución de la República del Ecuador).

Otro de los aspectos positivos que tiene este nuevo currículo, y que aporta a la realización de esta guía, es la posibilidad de realizar propuestas propias de Educación Física de acuerdo a las características de cada institución educativa con la intención de acercar a los y las estudiantes a la experiencia y conocimiento de las diferentes prácticas deportivas, debido a que el currículo maneja mucha flexibilidad a la hora de planificar las clases y las actividades deportivo recreativas, según diversas condiciones como la facilidades del lugar, infraestructura y materiales, facilitando de esta manera el trabajo del docente que no se ve limitado por reglar y normas dadas.

Educación Física.

La Educación Física es una ciencia de la educación asociada con el aprendizaje por medio del movimiento, en donde se pretende la consolidación de las capacidades físicas, cognitivas y afectivas para mantener la buena salud integral del estudiante. (Javier Solas 2006)

Platón definió la Educación Física como “una disciplina cuyos resultados no se limitan solo al cuerpo, sino que pueden proyectarse aún al alma misma”. Esta forma de ver a la Educación Física afirma y fortalece el concepto de educación integral de esta materia.

Como asignatura, “La Educación Física es un proceso pedagógico dirigido al mejoramiento del desarrollo físico y a proporcionar el alcance de un adecuado nivel de preparación física, así como a ofrecer conocimientos específicos sobre los contenidos que abarca; en su desarrollo se cumplen las múltiples y complejas tareas de la cultura física”. Klein, Naomi. (2001)

La Educación Física puede contemplarse como un concepto amplio que trata del desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad Javier Solas. (2006)

Parlebas, psicólogo, sociólogo y profesor de Educación Física (2001) define a la cultura física como “La pedagogía de las conductas motrices y como una práctica de intervención que ejerce una influencia sobre las conductas motrices de los participantes en función de normas educativas implícitas o explícitas.”

Importancia de la Educación Física en el sistema educativo.

Desde hace varios años, la materia de Educación Física ha tomado fuerza e importancia en el sistema educativo ecuatoriano, formando parte de la malla curricular obligatoria, siendo materia base en el llamado sistema de educación integral que pretende dotar a los estudiantes de los conocimientos y habilidades tanto intelectuales, intuitivas, formativas, físicas, artísticas, emocionales, sociales, culturales, entre otros, contemplando la totalidad de las funciones humanas necesarias para desenvolverse en la vida cotidiana. Por lo tanto, debemos entender la Educación Física como esencialmente cooperativa, recreativa y participativa (Trigo, R. 1992)

La Educación Física pasó a ser una materia con un alto perfil pedagógico que incluye una amplia gama de valores agregados que fortalecen el sistema educativo que hacen referencia al desarrollo integral de las personas de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen. Dicho proceso busca, la transferencia de aprendizajes hacia otras áreas del conocimiento y desarrollo del hombre. (Parlebas, P. 2001)

“Mediante la actividad corporal los niños y niñas aprenden, crean, piensan, actúan para afrontar, resolver problemas y considera que los desarrollos de la inteligencia de los niños dependen de la actividad motriz que el realice desde los primeros años de vida, afirma que todo el conocimiento y el aprendizaje se centra en la acción del niño con el medio, los demás y las experiencias a través de su acción y movimiento.” Jean Piaget (2013)

Es por esta gran importancia que tiene para la educación, para la salud, para la formación afectiva y para la relación con sus semejantes, es que la Educación Física aparece como asignatura obligatoria en la formación integral de todas las escuelas, tanto primarias como secundarias, de la mayoría de los países del mundo y tiene un realce importante al representarse para los jóvenes como una experiencia gratificante por su contenido lúdico, deportivo, social y recreativo.

Guía Didáctica.

Una guía didáctica no es más que un instrumento que detalla los pasos a seguir para realizar un trabajo o desarrollar una actividad.

En el sistema educativo, las guías didácticas promueven el aprendizaje autónomo y permiten ser un modelo de orientación metodológica a seguir al realizar planes y programas educativos. (Malagón Hernández 2003)

Se considera guía didáctica educativa al instrumento digital o impreso que constituye un recurso para la enseñanza aprendizaje. Una guía didáctica brinda la información de una

manera planificada y organizada y tiene como objetivo principal la educación como conducción y proceso activo. (García Aretio 2009)

La presente guía didáctica pretende ser un instrumento de trabajo que oriente la labor del profesor unidocente y que, gracias a la misma, se pueda cumplir con los requerimientos de la malla curricular de una manera sencilla, pero al mismo tiempo completa; es decir que no pase por alto los fundamentos esenciales del desarrollo motor del estudiante de educación básica.

Una guía didáctica es un instrumento de orientación, ya sea de estudio, de trabajo o de planificación en la cual se encuentra toda la información necesaria para dicho fin. Es un recurso del aprendizaje que optimiza el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje que permite la autonomía e independencia del estudiante. Aguilar R. (2004)

Una Guía Didáctica presenta un plan de desarrollo, un calendario en sesiones de trabajo, la enumeración de los recursos, materiales y las actividades a desarrollar. García, I (2004)

Este mismo autor detalla que la aplicación de la guía deberá ser plenamente justificada y se deberá motivar a los estudiantes y profesor para su uso. Además, explica que la guía no sustituye al material educativo creado por el docente, sino se unifica a su trabajo.

La presente guía didáctica fue desarrollada conjuntamente con el docente de la institución Piedad Bárcenas Borrero, quien al conocer más de cerca la realizada de esta escuela de carácter rural e unidocente y con características propia, pudo orientar de mejor manera su elaboración. Esencialmente la guía esta diseñada para ser utilizada por cualquier docente de turno ya que en su contenido no existe contextos técnicos ni rebuscados y están acompañados de ejemplos gráficos; además la guía está conformada solamente por 4 bloques simplificados de acuerdo a las necesidades, requerimientos, infraestructura y material deportivo existente.

Para la elaboración de la presente guía se tomaron los siguientes puntos.

Título: Guía Didáctica de Educación Física.

1- Objetivos: ¿para qué.?

El objetivo principal fue el diseñar y aplicar una guía didáctica para las clases de Educación Física en la escuela “Piedad Bárcenas Borrero” de la comunidad de Patúl, con el objetivo de facilitar el trabajo del docente mejorar la metodología, extender su contenido y brindar una educación de calidad de esta materia.

2- Requisitos previos.

Conocer la realidad de la institución y su programa de Educación Física.

3- Contenidos: ¿qué aprender.?

Analizar los contenidos que se pueden aplicar bajo los conceptos de una educación unidocente y bajo las condiciones socio económicas e infraestructura existente.

3.1- Contenidos conceptuales.

Investigación Bibliográfica sobre los conceptos unidocentes, educativos y relacionados con la guía y la Educación Física.

3.2- Contenidos procedimentales: procedimientos, estrategias.

Análisis y programa sobre el procedimiento de visitas, construcción del anteproyecto y aplicación de la guía.

4- Estrategias metodológicas: ¿Cómo?

Estudio y anteproyecto de la aplicación y difusión de la guía

4.1 Actividades: ¿Qué hacer?

Diseño del calendario e itinerario de la guía.

4.2 Recursos didácticos: ¿Qué usar?

Analizar la realización de materiales reciclados y autofinanciar la compra de materiales necesarios para el desarrollo de cada uno de los bloques detallados en la guía.

5- Temporalización: ¿Cuándo?

Calendarización de actividades.

6- Evaluación: ¿qué, cuándo, cómo, con quién y para qué.

Una vez finalizada la Guía, se debe realizar un seguimiento y evaluación final de la Guía a los miembros de la comunidad, docente y alumnos de la escuela Piedad Bárcenas Borrero.

Plan de actividades.

Para la realización de la presente guía fue necesario realizar un cronograma de actividades que se detalla a continuación.

- En el mes de mayo, gracias un proyecto ecoturístico, tuve la oportunidad de conocer la comunidad de Patúl, que está enclavada en el macizo del Parque Nacional del Cajas. Aquí nació la idea de la realización de proyectos sociales y comunitarios y el inicio de la presente guía.
- Para el mes de junio, se presentó el modelo de una guía didáctica de Educación Física, al concejo de carrera para su revisión y aprobación y luego de su aprobación se trabajó en el tema bibliográfico.
- Gracias al apoyo de la comunidad, se pudo contar con caballos que facilitaron la entrada a la comunidad en varias ocasiones.

Las primeras visitas a la comunidad de Patúl, con la visión de evaluar, motivar y promocionar la guía didáctica se las realiza a mediados y finales del mes de junio, en donde se obtienen las referencias, entrevistas y datos para iniciar con el trabajo de campo.

- Toda la estructuración, recolección, análisis, interpretación y desarrollo de la Guía, fue realizado en los meses de julio, agosto, septiembre, octubre.
- Las visitas a la comunidad para la realización de las entrevistas, obtención de información por observación y capacitaciones se realizaron de dos a tres veces al mes durante 6 meses, intensificando las visitas durante el período vacacional de

julio, agosto y septiembre debido a la permanencia de los alumnos e integrantes de la comunidad. Las visitas consisten generalmente en realizar campamentos bases que consisten en entrar a caballo a las 9:00 am y retornan a las 16:00 del día siguiente, pasando la noche generalmente en carpa, y gracias a esto, tuve la oportunidad de convivir y conocer más de cerca su realidad de vida.

- El mes de noviembre fue utilizado para la corrección, forma, conclusión y entrega de la Guía didáctica de Educación Física.

Prólogo.

La presente Guía Didáctica proyecta ser una herramienta de trabajo que oriente y facilite la aplicación de las clases de Educación Física en la escuela Piedad Bárcenas Borrero de la comunidad de Patúl.

La descripción de esta guía corresponde al nivel de Básica Media que corresponde a 5°, 6° y 7° grados de Educación General Básica y preferentemente se ofrece a los estudiantes de 9 a 12 años de edad.

Para la elaboración de esta guía se adaptaron los bloques curriculares y se ha eliminado los contenidos que difícilmente podrán ser dictados con regularidad, según las posibilidades, horario, recursos, población, entre otros aspectos, por lo que se propone trabajar en los siguientes bloques.

Bloque curricular 1: Prácticas lúdicas: los juegos y el jugar.

Bloque curricular 2: Prácticas gimnásticas.

Bloque curricular 3: Prácticas corporales expresivo-comunicativas.

Bloque curricular 4: Prácticas deportivas: Individuales y colectivos.

Recalcamos que se tomaron en cuenta estos cuatro bloques curriculares debido a las observaciones iniciales, pero queda abierto la posibilidad de ampliar los contenidos y número de bloques según la disponibilidad y avances en la materia.

Objetivos del área de Educación Física para el subnivel Medio de Educación General

Básica.

Analizando el grupo de edades de los alumnos de la escuela de Patúl, que va desde los 5 años a los 12 años, se creyó conveniente tomar el Subnivel Medio de Educación Básica como modelo de desarrollo para la creación de la presente guía.

Objetivos.

Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de sí mismo, de sus pares y el medio ambiente.

Reconocer sus intereses y necesidades para participar de manera democrática y placentera en prácticas corporales.

Reconocer la influencia de sus experiencias previas en su dominio motor, y trabajar para alcanzar el mejor rendimiento posible en relación con la práctica corporal que elijan.

Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.

Reconocerse capaz de mejorar sus competencias y generar disposición para participar de prácticas corporales individuales y con otros.

Valorar los beneficios que aportan los aprendizajes en Educación Física para el cuidado y mejora de la salud y bienestar personal, acorde a sus intereses y necesidades.

Reconocer y valorar la necesidad de acordar con pares para participar en diferentes prácticas corporales.

Construir acuerdos colectivos en diversas prácticas corporales, reconociendo y valorando la necesidad de cuidar y preservar las características del entorno que lo rodea.

Reconocer la existencia de diversas prácticas corporales que adquieren sentido y significado en el contexto de cada cultura.

4. Desarrollo de la guía didáctica de educación física

Nota importante.

Los bloques curriculares propuestos por el ministerio de educación del Ecuador en su página oficial han sido condensados y adaptados para ser aplicados a la realidad de esta institución en particular, es por esta razón que se vio necesario condensar los bloques curriculares poder llegar a ofrecer una calidad en la educación a la hora de impartir las clases de Educación Física.

GUÍA DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Bloques Curriculares para la Guía de Educación Física en la Escuela Piedad Bárcenas Borrero correspondientes al nivel de Educación General Básica Media.

BLOQUE CURRICULAR 1

PRÁCTICAS LÚDICAS: LOS JUEGOS Y EL JUGAR.

BLOQUE CURRICULAR 2

PRÁCTICAS GIMNÁSTICAS.

BLOQUE CURRICULAR 3

PRÁCTICAS CORPORALES EXPRESIVO-COMUNICATIVAS.

BLOQUE CURRICULAR 4

PRACTICAS DEPORTIVAS: DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS.

Año lectivo 2019 - 2020

BLOQUE CURRICULAR 1

PRACTICAS LÚDICAS: LOS JUEGOS Y EL JUGAR.

Mapa conceptual del bloque 1



BLOQUE 1 PRACTICAS LÚDICAS: LOS JUEGOS Y EL JUGAR.

Objetivos:	Participar en prácticas corporales de manera segura, atendiendo al cuidado de sí mismo, de sus pares y el medio ambiente.
Destrezas con Criterio de Desempeño:	Identificar y diferenciar las características, proveniencia y objetivos de diferentes tipos de juegos para participar en ellos y reconocerlos como producción de la cultura.
Juegos Pequeños	Se los define como una actividad motriz lúdica, con reglas simples que movilizan las capacidades físicas e intelectuales del participante sin grandes exigencias físicas e intelectuales ni grandes complicaciones técnicas ni tácticas. - Juegos Populares y Tradicionales.
El juego pre deportivo	Los juegos pre deportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes como desplazamientos, lanzamientos, recepciones, postura, etc. Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

Juegos pequeños

Se los define como una actividad motriz lúdica, con reglas simples que movilizan las capacidades físicas e intelectuales del participante sin grandes exigencias ni complicaciones técnicas ni tácticas, orientadas al disfrute del participante.

En esta primera parte, se presentará al estudiante una propuesta de juegos tradicionales que pretende reunir las practicas motrices básicas y los conocimientos y recuperación de los juegos de la región, así como el aprendizaje de nuevas experiencias lúdico motoras que fortalecerán su desarrollo integral.

Es muy importante dejar abierta la posibilidad de que el profesor y los estudiantes puedan desarrollar sus propios conocimientos en este tema y que propongan trabajos y ejercicios que consoliden su aprendizaje.

Juegos tradicionales.

Los juegos tradicionales son aquellos juegos típicos de una región y que se transmiten de generación en generación. Esencialmente son juegos sencillos y utilizan elementos simples.

A continuación, se detallan algunos que se adaptan plenamente a este entorno.

Juego de las canicas.

A continuación, se presentan 3 variantes del juego de las canicas.

Pepo - Serpiente - Tingo

El Pepo

Juegos de puntería, estrategia y precisión.



(fuente: tradiciones.blogspot.com)

“**EL PEPO**” Es una modalidad que consiste en hacer picar o rebotar una canica contra una piedra para ser lanzada a un espacio delimitado, con el fin de golpear otras canicas de los participantes que estén en juego.

Reglas:

Los participantes se ponen de acuerdo con cuantas canicas van a jugar.

Se sortea que participante inicia el juego para luego continuar en un mismo orden.

Cada participante deberá “picar” su canica sobre una piedra para intentar golpear a otras canicas en juego.

Si un jugador golpea con su canica a cualquier otra, se lleva todas las canicas que estén en juego.

La Serpiente

Juegos de puntería, estrategia y precisión.



(fuente: tradiciones.blogspot.com)

“LA SERPIENTE O EL CAMINO” Es un juego en donde se cava una línea ondulada de unos 50 cm de largo sobre la tierra, con una profundidad de aproximadamente 2 a 3 cm. En tres o más lugares de esta línea ondulada se realiza un pequeño hoyo.

Se sortea quien inicia el juego.

Cada participante jugará con una sola canica.

El objetivo del juego es llegar al final del camino “tingando” la canica por turnos siguiendo el camino trazado en el suelo.

Si una canica sale accidentalmente del camino deberá regresar al sitio de partida.

El primer jugador que logre llegar al final del camino ganara las canicas de los otros jugadores.

Materiales.

Canicas que de preferencia sean de vidrio.

Es recomendable que la actividad se la realice sobre la tierra en superficie plana.

Dibujar sobre la tierra un camino ondulado de 2 a 3 cm de profundidad.

El Tingo

Juegos de puntería, estrategia y precisión.



(fuente: tradicionese.blogspot.com)

“**EI TINGO**” Este modo de juego, posiblemente sea la más popular y se necesita mucha puntería y precisión para salir victorioso.

Reglas.

Se dibuja un círculo sobre el piso de tierra de unos 30 cm de diámetro.

Cada jugador coloca un mismo número de canicas dentro del círculo.

Se sortea que jugador iniciará el juego, quien colocará una canica fuera del círculo a una distancia acordada entre los jugadores para luego con un ligero golpe con la uña del dedo, intentar golpear y sacar las canicas fuera del área dibujada y serán de propiedad del jugador que logro este objetivo.

El juego termina cuando ya no existen canica dentro del círculo.

Materiales.

Canicas que de preferencia sean de vidrio.

Es recomendable que la actividad se la realice sobre la tierra en superficie plana.

Trazar un círculo de 30 cm de diámetro en el suelo

Objetivo pedagógico de estas modalidades de juego con canicas.

Coordinar óculo-manual.

Desarrollar la motricidad fina.

Desarrollo de la precisión.

Desarrollo de la puntería.

Reforzar el cumplimiento de reglas simples.

Respetar turnos.

Desarrollar consignas.

La Rayuela

Juego de puntería, equilibrio y coordinación.



(fuente: tradiciones.blogspot.com)

“LA RAYUELA” Este es uno de los juegos infantiles más populares y antiguos que no conoce fronteras. Goza de una sencillez en su dinámica de juego como en su estructura. Con los números como protagonistas llega a ser un juego didáctico que además ayuda a desarrollar el sentido del equilibrio, la coordinación y la puntería.

Reglas:

En el suelo se dibujan 10 cuadrados en vertical y se escriben números dentro del 1 al 10 con la forma específica del juego de La Rayuela.

El primer participante lanza su ficha al número 1, y deberá saltar a pata coja los demás números, menos los que estén juntos en los que se colocará un pie en cada número a la vez. Al retorno se debe recoger la ficha. Si lo consigue sigue jugando aumentando de número. Si no lo consigue, el turno le corresponde al siguiente jugador.

Si uno de los jugadores logra completar el juego de la rayuela, tendrá derecho a elegir un cuadrado y número en el que solo él podrá ocupar en su siguiente jugada.

Existe mucha flexibilidad en las reglas y una vez que se obtenga más experiencia y habilidad en el juego, las reglas son mas estrictas.

Materiales:

Tiza, para dibujar en el suelo, y una ficha para cada participante.

Objetivo pedagógico del juego de la Rayuela.

Coordinación óculo-manual.

Desarrollo de la puntería.

Desarrollo de la coordinación.

Desarrollo del equilibrio.

Reforzar el cumplimiento de reglas simples.

Respetar turnos y desarrollar consignas.

Cuidar la integridad del compañero.

Hacer buen uso de los materiales.

Trabajar con mucha flexibilidad para evitar deserciones.

Se puede realizar variantes tanto en el diseño del dibujo como en las consignas del juego y estas dependerán de las propuestas que los alumnos realicen.

Saltar La Soga

Juego de cooperación y coordinación.



(fuente: tradiciones.blogspot.com)

“LA COMBA” Este es un juego tradicional en el que un jugador salta sobre una cuerda que dos participantes más hacen girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre su cabeza y a la vez se puede cantar el siguiente coro:

Monja, viuda, soltera, casada, divorciada, enamorada, cuantos hijos vas a tener... uno, dos, tres, cuatro, etc... Se juega por turnos para ver que jugador logra más saltos.

Existe mucha libertad a la hora de cantar los coros y los estudiantes serán los encargados de poner la melodía que más les agrade.

“SALTO INDIVIDUAL” Saltar la cuerda de forma individual, más que un juego es un ejercicio muy completo en donde además de proporcionar beneficios al estado físico en general, se trabaja los músculos de los brazos y de las piernas.

Materiales:

Para el salto en “comba” es necesario una cuerda de unos 6 metros de largo.

Para el salto individual es necesario una cuerda de mínimo 2 metros de largo pero podrá variar según la edad de los niños.

Objetivo pedagógico del salto de la cuerda.

Desarrollo de la coordinación.

Desarrollo de la percepción.

Fortalecimiento muscular.

Mejora el estado físico.

Reforzar el cumplimiento de reglas simples.

Respetar turnos.

Cuidar a sus semejantes.

Respetar las individualidades.

Los Ensacados

Juego de coordinación, resistencia y velocidad.



(fuente: tradicionesse.blogspot.com)

“CARRERA DE ENSACADOS” Este es un juego tradicional practicado por muchos niños de todo el mundo por su carácter lúdico y por su facilidad de desarrollo. Cada jugador se coloca dentro de un saco que les llegará hasta la cintura. A la señal, los participantes deberán realizar el recorrido saltando hasta llegar a la meta que estará debidamente señalizada.

Materiales:

Para este juego solo es necesario mínimo 2 saquillos que pueden ser de yute u otro material resistente.

Objetivo pedagógico de la carrera de Ensacados.

Desarrollo de la coordinación.

Direccionalidad.

Fortalecimiento muscular.

Refuerza el cumplimiento de reglas simples.

Juegos De Persecución

Juego de resistencia, velocidad, estrategia y cooperación.



(fuente: tradiciones.blogspot.com)

Los juegos de persecución son muy populares entre los niños de todas las edades y por ende se han desarrollado una infinidad de modalidades con diferentes nombres y reglas, pero con una misma finalidad que es la de perseguir y atrapar a los rivales.

Entre este tipo de juegos tenemos:

Las Congeladitas - El 50 y palo - Policías y ladrones

A continuación, veremos cada una de estas modalidades de las cuales se pueden aprender muchas otras que los alumnos propongan según su creatividad.

Las Congeladitas

Juego de resistencia, velocidad y estrategia.



(fuente: tradiciones.blogspot.com)

“LAS CONGELADITAS” Existen muchas variantes sobre este popular y divertido juego que ira variando según las reglas propias de sus participantes.

Es necesario delimitar el campo de juego para agilizar el juego y no perder el interés de sus participantes. Un participante elegido al azar será el encargado de perseguir a los demás niños en juego. Cuando logre alcanzarlos deberá tocarlos en cualquier parte del cuerpo y gritar “congelado” El jugador que fue “tocado” deberá permanecer inmóvil hasta que otro participante lo “descongele.”

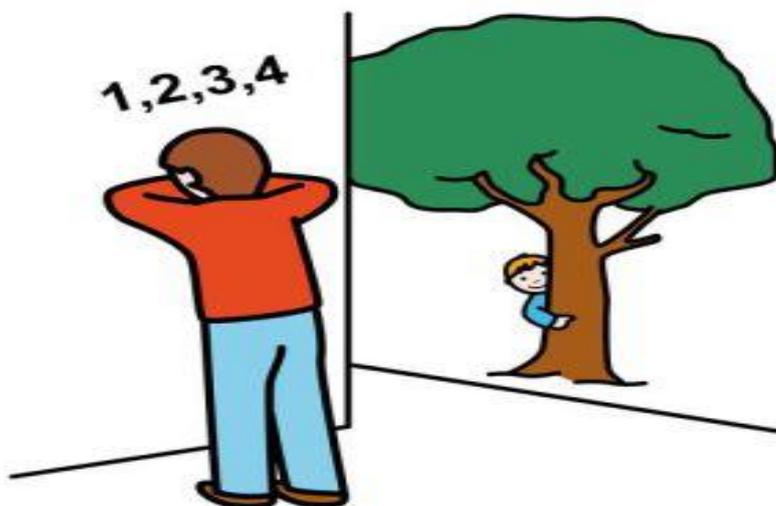
Una de las variantes es que, para descongelar al jugador, se deberá pasar por debajo de sus piernas. A esta modalidad se la conoce como “congeladitas chinas.”

El juego termina cuando se logre “congelar” a todos los participantes o a un número determinado de ellos.

También se podrá elegir en un inicio a dos a mas jugadores que inicien “congelando” a los demás jugadores o por el contrario se podrá formar dos equipos y tomar el tiempo para saber qué equipo pudo “congelar” en menor tiempo a sus rivales.

El 50 Y Palo

Juego estrategia y búsqueda.



(fuente: educapeques.com)

“EL 50 Y PALO” Es una modalidad del juego de “las escondidas” que permite dar más agilidad y continuidad al juego.

Un jugador elegido al azar tendrá que contar hasta el número 20 en un lugar determinado como “líder o base” y en este tiempo los demás participantes deberán buscar un escondite para ocultarse.

El jugador que contó deberá ir a buscar al resto de jugadores y cuando lo encuentre deberá llegar antes de éste al “líder” y gritar la frase “50 y palo” el nombre del jugador y el lugar en donde fue visto” Si el jugador que estaba escondido llega antes a la “base” deberá gritar “libre 50 y palo” y quedará libre.

El juego termina cuando todos los jugadores han sido descubiertos en sus escondites y se puede retomar pidiendo al primer jugador que fue descubierto que haga el papel del buscador

Es muy importante delimitar el espacio de juego para que no sea demasiado amplio y permita dar fluidez al juego.

Policías y Ladrones

Juego estrategia y búsqueda.



(fuente: educapeques.com)

“**POLICÍAS Y LADRONES**” Es un juego de persecución en el que hay dos equipos, los unos son policías y los otros ladrones.

El equipo de los policías deberá de atrapar a los miembros del otro equipo y meterlos a la cárcel. Los ladrones pueden ser salvados por sus compañeros si son tocados en la cárcel. Este juego podrá tener múltiples variantes y los jugadores serán los encargados de poner las reglas y el nombre al juego siguiendo las consignas planteadas. Es importante delimitar los lugares de trabajo para evitar que se pierda el interés del participante. El profesor será el encargado de cambiar los roles si los objetivos del juego no se están cumpliendo. La distribución de las edades debe ser muy equilibrada para evitar una ventaja notoria de un equipo a otro.

El Elástico

Juego de destreza y agilidad.



(fuente: educapeques.com)

“**EL ELÁSTICO**” Es un juego que se practicaba mucho en los recreos y consiste en que 2 participantes se colocan un elástico a la altura de los tobillos y un tercer jugador deberá cumplir una serie de saltos sobre y a los costados del elástico.

Existen muchas versiones y todas son válidas ya que el objetivo de estos juegos es saltar al elástico poniendo en evidencia la agilidad, concentración y destreza del participante.

En otra versión, el jugador primero salta sobre una línea del elástico pisándolo con los dos pies, luego de la misma manera saltar sobre la otra línea. El siguiente movimiento será colocar cada pie al costado de los elásticos, luego saltar y colocarse en el centro de los elásticos y por último salir de un salto.

Si un jugador falla, tendrá que cambiar de puesto con el siguiente participante.

Si logra cumplir todos los movimientos, el elástico deberá subir de altura para aumentar la dificultad.

El Ula Ula

Juego de destreza y agilidad.



(fuente: educapeques.com)

“EL ULA ULA” Este juego tradicional consiste en colocarse en la cintura un aro plástico y hacerlo girar con un moviendo de cadera. Gana quien dure más con la ula ula dando vueltas.

Se puede variar y hacerlo girar en las manos, cuello, pies, o con más de un ula ula en la cintura.

Este juego no tiene un carácter competitivo, más bien es un recurso de habilidades y destreza que puede ser utilizado como un ejercicio de coordinación.

El Gato Y El Ratón

Juego cooperativo y de velocidad.



(fuente: educapeques.com)

“EL GATO Y EL RATON” Para este juego es necesario un mínimo de 8 jugadores.

Todos los jugadores menos 2, forman un círculo tomados de las manos. Uno de los jugadores estará en el centro del círculo que hará de “ratón” y el otro se situará fuera del círculo que es el que hará de gato. El juego consiste en que el gato tiene que coger al ratón, éste tiene que escapar pasando por debajo de los brazos de los que forman la cadena. Los jugadores de este círculo deberán trabajar a favor del ratón e impedir que el gato lo capture.

Se cambian los roles para que todos los jugadores puedan hacer de gato y ratón. Coro:

Gato: Ratoncito, ratoncito.

Ratón: Que quieres gato ladrón.

Gato: Comerte un trocito de tu cola.

Ratón: Atrápame si puedes...

Las Quemadas

Juego de destreza y puntería.



(fuente: www.slideshare.net)

“LAS QUEMADITAS”. Como muchos de los juegos tradicionales, existen muchas variantes de Las Quemaditas y a continuación describiremos una de ellas.

Es necesario delimitar un espacio para que los jugadores puedan correr libremente.

Se designa a un jugador para que inicie “quemando” a sus compañeros lanzando una pelota que deberá ser ligera para evitar lastimar.

Si un jugador es alcanzado por la pelota pasará a ser el “quemador” Cada jugador tendrá 2 vidas. Un mismo jugador no podrá lanzar la pelota 2 veces consecutivas y además no podrá tener la pelota en su poder más de 3 a 4 segundos. De ser así estará quemado.

El juego termina cuando queda solo un jugador en escena y se lo vuelve a iniciar con el primer jugador que fue quemado o en un orden definido.

BLOQUE 2

PRACTICAS GIMNASTICAS.

Objetivos:	Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.
Destrezas con Criterio de Desempeño:	Reconocer cuáles son las capacidades motoras (coordinativas y condicionales: flexibilidad, velocidad, resistencia y fuerza) que intervienen en la ejecución de diferentes prácticas gimnásticas e identificar cuáles requieren mejorarse para optimizar las posibilidades de realizarlas.
Destrezas básicas. Roles medias lunas, vertical de manos y cabeza	Con destrezas básicas nos referimos a los fundamentos básicos de la gimnasia artística en donde se trabajarán los apoyos seguros para la realización de la medialuna, rol adelante, rol atrás, verticales de cabeza y de manos.
Gimnasia rítmica	La gimnasia rítmica es una disciplina que combina elementos de la gimnasia, la danza y el uso de diversos accesorios como la cuerda, el aro, la pelota, la cinta.
Figuras gimnásticas o Acrosport	Se define como un deporte acrobático que se realiza con compañero o en grupo, mediante la combinación de pirámides o estructuras humanas y elementos coreográficos.

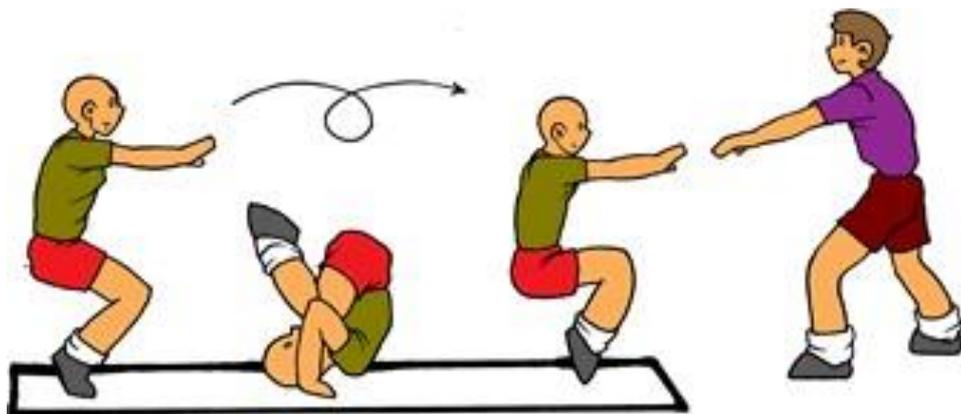
En este bloque, crearemos secuencias gimnásticas individuales y grupales con diferentes destrezas utilizando como recursos las secuencias gimnásticas, destrezas y acrobacias reconociendo la importancia del cuidado de si y de sus pares.

En este apartado se desarrollará actividades básicas de la gimnasia como son los apoyos para roles hacia adelante y atrás, vertical de manos y cabeza para luego pasar a las medias lunas y rondadas.

Es de suma importancia que el alumno comprenda y maneje todos los aspectos de seguridad y autocontrol y ayuda a sus compañeros al realizar cada uno de estos ejercicios.

Roles

Ejercicio de gimnasia básica.



(fuente: feliperbejarano.com)

“ROL HACIA ADELANTE” Este ejercicio es uno de los primeros que se enseña a los niños, incluso a edades tempranas.

Para realizarlo correctamente, primero buscamos un espacio adecuado y sin peligro para los alumnos.

El participante se colocará en posición de firmes para luego inclinarse hacia adelante hasta colocar las manos y la cabeza sobre el llano o colchoneta. Luego con un pequeño impulso del

tren inferior lograr pasar los pies por encima del cuerpo y con el mismo impulso llegar nuevamente a la posición de firmes.

“ROL HACIA ATRÁS” Para lograr este ejercicio es necesario que el alumno se coloque en posición de firmes, pero de espaldas a la colchoneta o lugar del ejercicio que preferiblemente deberá tener una ligera inclinación para facilitar el ejercicio.

Luego el alumno deberá inclinarse casi hasta sentarse en el suelo y con un pequeño impulso deberá colocar la espalda y elevar las caderas hasta pasar los pies por encima del cuerpo, apoyando las manos y la cabeza en el suelo y por ultimo llegar a la posición inicial.

Media Luna

Ejercicio de desplazamiento y equilibrio.



(fuente: feliperbejarano.com)

“MEDIA LUNA” Iniciamos el ejercicio de pie con los brazos hacia arriba y los hombros pegados a las orejas para luego elevar una pierna para dar un paso largo y profundo, luego colocar las manos en el piso una después de la otra por encima de la cabeza, y por ultimo terminar en la posición inicial. Para facilitar este ejercicio se podría iniciar colocando las manos en una superficie un poco más alta. La inclinación de la superficie también podría facilitar el ejercicio.

Vertical De Cabeza Y Manos

Ejercicio de fuerza y equilibrio.



(feliperbejarano.com)

“VERTICALES” Para iniciar este ejercicio, primero debemos buscar un lugar seguro libre de peligros para los participantes. Lo mejor es realizarlo sobre una colchoneta o llano junto a una superficie plana como una pared.

El alumno se colocará frente a la pared, de rodillas, con la cabeza y manos apoyadas en la colchoneta como si fuese a realizar un rol hacia adelante. Luego con un ligero impulso intentara colocar su espalda contra la pared y elevar los pies en posición vertical.

Luego que el alumno haya interiorizado este ejercicio se podrá ir eliminando el apoyo para lograr realizar el vertical de cabeza con apoyo de las manos formando un triángulo.

También podemos realizar el mismo ejercicio anteriormente descrito, pero sin apoyar la cabeza en el suelo, solo con el apoyo de las manos y la pared para luego intentar realizarlo solamente con las manos.

Se recomienda el apoyo y supervisión constante de los demás compañeros y del profesor a cargo para evitar inconvenientes.

Gimnasia Rítmica

Ejercicios de agilidad y destrezas rítmicas.



(Fuente: juegosenlondres2012.com)

“GIMNASIA RÍTMICA”: La gimnasia rítmica es una disciplina que combina la gimnasia y el uso de diversos accesorios. En este caso utilizaremos el aro, la pelota y la cinta.

Los alumnos desarrollarán varios movimientos y destrezas con estos elementos como lanzamientos y atrapadas de forma elegante y dinámica para luego ponerlos en escena con una coreografía.

Tendrán la libertad de realizar una presentación individual o colectiva.

En este espacio podrán desarrollar lo aprendido con los ejercicios básicos de la gimnasia a adaptarlos a las presentaciones.

Se recomienda que los alumnos armen con los elementos del medio unas varas de madera o cualquier material semejante y añadan un metro y medio de cinta para darle vida a los movimientos gimnásticos.

Los balones a utilizar podrán ser de cualquier tipo y material.

Además, podrán incluir otros materiales que sean aptos para este fin, tomando en cuenta la seguridad de los participantes.

Figuras Gimnasticas

Ejercicios posturales colectivos.



(fuente: acrosport.roudneff.com)

“FIGURAS GIMNASTICAS” También conocido como acrosport es una actividad deportiva que combina la acrobacia y coreografía con la existencia de tres elementos fundamentales que son la formación de figuras o pirámides, acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios y los elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas.

Para iniciar esta modalidad, pediremos a los alumnos que desarrollen figuras entre parejas en las que incluya fuerza y equilibrio.

Luego los alumnos podrán presentar varias figuras en grupos con la concepción de la seguridad propia y de los compañeros.

BLOQUE CURRICULAR 3

Prácticas corporales expresivo-comunicativas.

objetivos:	Reconocer sus intereses y necesidades para participar de manera democrática y placentera en las practicas corporales.
Destrezas con Criterio de Desempeño:	Construir individualmente y con otros diferentes composiciones expresivo-comunicativas reconociendo, percibiendo y seleccionando diferentes movimientos, según la intencionalidad expresiva (lento, rápido, continuo, fuerte, suave, entre otros) del mensaje a comunicar.
Movimientos rítmicos	Estos ejercicios pretenden desarrollar la coordinación del movimiento rítmico en el alumno con una serie de movimientos acordes a un estímulo auditivo u orden.
Danzas Bailes	Son aquellas que tienen la intencionalidad expresar mensajes, en los que las sensaciones, emociones, estados de ánimo e historias se manifiestan, poniendo énfasis en las posibilidades expresivas y comunicativas de la corporeidad mediante la danza y el baile.
Malabares y Circo	Tiene la finalidad de 'mostrar' posibilidades, virtudes, talentos que un conjunto de artistas (acróbatas, malabaristas, humoristas, mímica, etc.) son capaces de realizar mediante el movimiento corporal expresivo con y sin materiales.

Movimientos Rítmicos

Ejercicios de coordinación y ritmo.



(fuente: depositphotos.com)

“MOVIMIENTOS RÍTMICOS” Con estos ejercicios se busca desarrollar la coordinación con la percepción auditiva, mediante la ejecución de un elemento sonoro. Se utilizará dos palos pequeños de escoba. El profesor realizará diferentes golpes con los palos de escoba y los estudiantes deberán moverse a su ritmo.

Luego será el turno de cada uno de los estudiantes para realizar diferentes ritmos y movimientos. Una vez interiorizado el ejercicio, se intentará una coreografía con todos los estudiantes.

“RITMO Y VELOCIDAD” Con estos ejercicios se busca desarrollar el ritmo y coordinación con elementos básicos corporales globales e individuales como saltos en diferentes direcciones, aplausos, marcha, caminata, polichilenos, la caperuza, etc.

En primer lugar, se pedirá a los estudiantes realizar e imitar varios movimientos corporales repetitivos como la marcha o polichilenos hasta que estén bien interiorizados tanto con su nombre y correcto movimiento.

“POLICHILENOS O SALTOS EN TIJERA” Primero pedimos a los alumnos que se coloquen en posición de firmes, para luego con un pequeño salto en el propio puesto separar las piernas y llevar las manos totalmente estiradas por sobre la cabeza y dar una palmada.

Acto seguido se realizará otro pequeño salto para llegar a la posición inicial. Con este pequeño ejercicio se podrá realizar ejercicios libres de coordinación individual, en parejas o grupales.

Danzas y Bailes

Ejercicios de coordinación y ritmo.



(fuente: www.expresando.es/)

“**DANZAS Y BAILES**” En este espacio, daremos libertad a los estudiantes para realizar sus propios movimientos rítmicos para luego ir introduciendo danzas y bailes típicos.

Es muy importante que los estudiantes se sientan identificados y orgullosos de sus costumbres y de sus raíces, es por esto que debemos trabajar la identidad cultural antes de adentrarnos en este tema.

Queda abierta la posibilidad de que los estudiantes presenten propuestas diferentes y creen sus propias danzas y bailes o movimientos coordinados con ritmos propios.

Los estudiantes podrán presentar una pequeña rutina a modo de coreografía con un baile típico al finalizar el bloque.

Esta rutina podrá ser individual o grupal.

Circo y Malabares

Ejercicios de creatividad y habilidad.



(fuente: www.expresando.es/)

“**CIRCO Y MALABARES**” Este es un espacio que resulta muy agradable para os niños y tiene la ventaja de ser muy amplio.

Pediremos a los estudiantes que practiquen cualquier habilidad o destrezas motoras que posean y que la vayan perfeccionando, como, por ejemplo, dominio del balón, puntería, equilibrio, baile, acrobacias, magia, mimo, fuerza, reacción, dominio con elementos como el ula ula, la cinta, etc. Se recomienda iniciar desde lo más sencillo hasta lo más complejo y de igual forma, primero el trabajo individual y luego el colectivo.

Luego de tener dominado el ejercicio, se realizará una representación circense con todos los elementos y actores.

En este punto tendrá un valor muy importante la imaginación y la creatividad de los estudiantes, así como el trabajo en equipo.

BLOQUE CURRICULAR 4

JUEGOS PRE DEPORTIVOS.

Ejercicios pre deportivos básicos.

Antes de entrar en los juegos pre deportivos, esta guía propone realizar una serie de ejercicios que ayuden a mejorar las habilidades básicas y afianzar las destrezas y conocimientos deportivos de los estudiantes en las disciplinas de fútbol, voleibol y básquet.

Otro objetivo es desarrollar los fundamentos deportivos básicas en estos deportes antes de iniciar con los juegos pre deportivos ya que los fundamentos técnicos y posturales podrían verse afectados en la ejecución de estas actividades del por la euforia y emoción natural proveniente del juego.

Las actividades o ejercicios predeportivos que veremos a continuación pretenden combinar varios movimientos que buscan el desarrollo de habilidades y destrezas motoras propias de los deportes y se diferencian del entrenamiento deportivo porque su meta es conseguir un desarrollo básico de las destrezas para facilitar la ejecución del juego pre deportivo y no el perfeccionamiento en búsqueda de una meta competitiva.

Ejercicios pre deportivos básicos.

EJERCICIOS PREDEPORTIVOS DE FUTBOL.

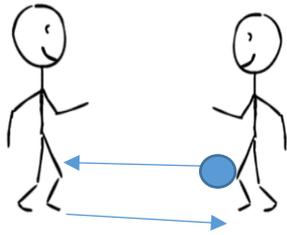
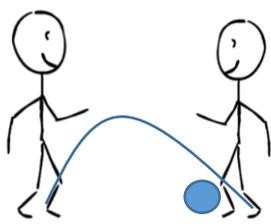
EJERCICIOS PREDEPORTIVOS DE VOLEIBOL.

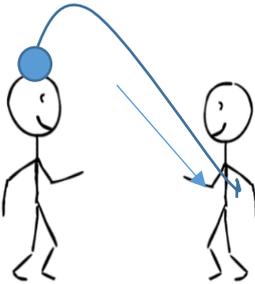
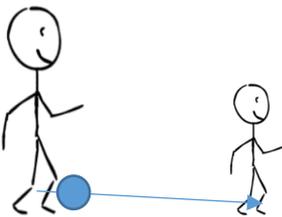
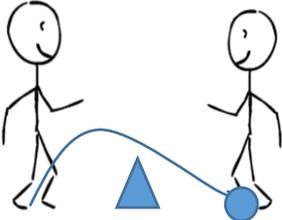
EJERCICIOS PREDEPORTIVOS DE BASQUETBALL.

Pases

Ejercicios pre deportivos de futbol.

Uno de los fundamentos principales y básicos del futbol es desarrollar un pase, y este consiste en “pasar” la pelota a un compañero con la mayor precisión posible.

<p>Los estudiantes se colocan en parejas a una distancia de 5 metros con un balón. El jugador A envía el balón rastreado al jugador B que controlará el balón y lo devolverá a nuevamente a su compañero. El ejercicio se debe realizar varias veces modificando el modo de detener el balón y el modo de retornar el balón.</p> <p>Para detener y retornar el balón utilizaremos el borde interno, externo y empeine tanto del pie izquierdo como el derecho.</p>	 Un diagrama que muestra a dos jugadores de fútbol representados como figuras de palo. Entre ellos hay un balón azul. Una flecha azul horizontal apunta desde el jugador de la derecha hacia el jugador de la izquierda, indicando el camino del balón. Una segunda flecha azul horizontal apunta desde el jugador de la izquierda hacia el jugador de la derecha, indicando el retorno del balón.
<p>Las parejas a una distancia de 5 metros, los estudiantes realizarán pases intentando que le balón se levante del suelo. Para este efecto, deberán golpear el balón en la parte que está en contacto con el suelo.</p> <p>El compañero que recibe el balón tendrá que detenerlo con su cuerpo, piernas o pies, controlarlo y regresarlo con el mismo ejercicio.</p>	 Un diagrama que muestra a dos jugadores de fútbol representados como figuras de palo. Una flecha azul curva se eleva desde el jugador de la izquierda hacia el jugador de la derecha, pasando por encima del balón azul que está en el suelo entre ellos. Esto indica un pase que se levanta del suelo.

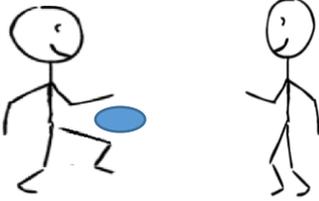
<p>En parejas y a una menor distancia trabajarán pases con la cabeza. Para este ejercicio el jugador tomará el balón con las manos y lo lanzará a pocos centímetros de la cabeza para luego golpear la pelota con la frente y dirigirla a su compañero para que este repita el ejercicio.</p>	
<p>En parejas realizar un pase a su compañero mientras este se desplaza por la cancha.</p> <p>Hay que tomar en cuenta que el pase deberá ser adelantado al objetivo</p>	
<p>Realizar un pase por sobre un obstáculo y entre obstáculos.</p> <p>Para lograrlo, el estudiante deberá patear el balón en la parte inferior e intentar levantarlo.</p> <p>El compañero recibe el balón con su cuerpo, piernas y pies, controlarlo y regresarlo con el mismo ejercicio.</p>	

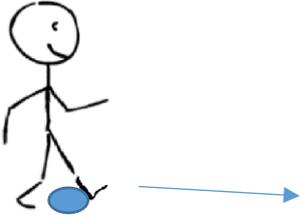
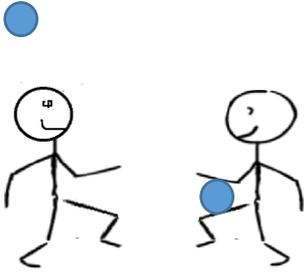
Todos estos ejercicios los debemos trabajar con mucha paciencia y de forma sistemática, variando y creando nuevas modalidades que ayuden a perfeccionar y fortalecer las habilidades motrices de los participantes, ya que estos son la base para más adelante ejecutar procesos más complejos en la práctica deportiva.

Recordemos también que estas las destrezas y habilidades se logran con la ejecución rutinaria de los ejercicios en diferentes clases y compartiendo los ejercicios con diferentes compañeros y compañeras para así reforzar los valores del respeto, compañerismo y aprender a reconocer las fortalezas y debilidades propias y de sus pares.

Dominio

Ejercicios pre deportivos de futbol.

<p>Una de las características especiales del futbolista es la habilidad de dominar el balón ya sea en el aire como a ras de piso sin perder un contacto constante y fluido con el balón.</p> <p>Dominar el balón con el muslo.</p> <p>Este ejercicio nos ayuda a tener un mayor control y una mejor percepción del balón.</p> <p>Lanzar levemente el balón hacia arriba y recibirlo con nuestro muslo hasta que llegue nuevamente a nuestras manos. Luego intentar dominar el balón dos veces seguidas o más e incluso alternando los muslos izquierdos y derecho.</p>	
<p>Otro ejercicio de mucha utilidad es pisar el balón halarlo hacia atrás e intentar los siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">-Levantarlo con la punta del pie.-Pasarlo por entre las piernas.-Realizar un pase.	

<p>Pisar el balón e impulsarlo hacia adelante alternando los pies al repetir el ejercicio.</p> <p>Pisar el balón y desplazarlo hacia un costado.</p> <p>Conducir el balón con la planta del pie.</p>	
<p>Dominar el balón con la cabeza la mayor cantidad de veces posible.</p> <p>Dominar el balón con los pies y muslos la mayor cantidad de veces posible.</p> <p>Dominar al balón con un compañero.</p>	

Los ejercicios de dominio del balón son muy importantes, pero suelen llevar mucho tiempo aprenderlas y más aún perfeccionarlas; es por eso que debemos tomarnos varios minutos en todas las clases de este bloque a su práctica.

Podemos realizar juegos, dinámicas y pequeños desafíos que promuevan su práctica, sin llevar a cansar a los estudiantes.

Muchas de estas prácticas se las puede realizar de manera individual, en parejas o en grupos más grandes, intentando siempre que los niveles y edades sean similares, o por el contrario, que los de mayor nivel o edad ayuden a sus compañeros a realizar los ejercicios.

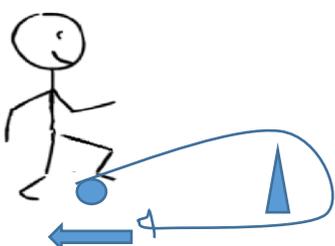
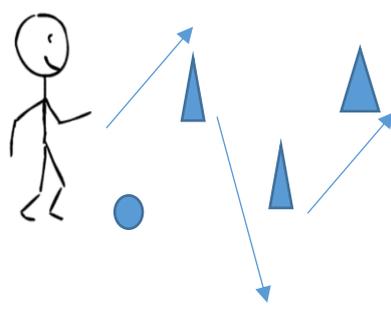
También es recomendable utilizar balones de diferente peso y material para cada edad o nivel, es decir, los balones más livianos entregaremos a los niños de menor edad para lograr vencer temores y ganar seguridad,

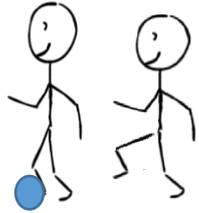
Conducción

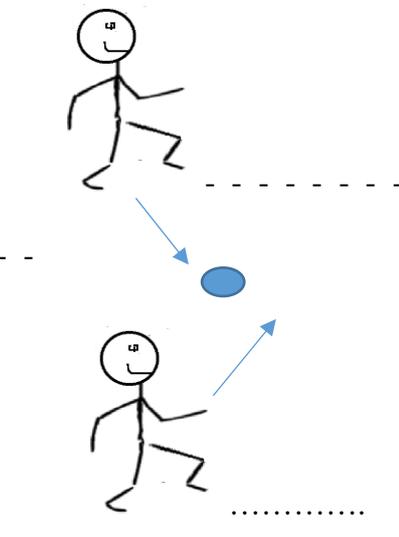
Ejercicios pre deportivos de futbol.

El principal fundamento técnico en el fútbol, es la conducción del balón y consiste en llevarlo de un lugar a otro con el mayor dominio posible y para esto se proponen los siguientes ejercicios.

Este ejercicio es recomendable realizarlo primero de manera libre e individual
Luego de incorporada un dominio básico se realizará ejercicios de mayor complejidad.

<p>Pedir a los estudiantes que conduzcan el balón hasta un límite por donde deberán retornar a diferentes velocidades.</p> <p>Luego deberán entregar el balón a su compañero para que repita el ejercicio.</p>	
<p>Conducir el balón por entre los conos realizando un movimiento de zig – zag, tanto con el pie izquierdo como el derecho, utilizando el borde interno, externo, punta y la planta del pie.</p>	

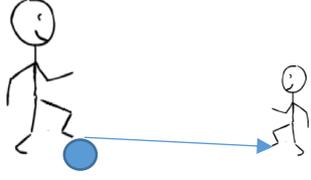
<p>Conducir el balón y protegerlo mientras su compañero intenta adueñarse del mismo en un espacio limitado.</p> <p>Manejar los fundamentos aprendidos y utilizar el cuerpo para proteger el balón.</p>	
--	---

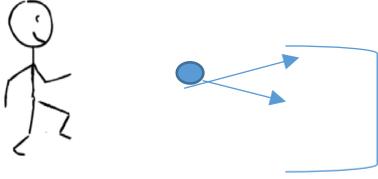
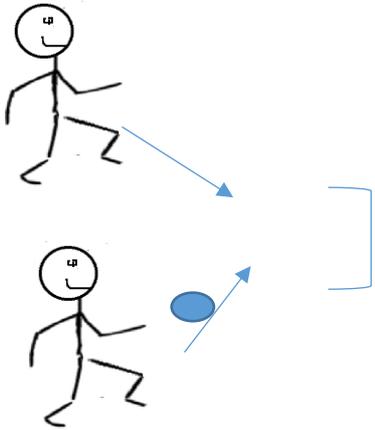
<p>Conducir el balón conjuntamente con un compañero por un espacio determinado para luego retornar al lugar de inicio. Luego se colocarán conos que los estudiantes deberán esquivar al realizar el mismo ejercicio.</p> <p>El objetivo final de este ejercicio es llevar el balón hasta el arco contrario dando pases entre los participantes con el mayor dominio posible.</p>	
--	---

Disparos a Portería

Ejercicios pre deportivos de futbol.

Los disparos a portería son indispensables para alcanzar el objetivo del juego que es marcar goles. Para ello se recomienda realizar los siguientes ejercicios:

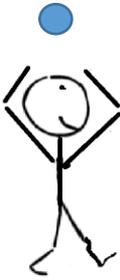
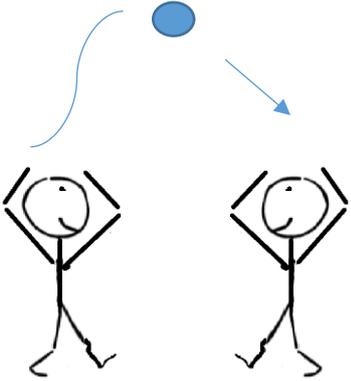
<p>Primero pediremos a los alumnos que realicen pases de media y larga distancia con balón rastreado utilizando el borde interno, externo y el empeine del pie de preferencia.</p>	
--	---

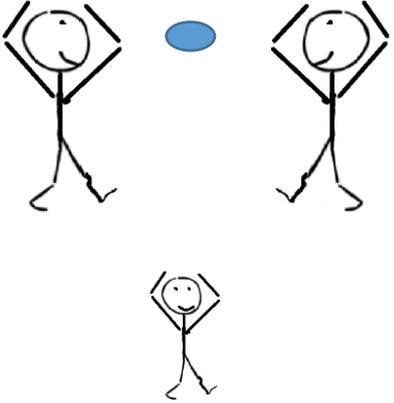
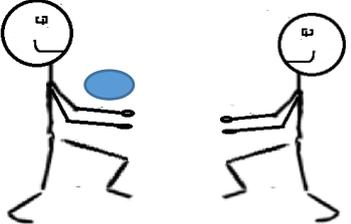
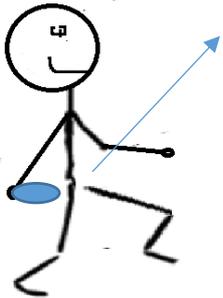
<p>Los alumnos realizarán disparos al arco a corta distancia, primero libremente y luego con precisión hacia lugares determinados.</p> <p>Luego se realizara disparos al arco a media y larga distancia poniendo énfasis en la potencia.</p>	
<p>Penales. Se realizará varios ejercicios para cobrar penales.</p> <p>Con y sin carrera.</p> <p>Poniendo énfasis en la colocación.</p> <p>Poniendo énfasis en la potencia.</p>	
<p>Realizar disparos al arco con el balón en movimiento.</p> <p>Su compañero realizara un pase adelantado para que su par, vaya en búsqueda del balón y realice un disparo al arco.</p> <p>Luego se realizará el mismo ejercicio, pero con el balón elevado para que el alumno logre patearlo en el aire con dirección al arco con pie derecho e izquierdo y borde interno y externo.</p>	

VOLEO

Ejercicios pre deportivos de voleibol.

La característica principal del ecua voleibol es el manejo y control del balón

<p>Primero iniciaremos con unos ejercicios básicos para ganar confianza con el balón.</p> <p>Lanzar el balón al aire por encima de la cabeza y atraparlo nuevamente por sobre la cabeza.</p> <p>Lanzar la pelota al aire y sujetarle brevemente para volverla a lanzar.</p>	
<p>Lanzar la pelota a un compañero con una altura aproximadamente de 2 metros de modo que la pelota forme una parábola.</p> <p>Este deberá recibirla sujetándola brevemente y enviarla nuevamente a su compañero.</p> <p>Luego se podrá trabajar este ejercicio en parejas por sobre una red, intentando no sujetar demasiado el balón y de ser necesario realizando dos controles antes de regresarlo nuevamente a su compañero. Luego el ejercicio se realizará utilizando un solo “toque” de manera consecutiva al balón.</p>	
<p>Realizando el mismo mecanismo del ejercicio anterior, practicaremos en grupos de 3, 4 hasta 6 jugadores.</p> <p>El objetivo es no dejar caer el balón realizando</p>	

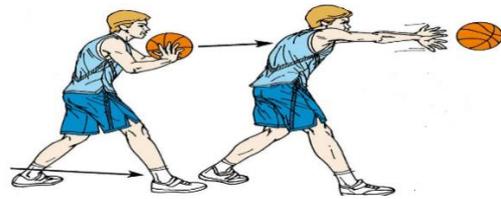
<p>lanzamientos simultáneos.</p>	
<p>Pedir a los alumnos que realicen ligeros golpes al balón con las palmas abiertas a modo de pase a su compañero.</p> <p>Este ejercicio se realiza para evitar que el balón caiga al suelo y se dé continuidad al juego.</p> <p>En este punto hay que indicar a los alumnos que el reglamento del eua voleibol permite solamente un máximo de 3 contactos con el balón por equipo.</p>	
<p>Los alumnos deberán intentar pasar el balón por sobre la red de voleibol golpeándolo con el borde de la palma de la mano.</p> <p>Este ejercicio se realiza para el saque en el inicio del juego. Debemos iniciar el ejercicio a cortas distancias de la red y a medida que los estudiantes logran cumplir el objetivo, realizaremos el ejercicio con distancias más largas.</p>	

Pases

Ejercicios pre deportivos de basquetbol.

El fundamento del “pase” es un instrumento imprescindible al momento de jugar al basquetbol y es utilizado para enviar el balón a los miembros del mismo equipo con el objetivo estratégico del juego. Aquí veremos los pases más importantes en el basquetbol.

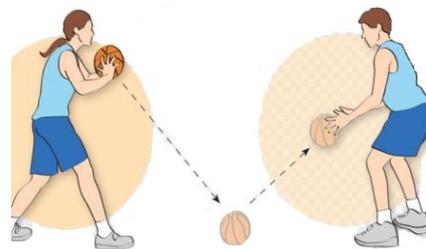
Pase de pecho Para ejecutar este ejercicio, se debe sostener el balón con ambas manos a la altura del pecho con los codos hacia afuera y los dedos pulgares hacia abajo.



Luego, el estudiante deberá impulsar el balón hacia adelante dejando la palma de las manos hacia adentro y estirando por completo los brazos y sacando un pie por delante. El balón deberá terminar en las manos de su compañero a la altura del pecho de una manera firme.

(sialdeporte.com)

Pase de pique: Para la ejecución de este ejercicio, el estudiante deberá sostener el balón con sus dos manos por debajo del pecho e impulsarlo hacia el suelo de manera que la palma de las manos quede hacia adentro. El balón deberá rebotar en el piso una sola vez y llegar a las manos de su compañero.

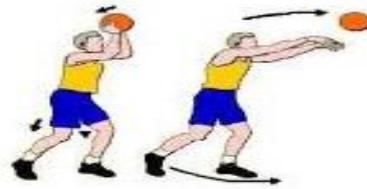


(sialdeporte.com)

Pase por sobre la cabeza: Este pase se lo realiza por sobre la cabeza y se impulsa el balón

con firmeza hacia las manos del compañero.

Tenemos que recalcar que el balón no forma una parábola.



(blogspot.com)

Dribling

Ejercicios pre deportivos de basquetbol.

El dribling se produce cuando logramos que el balón de bote en el suelo consecutivamente.

Gracias a esta acción un jugador puede desplazarse por la cancha en posesión del balón.

El dribling es el fundamento más importante en el baloncesto, ya que, sin este elemento, un jugador no podría desplazarse por el campo de juego en contacto con el balón.

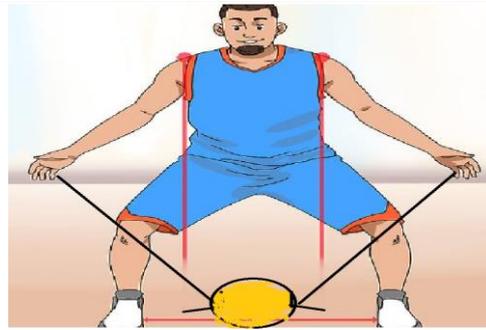
Dribling en posición fija: Para iniciar este ejercicio los estudiantes deben adoptar una postura correcta que consiste en flexionar levemente las rodillas y separar los pies a la altura de los hombros y mantener la espalda recta. El boteo se debe realizar a un costado y no en la mitad de las piernas, manteniendo un impulso constante y firme del balón, ya sea con mano derecha o izquierda.



(baloncestobasketymas)

Cambios de mano: Para realizar un cambio de

mano, se debe realizar un “pique” firme en la mitad de los pies formando una “V” para que el balón llegue a la otra mano y esta no vaya en su búsqueda.



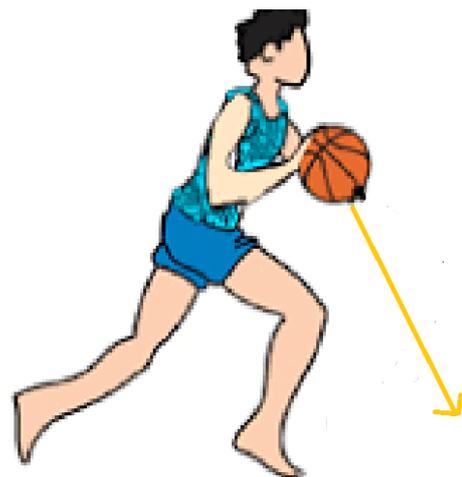
(baloncestobasketymas)

Dribling de control Este ejercicio se lo realiza manteniendo la posición inicial y colocando el pie izquierdo hacia adelante para driblar el balón con la mano derecha en mitad de las piernas al tiempo que la mano izquierda se mantiene levantada a la altura del pecho con el fin de proteger el balón del rival. Luego se realizará el mismo ejercicio con la mano izquierda manteniendo la postura anterior.



(baloncestobasketymas)

Dribling en movimiento: Como se indicó anteriormente, el dribling se lo debe realizar siempre respetando la postura básica. Una vez que el estudiante haya logrado ejecutar el dribling de una manera espontánea podemos iniciar con los desplazamientos por toda la cancha para luego realizar cambios de direcciones y cambios de mano.



(baloncestobasketymas)

Luego ejecutaremos desplazamientos con

obstáculos, con cambios de mano y movimientos alrededor, adelante, atrás y cambios de velocidad y ritmo.

Lanzamiento

El fundamento técnico del lanzamiento se realiza para intentar una canasta de corta, media y larga distancia e incluso para realizar una entrada básica a dos manos.

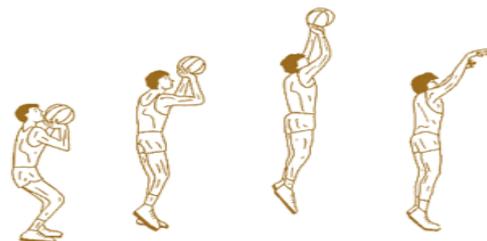
Lanzamientos:

La técnica de lanzamiento inicia con un correcto agarre del balón de básquet, que será con una mano debajo del balón y la otra a un costado del mismo, manteniendo el brazo recto evitando sacar el codo hacia un costado.



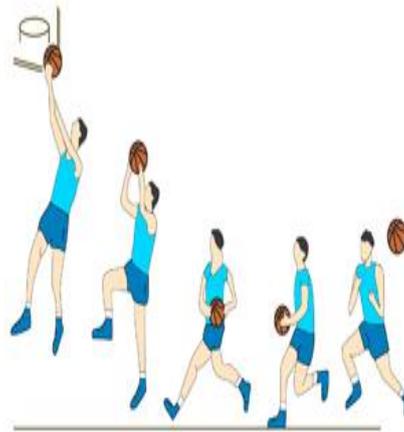
(entrecanastaycanasta.com)

Mantener siempre la posición básica del basquetbolista y realizar un impulso con todo el cuerpo que iniciara desde los pies hasta la yema de los dedos.



(encestaenlaescuela.blogspot.com)

El fundamento de la entrada se ejecuta realizando sosteniendo el balón con las dos manos mientras se da un paso largo y luego otro más corto en sentido horizontal con el objetivo de llevar al cuerpo lo más alto posible hacia el tablero. Es importante recalcar que si la entrada se realiza por el costado derecho del tablero, el jugador deberá dar el primer paso con el pie derecho y el lanzamiento deberá hacerse con la mano derecha.



(encestaenlaescuela.blogspot.com)

Luego de que los estudiantes logren asimila e interiorizar los fundamentos básicos, se realizaran los “Juegos Pre deportivos” que son aquellos que comprenden elementos de los diferentes deportes, y están encaminados al desarrollo de las habilidades y destrezas del deporte en cuestión.

Los juegos pre deportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes como desplazamientos, lanzamientos, recepciones, gestos técnicos, postura, etc.

Su práctica es recomendable como preparación para comenzar a practicar cualquier deporte ya que se ponen en marcha los movimientos típicos de las disciplinas deportivas.

No son tan flexibles como los juegos recreativos o tradicionales, pero tampoco tan estricto como los deportes.

Son considerados como un entrenamiento y un acercamiento ya que se trabajan los fundamentos técnicos y tácticos de la actividad o deporte a realizar.

La propuesta de este proceso de enseñanza es, que mediante los juegos pre deportivos los estudiantes se familiaricen con un deporte y vayan incorporándose a su práctica de una manera lúdica y social, más allá de la existencia de un ganador y un perdedor.

JUEGOS PRE DEPORTIVOS

JUEGO PREDEPORTIVO DE FUTBOL.

JUEGO PREDEPORTIVO DEL ECUAVOLEY.

JUEGO PREDEPORTIVOS DEL BALONMANO.

JUEGO PREDEPORTIVO DE ATLETISMO.

JUEGO PREDEPORTIVO DE BASEBALL.

JUEGO PREDEPORTIVO DE BASQUETBALL.

Se tomaron en cuenta estos juegos pre deportivos por contener mayores gestos técnicos, acciones dinámicas y movimientos generalizados que contribuyen a un desarrollo psicomotor de mayor demanda, es decir que pueden ser adaptados a varios ejercicios y disciplinas deportivas.

Los juegos pre deportivos deberán ser trabajados por el profesor como una actividad lúdico recreativa, pero con un concepto más serio y de carácter de aprendizaje deportivo sin llegar a la competitividad.

Sin embargo, se podrán desarrollar varios ejercicios de destrezas motoras competitivas en equipos sin llegar a la búsqueda de ganar, sino de un sano disfrute de la práctica deportiva.

Fútbol Mano

Predeportivo del fútbol y balonmano.



(fuente: depositphotos.com)

“**FUTBOL MANO**”. Para este juego se necesita conformar dos equipos con igual número de integrantes y diferenciarlos con algún distintivo.

Además, es necesario realizarlo en una cancha de fútbol o un espacio delimitado con arcos.

Los jugadores deberán realizar pases con sus manos a sus compañeros, pero solo podrán desplazarse por el campo de juego cuando no están con el balón en sus manos.

Una vez que estén con el balón en sus manos únicamente podrán dar un paso.

Está permitido hacer goles solamente con una parte del cuerpo que se acuerde al inicio del juego, es decir, por ejemplo, estará permitido hacer goles con la cabeza, con la rodilla, con el pie izquierdo, con el talón, etc.

Cada vez que se incorpore este ejercicio en los estudiantes podremos ir variando el modo de hacer goles, como, por ejemplo, podrán hacer goles después de hacer 3 mínimo tres pases o cualquier otra variante.

Puntería

Pre deportivo del futbol.



(fuente: wikihow.com)

“PUNTERÍA Y PRECISIÓN” Este sencillo juego consiste en tumbar varios conos que estén colocados a cierta distancia de los jugadores.

Se puede realizar a modo de concurso si se divide el grupo en dos equipos con igual número de participantes.

Se puede realizar por tiempo, por número de aciertos o por simplemente que equipo logra derrumbar los conos.

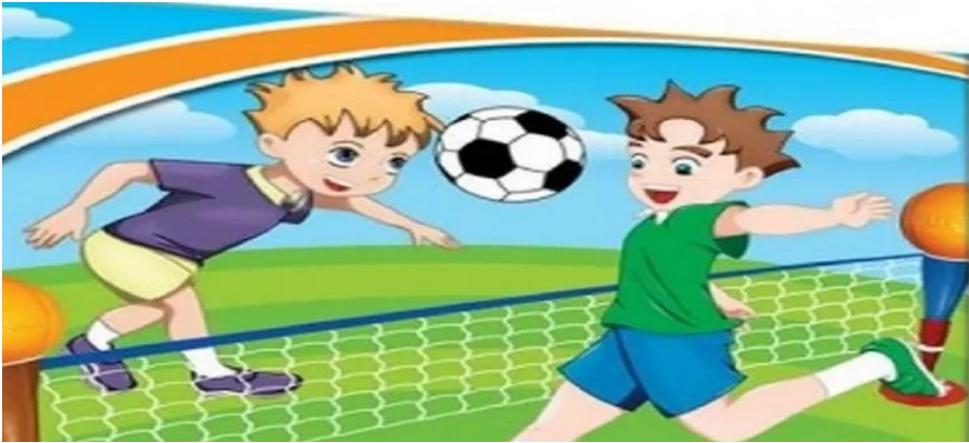
Cada equipo tendrá un balón de futbol y deberá patear la pelota para derribar 10 conos que estén a unos 10 metros de distancia.

Una vez que se comprenda e interiorice el juego, podemos pedir a los participantes que utilicen diferentes partes del pie para patear el balón, borde interno o externo, pie izquierdo y derecho.

Además, podremos ir incorporando reglas como pedir que primero se dé un bote para patear el balo en el aire o por sobre un obstáculo o con un pase de un compañero, etc.

Futbol-Tenis

Predeportivo del futbol.



(fuente: <http://sialdeporte.com>)

“FUTBOL TENIS” Con una combinación de dos deportes logramos este entretenido juego que ayudara a los jugadores a ganar mayor dominio del balón.

Es necesario una cinta o cuerda a una altura de un metro aproximadamente según la habilidad de los jugadores, a mejor habilidad mayor la altura.

Se puede jugar en parejas o en equipo de hasta 4 jugadores.

Se iniciará sacando el balón con el pie al campo contrario. Se puede definir uno o dos botes antes de pasar nuevamente al campo contrario.

Los jugadores podrán golpear el balón con cualquier parte del cuerpo menos con las manos,

Al jugar en equipos se puede permitir uno o más botes por cada jugador.

En un inicio se recomienda no utilizar reglas demasiado complejas y permitir libremente el número de contacto del balón, ya sea en el piso o por cada jugador.

Luego de incorporada ciertas habilidades, se puede ir restringiendo el número de contacto con el balón.

Baseball-Pie

Pre deportivo del futbol.



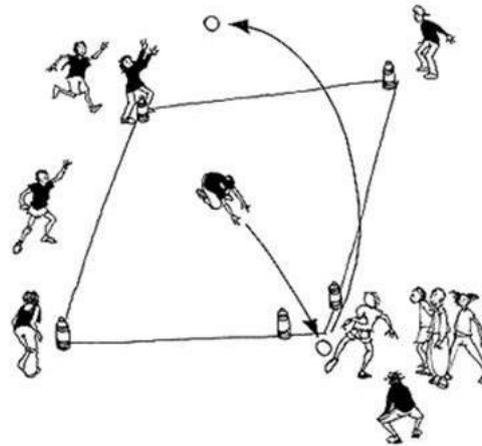
(fuente: baloncuadrado.com)

“BASEBALL PIE” También llamado kickingball. Este es un juego basado en el baseball. Se lo juega con un balón de futbol y se delimita las bases.

El objetivo es anotar la mayor cantidad de carreras posibles. El lanzador enviará el balón rastreado por el piso y el jugador contrario deberá patear la pelota lo más lejos posible e intentar cubrir la mayor cantidad de bases hasta llegar a sitio de inicio antes de que los jugadores contrarios lo alcancen con el balón o lleguen primero a la base en juego.

Se jugará a tres “outs” o “quemadas” y esto ocurre cuando el equipo defensivo atrapa un balón en el aire luego de ser pateado por el corredor o cuando se llega a la base o se quema al corredor y finalmente cuando el corredor no logra patear el balón por tres ocasiones siempre y cuando el lanzamiento es correcto. Los roles se cambian cuando se logra hacer tres “outs” o

“quemadas” Gana el equipo que más carreras realiza en un tiempo determinado o llega a hacer un numero de carreras acordadas al inicio del juego.



(wikipedi.com)

Indor Futbol

Pre deportivo del futbol.



(fuente: www.pinterest.com)

“**INDOR FUTBOL**” El indor fútbol es una variante del futbol. Se lo juega generalmente en canchas de cemento o madera. Es un deporte que exige una infinidad de fundamentos, habilidades y destrezas motoras. Para practicar este deporte no solamente es necesario contar con los elementos propios del futbol, sino que es muy importante conocer y cumplir las reglas del juego, así como también hacer del juego limpio una prioridad enmarcado en el respeto al rival dentro y fuera de la cancha.

Además de jugar al indoor fútbol, pediremos a los alumnos buscar fechas para elaborar un torneo de con los integrantes de la comunidad.

Ecuavoley



Este deporte nacido en Quito-Ecuador a mediados del siglo XX, es una modalidad del voleibol internacional, pero se juega con 3 personas en cada equipo y se utiliza una pelota de futbol. La red deberá colocarse oficialmente a 2m80 cm del piso, pero para asuntos pedagógicos la colocaremos a una altura aproximada a los 2 metros.

El objetivo es pasar el balón por sobre la red con un máximo de 3 toques. Ningún jugador podrá hacer contacto con el balón 2 veces consecutivas y por ningún concepto se podrá sostenerlo con las manos. Se juega dos sets de 15 puntos cada uno. De existir empate se jugará otro set de 12 o 15 puntos,

A continuación, veremos algunos juegos y ejercicios que nos ayudaran a que los alumnos logren mayor seguridad y destrezas a la hora de jugar al ecua voleibol.

Pases y Atrapadas

Pre deportivo del basquetbol y voleibol,



(pinteres.com)

“PASES Y ATRAPADAS ” Para este juego se divide al grupo en dos equipos de igual número de jugadores.

El objetivo es pasar el balón a los jugadores del mismo equipo el mayor número de veces posibles sin que éste sea atrapado por el equipo contrario.

De ser así, inmediatamente el equipo contrario iniciara el juego.

Los jugadores podrán desplazarse por el campo de juego libremente, pero el jugador que tiene el balón en sus manos podrá desplazarse boteando el balón y nunca correr o caminar con el balón en sus manos.

Si esto sucede, el balón pasara al equipo contrario para que intente realizar el ejercicio

También se puede realizar pidiendo al equipo que intente realizar un número determinado de pases, y luego el turno de realizar el ejercicio será del equipo contrario.

Voleibol Quemados

Pre deportivo del voleibol,



(depositphotos.com)

“VOLEIBOL QUEMADOS”_Se divide al grupo en dos equipos y se colocan en cada cancha. El objetivo del juego es lanzar la pelota por sobre la red hacia la cancha contraria y deberá ser atrapada por sus jugadores. Si la pelota cae cerca de un jugador este estará “quemado” y deberá salir de la cancha. El juego termina cuando todos los jugadores de un equipo han sido eliminados.

Cuando los jugadores se hayan familiarizado con el juego, se podrá incorporar el gesto técnico del voleibol para pasar la pelota al campo contrario y/o para dar un pase a otro compañero, y además cada vez vamos incorporando teoría y reglamentos en los procesos del juego sin exigencias técnicas, pero si con ideas claras a lo que se llegara en un futuro cercano con los estudiantes.

Todo estos contenidos se podrán ir variando e incorporando nuevos conocimientos según la edad y nivel de los estudiantes.

Balón Mano Con Conos

Pre deportivo del balonmano



(depositphotos.com)

“HANDBALL CON CONOS” Este juego lo debemos realizar sobre un espacio abierto en donde se colocarán varios conos de 2 colores preferiblemente ya que un grupo de ellos pertenecerá a cada equipo.

Se forma dos equipos a los que se les entregara un distintivo.

El juego consiste en derribar los conos con una pelota de cualquier tipo. Los jugadores deberán bloquear los lanzamientos evitando así que sus conos sean derribados y al mismo tiempo atrapar la pelota para intentar derribar los conos contrarios.

Los jugadores podrán desplazarse por el campo botando el balón y deberán dar pases a sus compañeros que estén mejor ubicados.

Se podrá ir variando el juego y modificando las reglas según la edad o nivel de los participantes. Además es muy importante que los equipos sean equilibrados en sus niveles de jugadores para evitar deserciones de jugadores.

Las Quemadas

Pre deportivo del balonmano



(fuente: depositphotos.com)

“LAS QUEMADAS” Para la realización de este juego es necesario conformar dos equipos que estarán ubicados cada uno en su cancha. Se utilizará varios balones de goma o plástico.

El juego consiste en lanzar el balón hacia el cuerpo de los jugadores contrarios para eliminarlos del juego.

Si el jugador atrapa el balón en el aire antes de que golpee su cuerpo, no estará quemado y podrá lanzar el balón a sus rivales con la intención de eliminar a uno de ellos.

Es importante definir una línea limite en el centro del campo para que los jugadores no se pasen de la misma y así marcar espacios definidos para cada equipo.

El juego termina cuando se haya eliminado a todos los jugadores del equipo contrario.

Para evitar accidentes se les pedirá a los alumnos que deben quemar a los jugadores de la cintura para abajo, evitando lanzar el balón con demasiada fuerza. Una variante será que las quemadas se realicen sin lanzar el balón, pero si haciendo contacto directo a los rivales con el balón las manos.

Carreras de Relevos

Pre deportivo del atletismo,



(fuente: calameo.com)

“CARRERAS DE RELEVOS” En este tipo de juegos existe una gran variedad y todos ellos buscan desarrollar en los estudiantes la biomecánica de la carrera, además de las características propias de la competencia en equipo.

Una de estas modalidades es dividir al grupo en dos bandos; luego se debe colocar varios objetos a una distancia determinada no menor a 20 metros.

En la mitad de la cancha se deberá colocar un jugador de cada equipo que deberá esperar que su compañero corra hacia él y le toque la mano para que pueda ir a buscar los objetos que están al otro lado de la cancha y dejarlos en donde está su equipo. Este ejercicio se repetirá con cada uno de los jugadores hasta que se termine de recoger todos los objetos.

El equipo ganador será el que haya recogido más objetos.

Otra modalidad son los relevos enfrentados. Aquí también es necesario conformar dos equipos con igual número de participantes. El primer jugador de cada equipo se le entregará

un “testimonio” y con éste en la mano deberá correr hasta una marca determinada en la cancha para luego regresar a su equipo y entregar el testimonio al siguiente participante.

Ganará el equipo que llegue primero a la meta luego de que todos sus participantes hayan realizado el recorrido con el testimonio en sus manos.

Carreras De Obstáculos

Pre deportivo del atletismo.



(123rf.com)

“CARRERAS DE OBSTACULOS” En este juego se busca desarrollar en los estudiantes diferentes habilidades y destrezas para superar una serie de obstáculos en el menor tiempo posible o con las características técnicas adecuadas.

Los obstáculos colocados estratégicamente permitirían al estudiante realizar una serie de ejercicios de habilidad motora como saltos en diferentes alturas, direcciones, saltos con un pie, con dos pies, con y sin apoyos, rastrear y rodar e incluso de precisión y puntería.

Para este fin podremos utilizar obstáculos propios del medio ambiente y otros como conos, palos de escoba, balones, etc. Hay que tener en cuenta que los obstáculos deberán tener diferentes alturas para la edad de todos los estudiantes.

Lanzamiento De La Jabalina Blanda

Pre deportivo del atletismo.



(www.educacionfisicaenprimaria.es)

“LANZAMIENTO DE LA JABALINA BLANDA” En esta modalidad de lanzamiento realizaremos una variante con la jabalina por la edad de los participantes, y utilizaremos una jabalina blanda.

El participante realizara una carrera corta para luego impulsar la jabalina por sobre la cabeza intentando alcanzar la mayor distancia posible.

La técnica será muy simple.

Se deberá sujetar la jabalina por la señal y se deberá lanzar por sobre la cabeza, intentando que la punta de la misma este indicando hacia arriba y soltarla cuando alcanzó su punto más alto sobre nuestro cuerpo.

Luego de que la jabalina sea lanzada, se deberá intentar que la punta de la misma, primero haga contacto con el suelo a modo de una lanza.

Para lograr esta parábola, se puede intentar lanzar la jabalina por sobre un obstáculo alto, como por ejemplo el arco de futbol o una cinta colocada a diferentes alturas.

Luego se intentará lanzar la jabalina a una mayor distancia y medir la misma con pasos.

Podremos hacer un campeonato de lanzamientos por categorías según la edad de los participantes.

Lanzamiento De La Pelota

Pre deportivo del atletismo.



(Fuente: www.educacionfisicaenprimaria.es)

“LANZAMIENTO DE LA PELOTA” Es esta actividad, utilizaremos pelotas de tenis para las edades comprendidas entre los 8 y 9 años y a partir de los 10 Y 12 años podremos utilizar las pelotas de baseball.

Este ejercicio consiste en realizar una pequeña carrera de impulso y lanzar una pelota de baseball o tenis la mayor distancia posible utilizando la técnica de lanzamiento por sobre la cabeza.

Evitar que el lanzamiento sea de manera lateral y motivar para que se realice de forma correcta.

La mano que no está con la pelota, deberá estar por delante de la cabeza, indicando la dirección de lanzamiento.

Podremos hacer un campeonato de lanzamientos por categorías según la edad de los participante.

Pruebas Del Atletismo



(fuente: www.educacionfisicaenprimaria.es)

“CONJUNTO DE MODALIDADES DEPORTIVAS” En este espacio, se propone por un lado dar a conocer a los estudiantes las particularidades básicas y los conceptos generales del atletismo y sus diferentes disciplinas y por otro lado pondremos en práctica las modalidades que estén a nuestro alcance.

Para poner en práctica la enseñanza del atletismo en nuestra escuela, nos hemos limitado a la práctica de los fundamentos de la carrera, saltos y lanzamientos en forma general.

El atletismo es un deporte que consta de varias disciplinas agrupadas en carreras, saltos y lanzamientos, las mismas que se dividen en pruebas de pista y pruebas de campo.

PRUEBAS DE PISTA. Las pruebas de pista son aquellas que se practican en una pista ovalada de 400 metros en donde se realizan competencias de resistencia y velocidad.

En las pruebas de resistencia, las más conocidas son las de 5000 metros, 10000 metros y 42 kilómetros. Aquí también podemos recalcar la prueba de marcha.

En las pruebas de velocidad están las de 60 metros, 100 metros que es la más popular, 200 metros y 400 metros. La carrera de vallas es una carrera con obstáculos. La carrera de postas es la única prueba del atletismo que se realiza en equipo.

PRUEBAS DE CAMPO. Las pruebas de campo se dividen en: pruebas de salto y pruebas de lanzamiento.

En las competencias de saltos podemos encontrar el salto largo, el salto triple, salto alto y salto con garrocha. En nuestra practica veremos las pruebas de salto alto y salto largo.

En el caso de las competencias de lanzamientos tenemos el lanzamiento de la jabalina, lanzamiento del disco, lanzamiento del martillo e impulsión de la bala.

PRUEBAS DE VELOCIDAD. Para nuestro fin, nos fijaremos en pruebas de velocidad de 60 metros y pruebas de relevos.

60 Metros Planos

Prueba de velocidad.



(Fuente: www.educacionfisicaenprimaria.es)

“60 METROS PLANOS” Es de suma importancia recalcar en los alumnos los siguientes puntos:

La salida es baja y que utilicen y reconozcan las posiciones a las voces de mando de “en sus marcas” “listos” y “fuera.”

Realizar una salida explosiva y una carrera continua o progresiva.

El competidor no deberá invadir otros carriles.

No detenerse al llegar a la meta y traspasar la línea con el pecho.

Se propone delimitar sobre un espacio plano, 3 o 4 carriles y en cada carril se colocará un participante intentando delimitar cada competencia por edades.

También se podrá tomar el tiempo de los participantes y anotarlas en un registro que servirá de referencia para futuros eventos.

Carreras De Relevos

Prueba de velocidad en equipos.



(fuente: www.educacionfisicaenprimaria.es)

“CARRERAS DE RELEVOS” Antes de iniciar esta prueba, debemos delimitar la zona de participación cuyo espacio deberá ser particularmente espacioso, Como ejemplo podría ser alrededor de la escuela junto con el patio y debemos delimitar los espacios en el que cada participante de cada equipo deberá colocarse.

Formaremos tres equipos de cuatro participantes cada uno y al primer participante le entregaremos un pequeño pedazo de madera de unos 60 cm de largo que deberá entregar a su

compañero de equipo ubicado en la siguiente posición y así sucesivamente hasta llegar al punto de partida.

Hay que recordarles a los participantes que no pueden interponerse en la carrera de los otros equipos.

Prueba De Resistencia

Prueba de resistencia



(www.educacionfisicaenprimaria.es)

Las pruebas de resistencia que trabajaremos, podremos variar las distancias según las edades o condiciones de los estudiantes.

PRUEBA DE RESISTENCIA a los 800 metros y las podremos trabajar en la misma zona que la prueba de relevos.

El objetivo pedagógico de esta prueba será que los estudiantes logren diferenciar y asimilar el trabajo físico y que estén conscientes de la reserva de energía para lograr culminar la prueba sin detenerse y en el menor tiempo posible.

CAMPO TRAVIESA Una modalidad que se acopla perfectamente a este medio es el campo traviesa o carreras de montaña. Esta disciplina es una carrera de resistencia por senderos de montaña esquivando obstáculos propios del medio.

Marcaremos un recorrido por los senderos y realizaremos caminatas y pequeñas travesías por estos lugares con el fin de afianzar los conocimientos técnicos para evitar lesiones.

Salto Largo

Prueba de salto en distancia



(fuente: www.educacionfisicaenprimaria.es)

Esta modalidad consiste en realizar un salto en sentido horizontal después de una carrera corta, para intentar cubrir la mayor distancia posible, ejecutando una técnica en particular.

La técnica básica que pediremos a nuestros alumno.s es la siguiente.

- Carrera de impulso
- Impulso o pique con un pie para propiciar el salto.
- Vuelo o ejecución del salto llevando los brazos hacia atrás y hacia arriba.
- Caída o aterrizaje con los dos pies juntos.

Para nuestro objetivo pedagógico, buscaremos un lugar plano y delimitaremos una señal de “picada” desde donde el alumno deberá realizar el impulso para la ejecución del salto.

Para los inicios de este ejercicio, buscaremos lugares naturales con pequeños hundimientos, riachuelos, elementos de la naturaleza como ramas, troncos, piedras, etc.

5. Conclusiones y Recomendaciones.

Conclusiones.

Luego de concluir y aplicar la presente Guía Didáctica de Educación Física, me complace haber podido cumplir con todos los objetivos planteados, lo cual se evidencia en los siguientes aspectos:

Al realizar las entrevistas y las observaciones directas en la comunidad de Patúl y en su escuela Piedad Bárcenas Borrero, se pudo conocer que el sistema educativo en la materia de Educación Física no contaba con un programa acorde a las necesidades ni a las realidades de esta escuela, motivo por el cual se planifico el diseño de esta guía.

Se elaboró una Guía Didáctica de Educación Física adaptada a las realidades de esta escuela y comunidad.

Por medio de las capacitaciones a alumnos y docente se pudo dar a conocer el manejo y beneficio de la presente Guía.

Se entregó conjuntamente con esta Guía, los materiales necesarios para su aplicación.

Recomendaciones.

Se recomienda trabajar las clases de Cultura Física, siguiendo las indicaciones de la guía para poder desarrollar las características motrices básicas y de conocimientos generales en los alumnos.

Modificar y complementar la Guía Didáctica de Cultura Física cuando se la requiera, mientras se logren desarrollar y afianzar las habilidades motrices básicas de los alumnos.

Exhortar al docente su motivación y dinamismo a la hora de aplicar la guía en las clases de Educación física para ganar el interés de los alumnos y así tener una correcta participación y aprendizaje de esta materia.

ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Las primeras entrevistas realizadas en el mes de junio en la comunidad de Patúl y en su escuela dieron indicadores marcados de la inexistencia de una guía didáctica de Educación Física, así como también se pudo conocer que los temas impartidos de esta materia a los estudiantes han sido muy limitados y que además la escuela no posee los recursos y materiales necesarios, lo que dificulta enormemente aplicar una educación de calidad.

Luego de aplicar la Guía Didáctica de Educación Física en la escuela Piedad Bárcenas Borrero de la comunidad de Patúl, se realizaron nuevamente las entrevistas, arrojando resultados muy favorables, entre los cuales se señala que ahora existe una Guía de Educación Física que oriente el trabajo del docente en esta rama de la educación psicomotriz.

Además, se señala que los alumnos, padres de familia y docente son más conscientes de la importancia de la materia de Educación Física y de los diversos temas a ver durante el año lectivo.

Por otro lado, existe una gran diferencia a favor, que indica la existencia de materiales didácticos y deportivos que facilitan la enseñanza aprendizaje de esta materia, lo que evidencia que la aplicación de la Guía Didáctica de Educación Física fue de gran valía a favor de una educación integral de calidad.

Todos estos resultados se obtuvieron gracias a la aplicación de entrevistas y observaciones directas en la comunidad, que luego fueron analizadas en cuadros estadísticos comparativos considerando un antes y un después de la aplicación de esta guía.

Todos los cuadros estadísticos se encuentran en los Anexos del presente trabajo.

Bibliografía

- Aedo A, Á. H. (2009). Nuevo cuestionario para evaluar la autoeficacia hacia la actividad física en niños. *Panam Salud Publica.*, 324.328.
- Antonio Mendez Gimenez, C. M. (2014). *los juegos en el curriculon de la educacion fisica.*
- Ariza Alvear et al, M. (2015). SEDENTARY LIFESTYLE IN INSTENALCO SCHOOL STUDENTS. *Salud mov*, 38-43.
- Bonet, J. V. (1997). *manual de autoestima* . bilbao: sal terrae.
- Brande, N. (1995). desarrollo de la autoestima. En N. Brande, *loa seis pilares de la autoestima* (pág. 27). Barcelona: Paidós.
- Bustos , R. (2014). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños de 9 y 10 años del Principado de Asturias: el sesgo de la valoracion de los padres. *rev. analesdepediatria*, 2.
- Camino Gallegos, C. G. (2010). *Sedentarismo en escolares municipales de Quito y zona sanitaria en el año 2010*. Quito.
- Casanueva Esther, P. A. (2008). *Nutriologia medica*. Mexico DF: Panamericana.
- Castillo Suarez, N. (2012). Factores determinantes de sobre peso y obesidad en infactes de un círculo infactil. *Rev. Sociedad Cuba de Cardiologia*, 2.
- Craig et al, C. (2007). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Realiability and Vliidity. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Diaz, M. (2012).
- Diaz, M. (2012).
- Esteban, E. (27 de febrero de 2018). *Guia Infantil*. Obtenido de Guia Infantil:
<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/5-juegos-para-mejorar-la-autoestima-de-los-ninos-de-forma-eficaz/>

- etal., G. (2008). Valor de un test clínico para evaluar actividad física en niño. *Rev Méd Chile* 2008; 136: 1155-1162, 1156-1160.
- FEADEP, F. E. (2003). Tiempo Libre, Ocio y Actividad Física en los Adolescentes. La Influencia de los Padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física Deporte, y Recreación* , 14-19.
- Gutierrez, M. (24 de enero de 2015). *Universidad Internacional de la Rioja*. Obtenido de https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2876/Marisa_Chico_Gutierrez.pdf?sequence=1
- Janz et al , K. (2008). Measuring Activity in Children and Adolescents. *Medicine Science in Sports Exercise*, 767-772.
- Kaiser, H. J. (2010). Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds. *Henry J. Kaiser*.
- Lopez, S. (13 de junio de 2014). *Mejora de la autoestima y calidad de vida del paciente sometido a simpatectomía videotoracoscópica por hiperhidrosis primaria en el Hospital de Especialidades de las Fuerzas Armadas N°1 durante el período de enero de 2008 a diciembre de 2013 en la ciudad* . Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/7355>
- Martinez, A. (2010). Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil. *Rev. Pediatría Atención Primaria*, 3.
- Matinez Perez, S. (2016). Cuestionarios de actividad física para niños y adolescentes españoles: una revisión sistemática. 2, 3.
- Meza, E. (2004). *ANÁLISIS DE LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS*. Obtenido de *ANÁLISIS DE LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS*: <http://200.23.113.51/pdf/23500.pdf>

- Olave, E. (2013). *El juego tradicional como contenido y como herramienta didáctica*.
Obtenido de https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000416.pdf
- OMS. (23 de Febrero de 2018). *Actividad Física*. Obtenido de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OPS/OMS. (2014). PREVENCIÓN INTEGRAL DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES. *Revista informativa presentación Ecuador*, 101.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD. OMS.
- Parra, J. F. (4 de febrero de 2010). *el rescate de los juegos populares ecuatorianos*.
- Perez, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. 3.
- Perez, E. (2011). “*Estudio de la autoestima como factor determinante en la participación ciudadana de los niños, niñas y adolescentes, y aplicación de un programa para mejorar la misma*”. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/1806>
- Rodríguez, E. J. (2006). Investigación y Educación. *La importancia del juego*, 11.
- Rodríguez, I. (s.f.). *El juego tradicional como contenido y como herramienta*. Obtenido de https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000416.pdf
- Rodríguez, I. M. (2013). *universidad de la rioja*.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self - image*. Obtenido de <http://web.bvu.edu/faculty/goodfriend/documents/surveys/Self%20Esteem/Rosenberg1965.pdf>
- Sanchez Contreras et al, M. (2009). Factores de riesgo cardiovascular en poblaciones jóvenes. *Salud Pública*, 110-122.
- Sanz, V. Y. (2002). *Juego de ayer y de siempre*. Valladolid.

Urdeña, A. (2003). *autoestima*. Obtenido de

http://www.enfermeriasalamanca.com/TRABAJOS_SALUD_LABORAL/SEGURIDAD/AUTOESTIMA.PDF

Ureña Bonilla et al, P. (2010). Quality of Life Profile, Overweight-Obesity and Sedentary Behavior in Elementary and High School Children of Guanacaste. *Educare*, 18.

Varela, M. T. (2011). Actividad Física y Sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Rev. Colombia Medica*, 2.

Anexos.

Anexos 1 Cuadros estadísticos comparativos.

A continuación, se encuentran los cuadros comparativos realizados en primera instancia en el mes de junio al iniciar el presente trabajo y posteriormente en el mes de noviembre con los resultados luego de la aplicación de la Guía Didáctica de Educación Física.

Cuadro comparativo 1 Resultado de la pregunta.

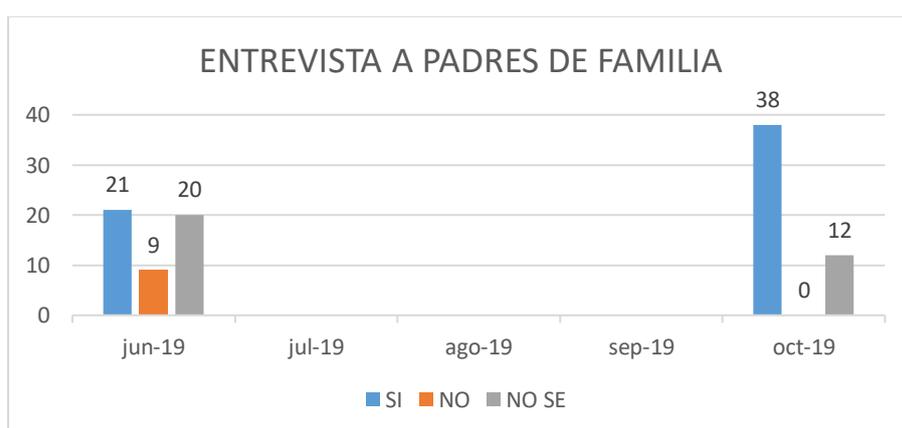
¿Se dictan clases de Educación Física en esta escuela.?



Resultado: En la segunda entrevista se tiene un resultado positivo a la pregunta de un 47% versus un 34% de la primera entrevista.

Cuadro comparativo 2. Resultado de la pregunta.

¿Cree usted que el profesor está capacitado para dictar las clases de Educación Física.?



Como resultado se observa que los padres de familia aseguran que el profesor esta mejor capacitado en la materia de Educación Física luego de aplicada la Guía Didáctica.

Cuadro comparativo 3. Resultado de la pregunta.

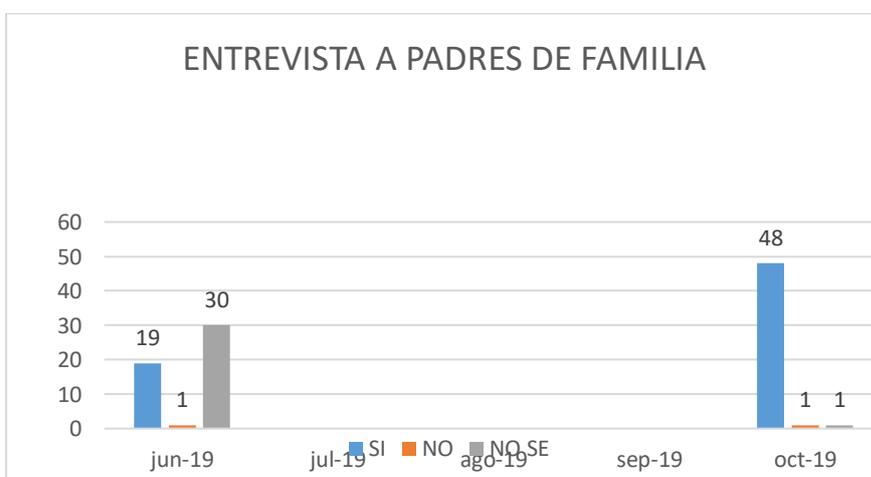
¿Sabe usted qué actividades deportivas se realizan en la hora de educación física.?



En este cuadro se observa que los padres de familia tienen un mayor conocimiento de los temas que se trabajan en la materia de educación física después de aplicada la Guía.

Cuadro comparativo 4. Resultado de la pregunta.

¿Sabe usted que materiales se utilizan en la escuela para las actividades deportivas.?



Como resultado se observa que los padres conocen con que materiales trabajan sus hijos después de aplicada la Guía Didáctica y que antes de su aplicación había un gran desconocimiento de este tema.

Cuadro comparativo 5. Resultado de la pregunta.

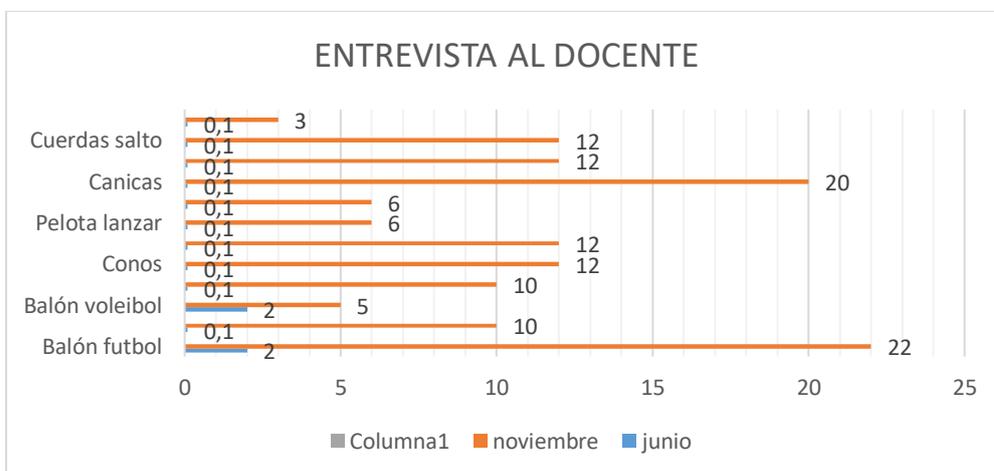
¿Existe una planificación para las clases de Educación Física.?



Como resultado que los padres de familia desconocían los tenas a trabajar antes de la aplicación de la Guía Didáctica. Hoy por hoy, están muy informados sobre este tema gracia a la aplicación de la Guía.

Cuadro comparativo 6. Resultado de la pregunta.

¿Cuáles son los materiales que la institución educativa posee para las clases de Educación Física.?



En este cuadro se observa que antes de la aplicación de la Guía, prácticamente la escuela no contaba con materiales para la aplicación de las clases de Educación física y que en la actualidad después de la aplicación de la Guía, la escuela cuenta con un número adecuado de materiales y recursos para esta materia que dicho sea de paso están basados según la planificación de los bloques curriculares.

Anexo 2 Entrevistas padres de familia.

ENTREVISTA.

Objetivo: obtener una visión general sobre el sistema de Educación Física en la escuela

- 1 ¿Cómo se llama la escuela en la que estudian sus hijos?**
- 2 ¿Se dictan clases de Educación Física en esta escuela? Si—No—Por que**
- 3 ¿Cuántas horas de Educación Física se dictan en esta escuela?**
- 4 ¿Cree usted que el profesor está capacitado para dictar las clases de Educación Física? Si—No—Por que**
- 5 ¿Los niños ponen en práctica en sus tiempos libres lo aprendido en las horas de educación física?**
- 6 ¿El profesor de la escuela ha pedido materiales para realizar actividades deportivas dentro de sus horas de clase? Ejemplo.**
- 7 ¿Sabe usted que temas de Educación Física se imparten en la escuela?**
- 8 ¿Sabe usted qué actividades deportivas se realizan en la hora de educación física?**
- 9 ¿Sabe usted que materiales se utilizan en la escuela para las actividades deportivas?**

Anexo 3 Entrevista al docente.

ENTREVISTA.

Objetivo: obtener una visión general sobre la escuela Piedad Bárcenas Borrero y la educación unidocente.

Entrevista al docente.

- 1 ¿Cuánto tiempo trabaja en esta escuela?**
- 2 ¿Cuáles son las facilidades de trabajar en una escuela unidocente?**
- 3 ¿Cuáles son las dificultades de trabajar en una escuela unidocente?**
- 4 ¿Dentro el horario de clase consta las horas de Educación Física? Si—No—
cuantas horas?**
- 5 ¿La Institución educativa posee recursos y materiales para las clases de
Educación Física? ¿Cuáles son estos recursos?**
- 6 ¿Existe una planificación específica para las clases de Educación Física en
esta escuela unidocente?**
- 7 ¿Qué temas se imparten en la materia de Educación Física?**
- 8 ¿Piensa usted que una guía didáctica adaptada a la realidad de esta escuela
mejoraría el desarrollo de las clases de Educación Física? Si—No—Por que**
- 9 ¿Estaría de acuerdo aplicar dicha guía didáctica a las clases de Educación
Física?**

Anexo 4. Entrevista a los alumnos.

ENTREVISTA.

Objetivo: obtener una visión general sobre el alumnado.

Entrevista al alumnado.

1 Nombre. Brayan

2 ¿Edad? 10 años

3 ¿Grado de escolaridad? Estoy en 5to grado

4 ¿Tienes clases de Educación Física en tu escuela? Si

5 ¿Qué materiales se utilizan para las clases de Educación Física? Jugamos con una pelota de voleibol

6 ¿Qué temas has aprendido en el año lectivo referente a la Educación Física?

El profesor nos enseña juegos. Hacemos ejercicios, corremos, jugamos futbol y voleibol. Estiramos los brazos y el cuerpo

7 ¿Qué temas te gustaría aprender en Educación Física en el siguiente año escolar? Aprender otros deportes y juegos

8 ¿Qué quisieras que se mejore en las clases de Educación Física en tu escuela?

¿Cómo y Por qué? Quisiéramos tener más pelotas y más juegos. También quisiera tener un campeonato de voleibol

9 ¿Crees que es importante las clases de Educación Física? ¿Por qué? Si es importante porque nos enseña a hacer ejercicio y estar sanos.

Anexo 5. Entrevista a los miembros de la comunidad.

ENTREVISTA.

Objetivo: Obtener una perspectiva general de la comunidad sobre el presente proyecto

Entrevista a los miembros de la comunidad.

- 1. ¿Cuál es su sentir al respecto de la educación actual en la escuela Piedad Bárcenas Borrero? La educación es muy limitada al ser una escuela con un solo profesor y varios alumnos de diferentes edades.**
- 2. ¿Sabe usted si se imparten clases de Educación Física en la escuela de Patúl? Si se dan clases de educación física en nuestra escuela**
- 3. ¿Cree usted que es importante que se dicten las clases de Educación Física en la escuela de Patúl? ¿Por qué? Es muy importante porque los niños aprenden a hacer deporte y se mantengan sanos y fuertes**
- 4. ¿Cree usted que el profesor dicta adecuadamente la materia de Educación Física en la escuela de Patúl? El profesor Vinicio es muy activo y les hace hacer jugar futbol, correr, saltar.**
- 5. ¿La Institución educativa posee recursos y materiales para las clases de Educación - Física? ¿Cuáles son estos recursos? La escuela tiene pocos materiales. Tiene unas dos pelotas de futbol, unos palos. Tenemos una cancha de futbol y de voleibol**
- 6. ¿Está usted de acuerdo en que se presente un proyecto que pretenda aportar a mejorar las clases de Educación Física en la escuela de Patúl? por qué? Sería muy importante que el profesor tenga una guía para que pueda realizar mejor las clases de educación física. También sería necesario que los niños tengan materiales y más pelotitas para que puedan jugar.**

Anexo 6. Aceptación de la aplicación de la guía

Cuenca, 1 de Julio de 2019

Señores,
Universidad Politécnica Salesiana
Carrera de Cultura Física
Lcdo. Franklin Ramón
Director de Carrera
Cuenca,

Yo, Vinicio Ureñas....., en calidad de
Docente / Director....., por este medio expreso mi aceptación para
la aplicación del proyecto "Guía Didáctica de Educación Física" que se llevará a cabo por el
Lcdo. Claudio Vélez en la Escuela Unidoscente Piedad Bárcenas Borrero que se encuentra en
la comunidad de Patúl.

Expresamos nuestro agradecimiento y total disposición de toda la Comunidad para que la
aplicación de este Proyecto, sea todo un éxito.

Atentamente,

X 



C.I. 0105142285

Cuenca, 1 de Julio de 2019

Señores,
Universidad Politécnica Salesiana
Carrera de Cultura Física
Lcdo. Franklin Ramón
Director de Carrera
Cuenca,

Yo, Mavel Gotierrez, en calidad de Presidente de Padres de Familia, por este medio expreso mi aceptación para la aplicación del proyecto "Guía Didáctica de Educación Física" que se llevará a cabo por el Lcdo. Claudio Vélez en la Escuela Unidoscente Piedad Bárcenas Borrero que se encuentra en la comunidad de Patúl.

Expresamos nuestro agradecimiento y total disposición de toda la Comunidad para que la aplicación de este Proyecto, sea todo un éxito.

Atentamente,



Mavel Gotierrez

C.I. 010 337750-3

Cuenca, 1 de Julio de 2019

Señores,
Universidad Politécnica Salesiana
Carrera de Cultura Física
Lcdo. Franklin Ramón
Director de Carrera
Cuenca,

Yo, Tomas Anguisaca.....en calidad de
Vicepresidente de Padres de Familia....., por este medio expreso mi aceptación para
la aplicación del proyecto "Guía Didáctica de Educación Física" que se llevará a cabo por el
Lcdo. Claudio Vélez en la Escuela Unidoscente Piedad Bárcenas Borrero que se encuentra en
la comunidad de Patúl.

Expresamos nuestro agradecimiento y total disposición de toda la Comunidad para que la
aplicación de este Proyecto, sea todo un éxito.

Atentamente,



Tomas Anguisaca
C.I. _____

Cuenca, 1 de Julio de 2019

Señores,
Universidad Politécnica Salesiana
Carrera de Cultura Física
Lcdo. Franklin Ramón
Director de Carrera
Cuenca,

Yo, Nelson Prado....., en calidad de
Secretario - tesorero....., por este medio expreso mi aceptación para
la aplicación del proyecto "Guía Didáctica de Educación Física" que se llevará a cabo por el
Lcdo. Claudio Vélez en la Escuela Unidoscente Piedad Bárcenas Borrero que se encuentra en
la comunidad de Patúl.

Expresamos nuestro agradecimiento y total disposición de toda la Comunidad para que la
aplicación de este Proyecto, sea todo un éxito.

Atentamente,



Nelson Prado

C.I. _____

Anexo 7 Modelo De Planificaciones.

La planificación educativa en Educación Física es una herramienta indispensable a la hora de definir los objetivos, estrategias y recursos de una hora de clase, es por eso que a continuación se detallan algunos ejemplos que han sido adaptados a esta guía.

1. DATOS INFORMATIVOS

Nivel: Básico Medio		Área: Cultura Física.	Año lectivo
Asignatura: cultura física	año media básica	Grupos/paralelos: a	2019-2020
Docente:		Nº de semanas: siete	Nº total de horas clase:
Eje transversal: BUEN VIVIR / LA INTERCULTURALIDAD		Nº de horas para desarrollar DCD:	Nº de horas para evaluaciones:
Bloque curricular: Movimientos Naturales			
Fecha de inicio:		Fecha de término: día / mes	

2. OBJETIVOS EDUCATIVOS DEL BLOQUE:

OBJETIVO EDUCATIVO: Desarrollar las capacidades físicas básicas y las capacidades coordinativas implícitas en las actividades deportivas, mediante el calentamiento y el ejercicio práctico; para cultivar la actividad recreativa.

OBJETIVOS ESPECIFICOS: Valorar las diversas manifestaciones de la cultura física, para fortalecer la defensa y conservación de la salud, la practica adecuada del deporte y recreación, en función de su autoestima personal.

3. 3.- INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN:

Desarrolla la inteligencia a nivel del pensamiento creativo, teórico y practico

Manifestaciones de cultura física para fortalecer la conservación de la salud, la practica adecuada del deporte y la recreación en función de su autoestima y uso racional del tiempo libre.

Analiza las emociones personales en la comunicación cotidiana a fin de manejarlas en la interrelación social.

4. RELACIÓN ENTRE COMPONENTES CURRICULARES

¿Qué van a aprender los estudiantes? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿Cómo van a aprender? PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE		¿Cómo se van a evaluar los aprendizajes? EVALUACIÓN	
	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS - DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN(*)	RECURSOS DIDÁCTICOS	Criterios de evaluación (Indicadores de logro)	Técnicas / Instrumentos
MOVIMIENTOS NATURALES Describir el proceso, correr en diferentes direcciones y ritmo, guardando una técnica y posición del cuerpo: -Carreras de velocidad. -Carreras con relevos. -Carreras de resistencia -Lanzamiento de la pelota de Tenis	Clase 1:		-Conos -Pitos -Cancha -Corre guardando una posición adecuada del cuerpo y a diferente ritmo	Técnica Observación Instrumento
	Antici	PROCESO: Enunciar:		
	c. del	Enunciar-Explicar-Demostrar		
	conso	Ejecutar: aplicar diferente posición correcta de desplazamiento al correr (P. lógico, creativo) Corregir, repetir.		
	Clase 2 y 3:		Cuerdas	Participa activamente Técnica

JUEGOS Valorar la práctica del juego y del deporte dentro de un marco y normas reglamentarias.	Anticipa	PROCESO: (P. creativo) Enunciación: situación comunicativa sobre la actividad física a realizar. Explicación: describir la forma de realización del juego. Establecer reglas.	Testigos Bandera Conos Balones de fútbol Y baloncesto pito	en el juego siguiendo las reglas establecidas.	Observación Instrumento Lista de cotejo
	c. del	Ejecución y aplicación: realización del juego demostrando corrección de faltas. Repetición y perfeccionamiento: practicar el juego y corregir los errores..			
	Conso	Progresión y proyección: practica el juego hasta practicarlos con perfección y proyectarlos como base de otras actividades más complejas.			

BIBLIOGRAFÍA:

ELABORADO	VALIDADO	VISTO BUENO
DOCENTE:	DIRECTOR(A) DE ÁREA:	VICERRECTOR(A)/SUBDIRECTOR(A):
Firma:	Firma:	Firma:
Fecha:	Fecha:	Fecha:

Anexo 8 Fotográfico

Registro fotográfico de la puesta en práctica de la Guía Didáctica de Educación física en la escuela Piedad Bárcenas Borrero



