



PROPUESTAS DE HERRAMIENTAS

61 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

MTRO. LUIS ÁNGEL MENDOZA GARCÍA
01/12/2017

Una **estrategia didáctica** desde sus definiciones, se convierte en el medio, el modo, el camino, la vía, el canal, la forma de aprendizaje de los diferentes contenidos en los programas, en el que la diversidad de los alumnos, desde sus características, niveles de aprendizaje, ritmos, canales, necesidades, motivaciones son elementos que nos evidencian cuando un alumno responde de manera satisfactoria a la adquisición del conocimiento de la educación física, ya que el desarrollo psicomotor, perceptivo-motor, sensorio-motor, socio motriz, entre otros aspectos que integran la corporeidad lo hacen ser un ser complejo, y es ahí donde las diversidad de las estrategias didácticas cobran su impacto para bien del alumno cuando se tiene el conocimiento y las competencias para aplicarlas, sino de lo contrario se obtendrán resultados pocos significativos, es por tal motivo que el compromiso por la calidad esta desde la vocación, la actitud, la preparación, el entusiasmo, pero sobre todo la capacidad holística y sistémica de comprensión del ser desde las diversas herramientas del conocimiento para el desarrollo humano del alumno.

“La denominación de estrategias didácticas se generalizó en los años 90 del siglo pasado en la reforma educativa con base en el constructivismo, juzgándose que era un concepto menos rígido que el de método, que podría permitir una dirección del aprendizaje más flexible y adecuada. Las estrategias didácticas son un proceder en el que se sistematiza de manera flexible una serie de procedimientos determinados intencionalmente para propiciar el aprendizaje significativo (comprensivo) y estratégico (planeado y regulado) que favorezca la participación dinámica y comprometida de los educandos.

En educación física, en la actualidad, el concepto de estrategia didáctica se emplea de manera impertinente; lo mismo se aplica a las actividades recreativas, que a la autoevaluación, al circuito de acción motriz o a la coevaluación, refiriéndose, de manera equivocada, como estrategias didácticas (véase SEP. Programas de estudio 2009, pp.346-347).

- 1.- Acantonamientos
- 2.- Actividades acuáticas
- 3.- Actividades Alternativas
- 4.- Actividades de la expresión corporal
- 5.- Actividades en la naturaleza
- 6.- Actividades recreativas (circo)
- 7.- Actividades recreativas (mini juegos olímpicos)
- 8.- Baile o Danza
- 9.- Campamento
- 10.- Canto
- 11.- Circuito de Aventura
- 12.- Circuitos de Acción Motriz
- 13.- Club
- 14.- Cuento Motor
- 15.- Deporte Educativo.

- 16.- Deporte Escolar
- 17.- Dramatización
- 18.- Excursión
- 19.- Fábula Motora
- 20.- Formas Jugadas
- 21.- Globoflexia
- 22.- Grandes Juegos
- 23.- Gymkhana
- 24.- Iniciación Deportiva
- 25.- Itinerarios Didácticos Rítmicos
- 26.- Juego Dirigido (organizado)
- 27.- Juego Espontáneo (libre)
- 28.- Juego Motor
- 29.- Juegos autóctonos
- 30.- Juegos con Reglas.

- 31.- Juegos Cooperativos
- 32.- Juegos de integración
- 33.- Juegos de invasión
- 34.- Juegos de persecución
- 35.- Juegos de socialización
- 36.- Juegos Modificados
- 37.- Juegos modificados de bate y campo
- 38.- Juegos modificados de blanco y diana
- 39.- Juegos modificados de cancha dividida
- 40.- Juegos Naturales
- 41.- Juegos paradójicos
- 42.- Juegos predeportivos
- 43.- Juegos sensoriales
- 44.- Juegos Simbólicos
- 45.- Juegos tradicionales
- 46.- Mimo.

- 47.- Papiroflexia
- 48.- Pista comando
- 49.- Plaza de desafíos
- 50.- Rally
- 51.- Ronda
- 52.- Rutinas de activación física
- 53.- Secuencias Didácticas
- 54.- Sesión Abierta
- 55.- Sesión Cerrada
- 56.- Sociodrama
- 57.- Taller
- 58.- Teatro guiñol
- 59.- Torneo
- 60.- Unidad Didáctica
- 61.- Visitas guiadas.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN BÁSICA

MTRO. LUIS ÁNGEL MENDOZA GARCÍA
01/12/2017

DEFINICIÓN:

Se denomina así a aquellas salidas que realizan los alumnos donde llevan a cabo actividades desde una perspectiva pedagógica que permite obtener valores y vivir experiencias formativas, novedosas, agradables o gratificantes. Al término de éstas deben pasar la noche o dormir en un lugar fuera de la vivienda habitual, pero que se realizan dentro de una propiedad cercada que cuenta con un lugar apropiado para dormir.

EJEMPLO:

“Parejas perdidas”: se divide a todo el grupo en parejas y se tienen que enumerar con el número 1 y 2. Todos los que sean número uno se ubican en un extremo tomados de las manos en círculo y los número dos al otro extremo de la misma manera. A la señal todos comienzan a girar y a cantar (la víbora de la mar, las mañanitas, la cucaracha, la rueda de san miguel, etc.). Cuando el maestro diga “alto la música” rápidamente deben de ir a buscar a su pareja y se tienen que dar un abrazo, la última pareja que lo haga se le pondrá un castigo (bailar la pelusa).

DEFINICIÓN:

Según Jorge Balaguer, en su libro actividades acuáticas recreativas define la recreación acuática como aquellas tareas de carácter lúdico que se realizan en el medio acuático (dentro o cerca del agua) con material o sin él, y de diversas formas, mediante acciones motrices creativas y espontáneas con la finalidad de obtener bienestar, placer o diversión, integración, convivencia grupal y crearle al alumno confianza y seguridad en sí mismo.

EJEMPLO:

“La batalla”: Se divide al grupo en dos equipos de igual número de integrantes, a cada uno de éstos se les entrega una botella de plástico llena de agua y una jeringa sin aguja. A la señal del profesor ambos equipos se deben de perseguir y llenar sus jeringas de agua y mojar a sus rivales. Si se les termina el agua de la botella la pueden ir a llenar a las cubetas que se encuentran en los extremos del área de juego llenas de agua. El juego concluye cuando se terminan el agua de las cubetas y botellas y el equipo que este menos mojado es el que gana.

DEFINICIÓN:

Todo movimiento neuromuscular que implica utilizar materiales alternativos, es decir, aquellos que encontramos en el entorno, tanto en la naturaleza (piedras, hojas, piñas, etc.) como en el medio urbano (bancos, escaleras, paredes, etc.), materiales no específicos de Educación Física (globos, cajas de cartón, telas y sábanas, botes, neumáticos, etc.), material convencional aplicado de forma alternativa (balones, vallas, etc.).

EJEMPLO:

Juego de raquetas: Se organiza el grupo en tercias, procurando que sean mixtas. Dos son jugadores en cancha que disputan la partida y el tercero es el asesor técnico, cuya función es orientar, analizar los movimientos de sus compañeros, hacer sugerencias respecto a sus desplazamientos, comentar los golpes de raqueta y animarlos a que controlen y disfruten del juego. En síntesis, el asesor técnico funge como un analista de los desempeños motrices. El móvil consiste en golpear la pelota con la raqueta de plástico –o de cartón–, pasarla por encima de la red y dirigirla a la cancha protegida por el contrincante.

DEFINICIÓN:

De acuerdo con Miguel Ángel Dávila en su libro la Educación Física, intervención en el preescolar, son actividades que propician la aceptación, búsqueda, concienciación, interiorización y utilización del cuerpo y todas sus posibilidades para expresar y comunicar emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos vivencias, etc., así como por un marcado objetivo de creatividad.

EJEMPLO:

Al son de las cintas: Los alumnos se desplazan con la cinta en la mano, el propósito de la actividad es que se adapten y combinen movimientos a diferentes ritmos musicales. De acuerdo al ritmo de la música deberán realizar movimientos de los diferentes segmentos corporales acompañados del movimiento de la cinta.

DEFINICIÓN:

Conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas y lúdico deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella.

EJEMPLO:

Los topos: Se divide al grupo en dos equipos y se les deja un margen de 2 minutos para recopilar todo lo posible (palos, hojas, piedras, objetos que se encuentren en el área donde estén llevando a cabo el juego). Pasado este tiempo se reúnen los dos equipos y una persona del equipo contrario escogida por su propio equipo tendrá que adivinar con los ojos vendados con un paliacate todos los objetos que hallan traído el equipo rival. Quien adivine más objetos será el ganador y el que pierda deberá de hacer un castigo que indique el equipo ganador.

DEFINICIÓN:

Contemplan el aspecto estético, creativo y expresivo de la motricidad, impulsando el “dominio corporal y estético”, aspectos que según Huizinga (1972) deben ser desarrollados con plena conciencia dado que conforman parte esencial del juego.

EJEMPLO:

El circo: Se comienza por preguntar a los alumnos ¿Conocen el circo?, después ¿Qué es lo que han visto en él? Podemos enseñar un dibujo sobre una carpa de circo para después comenzar la actividad.

Primero.- Encontramos el desfile del circo. Para esto, con ayuda de periódico vamos a construir nuestro vestuario. En seguida vamos a desfilas por toda la ciudad con todos los animales y actores.

Segundo.- Vamos a preparar la función, para ello practicamos todos los actos:

- Malabaristas con distintas pelotas, vamos a inventar acciones que podemos presentar.
- Payasos, vamos a representar algunas cosas chuscas que recordemos o inventemos.
- Trapecistas, como es un acto muy peligroso vamos a hacerlo con mucho cuidado. Vamos a saltar de un lugar a otro de todas las formas que podamos lograrlo.
- Domadores, vamos a buscar algunos animales peligrosos para poderles enseñar algunas acciones que sean atractivas para la gente que viene a la función.
- Animales, hacen aparición el resto de animales del circo, elefantes, changos, perros, caballos; cada uno de ellos realiza los actos más audaces que han creado de acuerdo a sus posibilidades.
- Por último, hora del show.

Todos los alumnos salen a escena y representan la acción que más les agrado de todas las posibilidades que han realizado y que se les ocurran. Se termina el show y comenzamos a levantar el circo. No sin antes agradecer al público. El profesor actúa de mediador en el momento en que los alumnos manifiesten dificultad para llevar a cabo las tareas.

DEFINICIÓN:

Agrupar y modificar una serie de actividades con cierta orientación a los deportes que se practican en los juegos olímpicos fomentando el respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices, el tener una actitud de auto exigencia y autoconfianza en la realización de actividades psicomotrices o el de tomar conciencia y aceptación de la propia realidad corporal y de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz.

EJEMPLO:

- **Prueba #1 “El rey de todo”:** Se delimita un área de juego (círculo o cuadrado) de aproximadamente 3x3 metros. Los equipos se colocan dentro de ésta; a la indicación deben sacar a los demás compañeros, solo utilizando su cuerpo (los alumnos deben estar con las manos en la espalda). Se puede empujar hombro con hombro y espalda con espalda. Cuando algún alumno toque fuera del área por mínimo que sea queda fuera y toma el rol de juez. El equipo que consiga adueñarse del área, dejando fuera a los demás, obtiene un punto. El equipo que obtenga mayor número de puntos gana la prueba.
- **Prueba # 2 “Lanzamiento de chancía”:** Con una línea se marca en el suelo el límite que nadie puede rebasar, desde ahí se hace el lanzamiento con un tenis, el espacio debe ser amplio para tener libertad al lanzar. Para llevar a cabo la competencia pasa un solo concursante de cada equipo por ronda; se hacen varias rondas para que todos los alumnos hagan su lanzamiento y así tengan la oportunidad de participar. Se le da un punto al equipo que logre lanzar más lejos el tenis.
- **Prueba #3 “Carrera de tractores”:** A cada equipo se le entrega cierto número de cajas de cartón y una cinta canela. La primera etapa de esta actividad es construir una especie de “llanta u oruga” con ayuda de material proporcionado, de tamaño considerable para que todos los integrantes del equipo puedan entrar. En la segunda etapa, los alumnos deben participar en la carrera de tractores. Todos los equipos dentro de su tractor deben seguir un recorrido en donde tengan que esquivar algunos obstáculos y llegar a un punto establecido. Hay que señalar que todos los participantes del equipo deben cooperar para que el tractor pueda avanzar y moverse con dirección.
- **Prueba #4 “Limoneros”** Cada equipo se coloca en hileras y a cada uno se le entrega cierto número de limones (pueden ser pelotas de unicel) y una cuchara por integrante. La finalidad de la actividad es llevar al lado opuesto el mayor número de limones sobre la cuchara, que llevan en la boca, sin utilizar las manos, y pasar los obstáculos que se colocan (conos, cuerdas, bastones, pelotas, etcétera), para poner en práctica las habilidades de los alumnos como: saltar, girar, reptar, patear, etcétera. Se hace a modo de relevos, después de cierto tiempo se detiene la actividad y se otorga el puntaje para ésta actividad.
- **Prueba #5 “Catapultas”:** Nuevamente se les entrega material a cada uno de los equipos, bastones, cinta canela, botes o conos y pelotas. Ahora los equipos se distribuyen en el área de juego a una distancia considerable uno del otro. Cada uno debe construir una estructura con los conos o botes, puede ser una pirámide o torre, con el resto de material (bastones y cinta) deben elaborar una catapulta, la cual utilizan para lanzar pelotas hacia los demás equipos. Si un equipo logra derribar alguna de las estructuras de los demás obtiene cierto número de puntos; si lanza la pelota y golpea a un equipo o integrante de éstos obtiene un bono extra. No está permitido que un alumno bloquee las pelotas que son lanzadas. Si alguien lo hace automáticamente su equipo pierde.

DEFINICIÓN:

Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones y reforzar contenidos de orden perceptivo motriz relacionados con el ritmo motor, orientación espacial y temporal, coordinación, expresión corporal y creatividad.

EJEMPLO:

1.-“**Uno, dos, tres, voy por ti**”: Se divide al grupo en tercias. Uno de ellos se coloca enfrente de los otros dos e inventara diferentes tipos de pasos y desplazamientos que tendrán que imitar sus compañeros al ritmo de la música. Cuando la música cambie, deberá de pasar al centro uno de los dos que están en los extremos, pero si la música se para, entonces el que está en el centro creando los pasos contará hasta tres para perseguir a sus compañeros y atraparlos. A quien atrape pasara a poner los pasos.

DEFINICIÓN:

Actividad en el medio natural, que implica pasar la noche una o más veces en una tienda de campaña, mediante ésta se muestra bondades de trabajo en equipo, sentido de autonomía del alumno, manejo de auto concepto, cuidado del otro y de uno mismo, promoción de hábitos de vida como higiene, alimentación, orden de cosas, disciplina y aceptación de reglas para colaborar con otros.

EJEMPLO:

Organizando el lugar: Docentes encargados del campamento deberán de acomodar los materiales para llevar a cabo las distintas actividades durante el campamento. Al mismo tiempo los alumnos tienen que acomodar y armar individual o por equipo las tiendas de campaña en las áreas asignadas.

“Vistiendo al maniquí”: se forman equipos con igual número de integrantes. El objetivo del juego es que a la señal del maestro cada equipo debe de elegir a uno de sus integrantes como el maniquí y deberán de ponerle toda la ropa que ellos traigan, en sus mochilas o puesta ellos. Todo esto se llevara a cabo en silencio y con un tiempo definido. El equipo que hable se le tendrá que quitar una prenda, al finalizar ganará el equipo que más prendas tenga su maniquí.

DEFINICIÓN:

Serie de sonidos modulados de modo armonioso o rítmico por la voz humana; arte o técnica de cantar. Mejora la memoria, lenguaje, imaginación, interacción con sus compañeros, el esquema corporal y promueve valores.

EJEMPLO:

“Tengo una sandía: tengo una sandía gorda, gorda, gorda. Que quería ser la más bella del mundo. Y para el mundo conquistar, empezó a “caminar y mover los brazos arriba y abajo” (mover segmentos corporales, elevar piernas, caminar de puntillas, trotar, correr, saltar con un pie o con dos pies, etc.).

DEFINICIÓN:

Conjunto de actividades que tienen una historia imaginaria que transportan la imaginación. Permiten el trabajo de las habilidades y destrezas básicas y se promueve la independencia en las actividades de manera libre.

EJEMPLO:

Aventuras equilibradas:

Actividad con la cinta adhesiva

- En el piso se realizara un laberinto en forma de curva, recto, zigzag
- Con la cinta adhesiva se marcaran los segmentos con un color diferente
- Cada color significa un movimiento diferente, en nuestro casa estarán marcados de la siguiente manera:
 1. AZUL: Caminar hacia adelante
 2. ROJO: Caminar de espaldas
 3. VERDE: Caminar de lado hacia la izquierda
 4. NARANJA: Caminar de lado hacia la derecha
 5. AMARILLO: Caminar de puntillas
 6. ROSA: Caminar de talones
- Al alumno se le debe explicar cada color para que tenga conocimientos de lo que deba hacer por cada color.

Equilibrio Dinámico

- Se utilizaran aros, se pondrá una fila, con una cantidad de 6 en cada una.
 - Tendrán que pasar saltando con los pies juntos aro por aro.
 - Al pasar en los aros puede variar Ej. Saltando alternando pies, de puntillas, con un solo pie etc. **Rapidez**
 - Pasar por el túnel que está hecho de aros parados unos entre otros y con una sábana encima, lo más rápido que puedan para seguir con el circuito.
- #### Extremidades superiores
- Se utilizarán en la primera fila canastas, en la segunda botes y en la tercera llantas paradas, desde una línea marcada separada 1 metro de los materiales con las pelotas tendrán que lanzarlas de manera que logren insertarla en cada material solo tendrán una oportunidad para no detenerse en el circuito.

Extremidades inferiores

- Con ayuda de un niño o docente tratar que salten la cuerda, hasta que lo logren esto les ayudara a tener fuerza y coordinación en sus piernas.

Todas las actividades deben tener continuidad ya que por eso es llamado "circuito de aventura", "todas las estaciones" se puede seguidas una con otra en forma de cuadrado, círculo, letra "L" o dependiendo el espacio con el que se cuente se pueden distribuir ocupando algún medio natural que se tenga.

DEFINICIÓN:

Acciones que contribuyen a estimular y explorar diferentes habilidades motrices, así como favorecer capacidades físico-motrices, se organizan de forma simultánea y secuencial por medio de estaciones, las cuales tienen una estructura que puede diversificarse de acuerdo a los alumnos, sus capacidades, recursos materiales, tamaño del patio o salón, la finalidad de las actividades o su complejidad, así como por la forma de trabajo individual, en parejas o equipos.

EJEMPLO:

“El bosque”:

Estación 1: Camino de piedras

- Aros
- Se coloca una hilera de aros sin separación. Se les pregunta a los alumnos: ¿Cómo podrías pasar por el camino de piedras?

Estación 2: Puente colgante

- Cuerda
- Una cuerda extendida en el suelo. Se les pregunta a los alumnos: si es un puente colgante ¿Cómo es la mejor forma de cruzarlo?

Estación 3: cueva tenebrosa.

- Mesas
- Sabanas
- Se coloca una hilera de mesas seguidas. Se les cuestiona a los alumnos: ¿Podrían pasar a través de la cueva sin tocar sus paredes?

Estación 4: El lago

- Una sabana
- La sabana extendida en la cancha. Se les pregunta a los alumnos: ¿Cómo te gustaría atravesar la laguna?

DEFINICIÓN:

Grupo de alumnos que comparten intereses recreativos mediante juegos, como alternativa de convivencia para favorecer la disponibilidad corporal.

EJEMPLO:

Club de los escuderos

“Al rescate”

Se divide al grupo en dos equipos mixtos, cada uno tiene en su poder 10 pelotas colocadas en una esquina del campo contrario. Todos los alumnos están dentro de un costal y a la indicación del profesor, han de saltar hasta llegar al campo contrario, tomar una pelota y llevarla consigo de regreso para colocarla dentro de su base (recuadro de 3 X 3 m en contra esquina). El juego concluye en un tiempo establecido y gana el equipo que haya obtenido más pelotas. No se puede tomar más de una pelota. Evitar chocar con los compañeros que van en sentido contrario con los adversarios.

DEFINICIÓN:

Actividades que pone en marcha la expresión como medio para representar ideas o situaciones, se basa en que los alumnos son los protagonistas de una historia y realizan las acciones que se van describiendo. Contribuye al desarrollo de la creatividad, la imaginación, el respeto, la cooperación y la aplicación de estrategias para afrontar las situaciones que se presentan mediante las experiencias cognitivas y motrices de los alumnos, así como de sus habilidades sociales.

EJEMPLO:

Un viaje a la luna: Había una vez un grupo de niños/as que quería viajar a la luna, pero por mucho que lo intentaban no sabían cómo llegar hasta ella. (Desplazamiento libremente por todo el espacio). Un día, paseando por el bosque, se encontraron con un sapo de ojos saltones que les dijo que para alcanzar la luna debían imitarle. (Se distribuyen por parejas, imitando uno al otro y viceversa.) Como no conseguían nada, se le ocurrió una idea al sapo:

-¿Y por qué no, croac, saltamos lo más alto que podamos y nos estiramos a la vez para ver si así, croac, llegamos?

- Todos los niños/as comenzaron a saltar intentando llegar hasta la luna, pero continuaban sin poder. (Saltan de diferentes formas de forma individual.) Los niños/as siguieron paseando por el bosque un poco desilusionados hasta que vieron un gran árbol y decidieron escalarlo. (Trepan por las espalderas.) Cuando el árbol notó a los niños/as en sus ramas les preguntó qué era lo que pretendían y les dijo que el gran pájaro rojo, que había posado en una roca, conocía el camino para llegar hasta la luna y que les llevaría.

Así, que se pusieron en camino siguiendo las instrucciones del gran pájaro:

-Primero, debéis pasar por este sendero, pero es muy estrecho y tenéis que caminar con un pie delante de otro y de puntillas, de tal manera que tenéis que llevar mucho cuidado para no tropezar. (Se desplazan por las líneas del suelo de puntillas y caminando con un pie delante de otro.)

- Ya hemos llegado a la explanada de hoyos. Tenéis que pasar esquivándolos para no caer dentro.- les seguía explicando el gran pájaro. (Se desplazan a saltitos con los pies juntos esquivando los aritos en zigzag.)

- Humm, ahora encontramos dos caminos ¡pero no recuerdo que camino debéis coger!- gritó el pájaro.

Bueno, ¿veis las dos rocas grandes que hay al principio de cada camino?- les preguntó el pájaro.

- Pues... debéis probarlas y seguir el camino de la roca dulce.- les dijo.

- ¿Pero cómo vamos a probar una roca? Gritaron los niños/as.

- No os preocupéis, son comestibles.- les tranquilizó el gran pájaro. (Se colocan en fila y van probando una pizquita de sal y otra de azúcar, identificando el sabor dulce.)

- Ahora debéis seguir el camino vosotros solos. Al final, encontraréis una gruta que tendréis que explorar.- les dijo el pájaro mientras se alejaba volando.

- ¡Qué tengáis mucha suerte!- exclamó el pájaro.

Atravesaron el camino y llegaron a la gruta. Cuando entraron estaba todo oscuro y tuvieron que hacerlo sorteando los obstáculos que encontraban a través del tacto. (Por parejas, de frente, cogidos de los hombros unos al lado de otros formando una cueva. Uno a uno va pasando con los ojos vendados.)

DEFINICIÓN:

Actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños en edad escolar, de carácter formativo, favorecedor de aprendizajes psicomotrices, afectivos, cognitivos y sociales. Su enseñanza configura la formación de la persona a través de conductas motrices donde lo importante es que todos los alumnos mejoren y participen en las actividades.

EJEMPLO:

“Quita balones” (conducción-dribling)

Se divide al grupo en dos equipos, a uno de ellos se les deberá dar un balón a cada uno de sus integrantes. A la señal el alumno con balón se desplaza botándolo, a la siguiente señal los alumnos que no tiene balón deberán ir a quitar el balón.

“Parejas desequilibradas” (Variantes)

- Los dos tomados de las manos uno bota el balón y el otro lo jala tratando de que pierda el balón.
- Tomados de las manos cada uno botando un balón se jalan tratando de perder el equilibrio.
- Por tercias: Tomados de las manos, los que están a los extremos deben de botar el balón, quién está en el centro deberá de jalarlos para que pierdan su balón.

DEFINICIÓN:

Todas las actividades físico deportivas en contacto con la habilidad específica de un deporte en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), realizadas con finalidades educativas respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global de los alumnos.

EJEMPLO:

“Estafeta” (carrera de relevos)

Se forman equipos de 5 integrantes formados en filas separados uno del otro a unos 4 metros de distancia, se trazan dos líneas paralelas a unos 20 metros de distancia una de la otra. Un alumno estará en la línea de salida quien tendrá una botella de plástico. A la señal deberán salir corriendo a donde se encuentra su siguiente compañero y darle la botella sin que se le caiga, así sucesivamente hasta llegar al último quien debe llegar a la línea final y regresar corriendo hasta a la línea de salida.

DEFINICIÓN:

Según Motos (1990) es la representación o interpretación escénica a partir de un acontecimiento, un relato, un poema, una noticia, etc.; por lo tanto es una técnica de simulación, representación, un simulacro de experiencias o situaciones.

EJEMPLO:

“El noti secundaria al aire”

- Se distribuye al grupo por equipos de 8 a 10 integrantes; cada equipo tiene la encomienda de crear su propio noticiero, el cual van a mostrar a los demás. Pueden distribuirse distintos roles que vayan en relación a su noticiero, por ejemplo, uno es el narrador, otro el reportero, un camarógrafo, los demás representan a las personas en la escena de la noticia. También pueden tener distintos segmentos como puede ser la noticia escolar o la nota del día, o tal vez el chisme del momento. Cada equipo, conforme a sus propuestas debe construir las actividades que se van a realizar. Se realiza a modo de sketch.

Variantes:

- Representar un hecho histórico, como si pudiesen estar reportándolo (15 de septiembre, batalla de Puebla, etcétera).
- Pueden crear como opción una estación de radio; donde también pueden poner música o dedicatorias.

DEFINICIÓN:

Es una práctica breve de un día en donde los recorridos a pie son más que comunes, elaborada en base a actividades entre las que destacan aquellas de carácter turístico y recreativo; poniendo al alumno en contacto con la naturaleza.

EJEMPLO:

Excursión en otoño:

- Rally fotográfico: búsqueda y fotografía de animales y plantas de la zona. (Educación Física, Conocimiento del Medio y Educación Artística). Especies animales y plantas endémicas o características de la zona. (Conocimiento del Medio).
- Buscar un elemento u objeto perteneciente al Tipo de suelo, rocas y minerales característicos. (Conocimiento del Medio)
- Realizar propuestas para el aprovechamiento o recuperación de las zonas áridas (Conocimiento del Medio)
- Plantar un árbol por grupos que se pueda adaptar a este tipo de clima o terreno seco -pino, encina...- (Conocimiento del Medio)
- Nociones de supervivencia: Si hay algún arroyo, aprender a filtrar el agua a través de la arena para potabilizarla. (Conocimiento del Medio)
- Clima y estudios de temperatura: anotación de temperatura máxima y mínima para comprobar la gran diferencia térmica. (Conocimiento del Medio)
- El desierto como escenario de películas y anuncios publicitarios, crear una pequeña historia con personajes típicos del desierto. (Conocimiento del Medio, Educación Artística y Lengua Extranjera).
- Carrera de orientación: las pistas que los alumnos deben encontrar y solucionar en una carrera de orientación pueden estar relacionadas con cualquier área, por ejemplo, hacer una operación matemática, traducir palabras, preguntas sobre el lugar, etc. (Educación Física + las áreas que deseemos que se impliquen).

DEFINICIÓN:

Constituye una actividad donde el principal objetivo es el movimiento creativo y manifiesto de actividades expresivas del alumno. El docente interactúa con el grupo al narrar de manera breve una fábula, en la cual los personajes (animales) son representados por uno o varios alumnos. El docente busca que, al concluir dicha narración, los alumnos interioricen un mensaje positivo (moraleja).

EJEMPLO:

La liebre y la tortuga:

En el mundo de los animales vivía una liebre muy orgullosa y vanidosa, que no cesaba de pregonar que ella era la más veloz y se burlaba de ello ante la lentitud de la tortuga. **(Grupo de niños se burla de los demás).**

- ¡Eh, tortuga, no corras tanto que nunca vas a llegar a tu meta! Decía la liebre riéndose de la tortuga. **(Los alumnos tortuga se desplazan lento por la cancha mientras que las liebres se burlan a carcajadas).**

Un día, a la tortuga se le ocurrió hacerle una inusual apuesta a la liebre:

- Estoy segura de poder ganarte una carrera.

- ¿A mí? Preguntó asombrada la liebre.

- Sí, sí, a ti, dijo la tortuga. Pongamos nuestras apuestas y veamos quién gana la carrera.

- La liebre, muy engreída, aceptó la apuesta.

Así que todos los animales se reunieron para presenciar la carrera. El búho señaló los puntos de partida y de llegada, y sin más preámbulos comenzó la carrera en medio de la incredulidad de los asistentes. **(Los alumnos se desplazan como caballos, leones, jirafas, etc., por la cancha y a la señal todos se colocan en la parte lateral de la cancha. Un alumno es el búho quien tendrá una bandera de meta en un extremo de la cancha).**

Astuta y muy confiada en sí misma, la liebre dejó coger ventaja a la tortuga y se quedó haciendo burla de ella. Luego, empezó a correr velozmente y sobrepasó a la tortuga que caminaba despacio, pero sin parar. Sólo se detuvo a mitad del camino ante un prado verde y frondoso, donde se dispuso a descansar antes de concluir la carrera. Allí se quedó dormida, mientras la tortuga siguió caminando, paso tras paso, lentamente, pero sin detenerse. **(Corre un alumno velozmente dando vueltas a la cancha y otro se desplaza lento como tortuga, se queda la liebre dormida sobre unas colchonetas).**

Cuando la liebre se despertó, vio con pavor que la tortuga se encontraba a una corta distancia de la meta. En un sobresalto, salió corriendo con todas sus fuerzas, pero ya era muy tarde: ¡la tortuga había alcanzado la meta y ganado la carrera!

Ese día la liebre aprendió, en medio de una gran humillación, que no hay que burlarse jamás de los demás. También aprendió que el exceso de confianza es un obstáculo para alcanzar nuestros objetivos. Y que nadie, absolutamente nadie, es mejor que nadie. **(La liebre explica que sensaciones tuvo al perder).**

DEFINICIÓN:

Son problemas ideomotores en los que el alumno resuelve a través de propuestas (movimientos) sencillas a partir del ensayo y error de patrones básicos de movimiento. El docente indica que hacer más no como hacerlo propiciando el intercambio de ideas entre educandos para dar solución de manera colectiva o individual, orientadas a ¿Quién es capaz de?

EJEMPLO:

“Sentimientos de animales”

Distribuidos por todo el patio el docente pregunta a los alumnos:

- ¿Cómo se desplazan los conejos? (puede ser cualquier otro animal) - ¿Cómo creen que andaría si estuviera cansado?
- Y si se asusta, ¿cómo se trasladaría?
- ¿Qué te imaginas que haría el conejo si encuentra a más conejos?

El profesor puede hacer una gran variedad de preguntas para que experimenten gestos, posturas y desplazamientos.

DEFINICIÓN:

Manipulación y modelado del globo a través de nuestras manos para su transformación en cualquier forma o cosa que podamos imaginar.

EJEMPLO:

El Ratón



Deja aproximadamente unos 20 cm. de globo no inflado porque el ratón es pequeño.



Para realizar las orejas. Haz 2 bolitas iguales y haz un twist en cada una de ellas como te indica el dibujo.

Ya esta, preparada para saltar. Para ello, solo tienes que juntar la punta de los dedos, la parte del globo en el interior.

Tira hacia abajo y suelta el rabo del ratón y ya verás como saltará.



DEFINICIÓN:

Son aquellos que se desarrollan en el exterior siguiendo el hilo conductor que marca una historia o anécdota.

A partir de éstas, se realizan una serie de actividades encauzadas a alcanzar un determinado objetivo.

EJEMPLO:

“Las pulgas sabias”: Distribuidos por equipos, los niños se sitúan en la línea de meta, cada uno con las manos en las caderas de su compañero precedente, fila india. Gana el equipo que antes llegue a la meta. ¿Cómo hacerlo? Previamente se han preparado unos papeles temáticos: flores, animales, ríos, matemáticas, educación física, etc. El niño cabeza de equipo coge un papel, lee el tema y los demás del equipo tienen que adivinar cinco palabras que empiecen por una letra elegida al azar abriendo un diccionario. Tienen tres minutos para hacerlo. De conseguirlo, tendrán que dar cinco saltos, sin soltarse y sin tocarse (es bueno que haya un árbitro). El Primero se pondrá a la cola de la fila y le tocará al segundo equipo. De no lograr las cinco que se piden, saltarán solamente el número de respuestas que hayan acertado y seguirá a la cabeza el mismo niño que inició el juego.

DEFINICIÓN:

Su origen proviene de la india y significa “fiesta al aire libre”. Es una serie de juegos que involucran fundamentalmente habilidades motrices, se pueden ordenar a manera de estaciones o como circuitos, sin embargo cada uno de ellos exigirá a los participantes el cumplimiento de una tarea. De acuerdo a la organización, las estaciones, los grupos podrán participar de forma simultánea o con intervalos de tiempo.

EJEMPLO:

Vikinkhana:

Estación 1.- Trineo: el grupo dividido en equipos con igual número de integrantes, se les entregan dos tablas largas con cuerdas amarradas de la misma. El objetivo de la estación que se formen en hileras y todos pongan el pie izquierdo sobre una tabla y el derecho en la otra y con las manos sostengan la cuerda de cada lado y trabajando en equipo deben desplazarse coordinados todos de la línea de salida a la línea de meta marcada a 10 metros de la primera. El equipo que llegue primero sin caerse gana.

Estación 2.- Pelota estable: cada equipo con una pelota de playa grande deberán de ponerse de acuerdo y elegir a un integrante quien debe subirse a la pelota sin caerse con la ayuda de sus compañeros; poniendo a prueba la fuerza y el equilibrio en todos los miembros. Gana el equipo que primero suba uno por uno a todos sus integrantes en la pelota manteniéndose arriba por 2 segundos.

Estación 3.- Resortera móvil: se colocan botellas de plástico en diferentes alturas en el suelo, sobre una mesa y arriba de un techo o árbol si se encuentra alguno en el área de juego. Cada equipo tendrá tiempo establecido para derribarlas con una resortera. Ésta se conforma por dos palos de madera que los unen 4 elástico amarrados al centro por un pedazo de tela cuadrado. Dos personas sujetan los postes y la tercera es quien estira y suelta la pelota con dirección a las botellas. Se le darán 10 pelotas a cada equipo. Gana quien tire más.

DEFINICIÓN:

Actividades que favorecen la progresión de la competencia motriz a través de prácticas variables, en las que se considere el uso de implementos de diversas características, la modificación de reglas de un deporte y el ajuste del espacio y tiempo, con la intención de promover la participación de todos los alumnos.

EJEMPLO:

“Ataque de balones”

Se divide al grupo en dos equipos mixtos de igual número de integrantes. En un área de 10 x 30 m dividida por la mitad se trazan dos círculos de 3 metros de diámetro donde se colocan los alumnos que se desempeñarán como porteros. Se distribuyen tres pelotas a cada equipo, uno de ellos, mediante pases hace llegar la pelota a su compañero que se encuentra dentro del círculo, los del equipo contrario tratan de evitarlo mientras los demás hacen llegar las pelotas a su portero correspondiente. Gana el equipo que logre tener lo más rápido posible las tres pelotas dentro del círculo. No se permite: Correr con el balón. Que el portero salga del círculo para coger un balón (sanción: 1 punto para el equipo adversario). Arrebatarse la pelota de manos del adversario, empujarle o sujetarle el brazo (sanción: se anula un punto). Se obtiene el triunfo cuando un equipo ha reunido sus tres balones junto a su portero.

DEFINICIÓN:

Secuencia metodológica que orienta un proceso creativo a partir de la construcción de movimientos, a través de la utilización de elementos perceptivo- motrices (ritmo externo, ritmo interno, ubicación espacio-temporal entre otros) como resultado de estímulos externos.

EJEMPLO:

Un día de ritmo y movimiento:

a) Cantar Arriba Juan: “arriba Juan, arriba Juan, ya canto el gallito. Ay no mamá, ay no mamá es muy tempranito. Arriba Juan, arriba Juan ay que ir a la escuela. Ay no mamá, ay no mamá me duele la muela. Arriba Juan, arriba Juan te compre un helado. Ay si mamá, ay si mamá ya estoy levantado”.

Un alumno es la mamá y los demás son los hijos que se encuentran acostados en el suelo y contestan a la mamá. Cuando menciona “helado” los alumnos se despiertan y levantan. Se repite la canción dos veces.

DEFINICIÓN:

Son los juegos que se refiere a cuando se realizan previa organización. El profesor es quien proyecta, programa y realiza con los niños, el juego, él participa como guía y control del orden y de las reglas, estimula y de los resultados. Tomando en cuenta el ambiente que los rodea, el material disponible y las destrezas de quien lo realiza.

EJEMPLO:

“Trasladando mi botella”

Desplazarse por la cancha y llevar la botella sobre la parte del cuerpo que se le indique.

Variantes:

- Golpearlo con cualquier parte del cuerpo.
- Lanzarlo y atraparlo con cualquier parte del cuerpo
- la botella colocada boca abajo en el suelo, se traslada de diferentes formas sin tocarla con la mano.

DEFINICIÓN:

Aquel que surge por iniciativa propia del niño, es decir, no hay adultos que influyan en la decisión del niño.

EJEMPLO:

“Carritos a la vista”

Se le reparte un aro a cada alumno y se les dice que se imaginen que son un carrito y que el aro es su volante. A la señal deberán conducir su carrito por la cancha sin chocar con sus compañeros, el profesor gritara:

- “rojo” y se paran
- “amarillo” caminan
- “verde” corren
- “morado” saltan
- “rosado” cambian de volante con sus compañeros.

DEFINICIÓN:

Juego que produce en el alumno una movilización amplia de su sistema motor predominando el movimiento, la manipulación y la exploración motora.

EJEMPLO:

“Leones y canguros”

Se divide el grupo en dos equipos, la mitad del grupo serán “los leones” y se desplazarán en cuadrupedia sin tocar las rodillas en el suelo; los otros serán “los canguros” y se desplazarán dando saltos con pies juntos y las manos pegadas en el pecho. A la señal los leones tendrán que atrapar a los canguros, cuando esto pase se convertirá en leones. Así sucesivamente hasta que atrapen a todos y se cambia de roles.

DEFINICIÓN:

Aquellos que provienen de las culturas antiguas y que en ninguna otra parte del mundo existen, pues son auténticos y cuya conservación actual se debe a una exigencia histórica.

EJEMPLO:

“Palillo-Ra`Chuela”

Es un juego originario del estado de Chihuahua, propio de los rarámuris. Se organiza al grupo en dos equipos y cada uno con su bastón hecho de una botella de plástico y un palo de escoba. Se trazan dos líneas paralelas a unos 25 pasos entre sí, estas serán las líneas de meta que estarán a los extremos de la cancha y que delimitaran el área de juego. Se dibujan en el suelo un círculo de 20cm. De diámetro en el centro de la cancha. El juego comienza cuando un integrante de cada equipo se coloca en el círculo central. A señal golpean la pelota hacia su equipo y comienzan a dar pases y disputar pelota e intentan llevarla hasta la línea de meta con el bastón.

DEFINICIÓN:

Acciones dentro de una organización social, regulado por un sistema simulado de roles de los jugadores y siempre influidos por la carga cultural que arrastran.

EJEMPLO:

“Campo minado”

Se distribuyen los materiales por toda la cancha. El propósito de la actividad es que los alumnos se desplacen por la cancha y cuando vean un objeto lo salten o esquiven y traten de no tirarlo, si lo hacen deberán cumplir las consignas que cada uno tenga por ejemplo: Hacer 10 sentadillas, Caminar como cangrejo, Brincar como canguro, Lanzar y atrapar la pelota 20 veces, etc.

Variantes:

- Corriendo lateral
- Brincar con 1 pie
- Por parejas
- Por parejas espalda con espalda al llegar al objeto ponerse de frente y saltarlo después ponerse espalda con espalda .

DEFINICIÓN:

Actividad en la que la gente juega con, y no contra los demás, para superar uno o varios desafíos colectivos que en ningún caso suponen superar a otras personas. Esta característica favorece en los participantes el desarrollo de habilidades sociales y de actitudes de empatía, cooperación, solidaridad y diálogo.

EJEMPLO:

“Objeto veloz”

Se divide al grupo en 3 equipos de igual número de integrantes formados en filas en un extremo de la cancha. En la cancha se pondrá el materia en filas horizontales para cada equipo en el siguiente orden: la primera (3 platos), segunda (4 conos), tercera (4 aros verticales) cuarta (3 botes). El maestro dará alguna indicación ya sea color o material y el alumno que esta adelante deberá salir corriendo a tocar lo indicado.

Variantes:

- Ir tocar y regresar saltando los obstáculos que se encuentre en el camino.
- Ir y volver caminando hacia atrás
- Ir y volver en desplazamiento lateral

Poner movimiento a cada material

- Platos (4 saltos laterales), Conos (correr adelante y atrás), Aros (saltar adelante, atrás, derecha-izquierda).
- Aumentar el nivel de dificultad diciendo 2 o más colores u objetos .

DEFINICIÓN:

Actividades para favorecer y fortalecer las relaciones interpersonales dentro del grupo, además que servirá como actividad para recuperar los conocimientos previos.

EJEMPLO:

“La ballena y el tiburón”:

Se eligen a dos alumnos quienes serán la ballena y el tiburón quienes se encuentran al centro de un círculo que formará el resto de los alumnos. A la señal comienzan a cantar: “Vamos a la playa, vamos a jugar, todos nadaremos, que felicidad. Ahí hay una ballena, ahí hay un tiburón, nademos y nademos a escondernos porque ahí vienen ya”. La ballena y el tiburón perseguirán a los demás alumnos tratando de atraparlos. Cuando lo logren quienes sean atrapados se convierten en ballenas y tiburones.

DEFINICIÓN:

Son aquellos que enfrentan a dos equipos y tratan de invadir el terreno del adversario, para alcanzar la meta del contrincante con el móvil más veces que él, para lo que también será necesario defender la meta propia.

EJEMPLO:

“Al ataque”

Se forman dos equipos mixtos con el mismo número de integrantes; un equipo se coloca sobre la línea final de la cancha, a la indicación del profesor uno de sus integrantes lanza la pelota lo más lejos posible, en ese momento todos corren hacia la línea final del campo, mientras que los defensivos se distribuyen por el área de juego y mediante pases tratan de tocar con la pelota a un integrante del equipo contrario, si lo consiguen evitan que hagan un punto.

DEFINICIÓN:

Son aquellos que pertenecen a la categoría del tipo de motricidad comprometida, juegos de correr, juegos de arrojar y recibir, juegos de saltar.

EJEMPLO:

“Los tres lobos”

Los alumnos se distribuyen libremente por la cancha. Tres de ellos representaran los “lobos” por medio de un paliacate colgado en su espalda. A la señal del profesor se comienza a cantar: “caminando por el bosque al lobo me encontré, bailando sigiloso un festín iba a tener, baila, baila, baila como yo (los lobos mueven su cuerpo y los alumnos lo imitan) y el que no lo haga, y el que no lo haga me lo comeré.”

Al terminar la canción los lobos den tocar a sus compañeros en alguna parte de su cuerpo con la mano. Si los alcanzan deberán agacharse y solo podrán moverse cuando los salte algún compañero.

Los lobos deberán tener cuidado que no les quiten su pañuelo. El juego termina cuando los lobos tocan a todos sus compañeros o éstos les quitan los pañuelos.

DEFINICIÓN:

Juego que corresponde a las situaciones que se caracterizan por la presencia de una interacción motriz esencial; dicha interacción se concreta en una comunicación motriz de tipo cooperativo.

EJEMPLO:

“Te conozco en 80 vueltas”

Se forman dos círculos mixtos, uno por fuera y otro por dentro, todos los alumnos de cada círculo se toman de las manos y se desplazan en dirección contraria al otro círculo (uno a la derecha y el otro a la izquierda), sin perder su lugar, teniendo que realizar acciones como: desplazarse lateralmente, corriendo, brincando, desplazarse mientras se lanza y atrapa una pelota o cualquier otro implemento, equilibrar un objeto sobre la palma de la mano.

Cuando la música se detiene, un alumno queda de frente a otro del círculo opuesto. En este momento ambos conversan sobre temas propuestos inicialmente por el profesor; se proponen temas como:

- ¿Qué te gusta comer?, ¿qué haces en tu tiempo libre?, ¿qué música escuchas?, ¿cuál es tu libro favorito?
- Sobre su mascota (nombre, tamaño, edad, sus gracias, lo que les gusta hacer con ellas, a que juegan).
- Su película favorita (¿Cuál es?, ¿Qué sucede en la película?).
- Su artista/deportista favorito (¿Quién es?, ¿Qué actitudes tiene?).
- Su actividad o juego favorito (¿Cuál es?, ¿Dónde lo juega?, ¿Con quién lo juega?).
- Algo extraordinario que pueden hacer (Doblar la lengua de taquito, mover orejas o nariz, producir un sonido, etcétera). Entre las propuestas antes mencionada, se pide a los alumnos que mencione posibles temas a desarrollar.

Variantes:

- Realizar la conversación con o sin el uso de manos o gestos.
- Realizar la conversación sin hablar, únicamente con señas.

DEFINICIÓN:

Se encuentran en la encrucijada del juego libre y el juego deportivo, posea unas reglas de inicio, ofrece un gran margen de cambio y modificación sobre la marcha, así como la posibilidad de revivir e incluso construir y crear juegos nuevos.

EJEMPLO:

“Navegando con la escoba”

Cada alumno con una escoba realizarán las siguientes actividades:

- Caminar y mantener el equilibrio de la escoba sobre la palma.
- Caminar y mantener equilibrio de la escoba en la barbilla o frente.
- Formar una fila de escobas verticales con una separación de 40 cm entre cada una, pasar corriendo entre ellas sin pisarlas.
- Formar un círculo con las escobas trotar y correr en diferentes direcciones que se indique adentro o afuera quien se equivoque pasa al centro y baila con su escoba.
- Por parejas uno se sube sobre el cepillo de la escoba en cuclillas, el otro lo jala del palo.
- Por tercias con dos escobas, dos las sostienen por los extremos y el otro se sienta sobre ellas y transportarlo.
- Formar un túnel con todas las escobas en diagonal y pasar adentro sin que se caiga.

DEFINICIÓN:

Aquellas actividades en donde un equipo o alumno golpea, pateo o lanza un móvil en un espacio del área de juego, mientras lleva a cabo una serie de acciones motrices en un área específica, el otro equipo debe de atrapar, recoger o manipular el móvil realizando alguna acción motriz o no.

EJEMPLO:

“Pateo la pelota y a correr todo el mundo”

Se forman dos equipos mixtos con el mismo número de integrantes. El juego inicia cuando es lanzada la pelota a un integrante del equipo ofensivo y éste la pateo lo más lejos posible. Al realizar esta acción todos los integrantes de su equipo corren en fila para pasar por las tres bases colocadas sobre el área de juego. Se contabilizan las carreras, mientras el equipo defensivo completa 10 pases entre ellos antes de embocar la pelota dentro de una caja de cartón colocada al centro del área de juego. Al conseguirlo, se detienen las carreras. Con cada entrada se cambian los roles de participación, gana el equipo que logre el mayor número de carreras.

DEFINICIÓN:

Aquellos juegos en donde un equipo o alumno golpea, pateo o lanza un móvil el cual debe alcanzar con precisión y en el menor número de intentos la diana (objetivo).

EJEMPLO:

“Beis zapatero”

Para iniciar, cada alumno toma su par de calcetines y elabora una pelota para realizar las siguientes acciones motrices:

- Lanzar la pelota lo más alto que pueda. Realizar otras acciones antes de atrapar la pelota (saltar, girar, etcétera).
- Lanzar la pelota y tratar de atrapar una que sea diferente, con su zapato.
- Atrapar la pelota de formas chuscas.

Por parejas:

- Uno debe lanzar ambas pelotas mientras que el otro intenta atraparlas.
- Lanzar la pelota hacia arriba, cambiarse de lugar y atrapar la de su pareja.
- Patear la pelota y recibir de distintas maneras.

Para iniciar el beis-zapatero se forman dos equipos del mismo número de integrantes. Cada equipo se organiza por parejas. Se colocan las bases (3 o 4) dentro del área y se delimita el campo de juego.

Dentro del juego se utilizan los elementos que se han venido trabajando.

Utilizando el zapato como bate o guante y la pelota es elaborada con los calcetines. Un equipo se distribuye por toda el área, mientras que el otro se coloca en la zona de bateo, el primer equipo lanza la pelota; el otro batea la pelota y corre a primera base. Si el equipo que lanza la pelota la atrapa antes de que toque el suelo es out; si no, deben tratar de tocar a la pareja con el calcetín. Cada que una pareja llegue a donde inicio consigue una carrera (un punto). El equipo que consiga el mayor número de carreras gana. Después de 3 outs cambio de rol.

DEFINICIÓN:

Se utiliza un golpeo o lanzamientos del móvil a espacios alejados del oponente para impedir su devolución o lo haga en malas condiciones y se pueda obtener ventaja. El campo de cada equipo o jugador, están separadas por una red o muro.

EJEMPLO:

“Shuttleball”

El móvil consiste en hacer pasar la pelota a la otra cancha por arriba de las redes, de modo que caiga dentro de las líneas que limitan la cancha, intentando que el contrario no logre regresarla.

Se organiza el grupo en tercias, procurando que sean mixtas. Dos son jugadores en cancha que disputan la partida y el tercero es el asesor técnico, cuya función es orientar, analizar los movimientos de sus compañeros, hacer sugerencias respecto a sus desplazamientos, comentar los golpes de raqueta y animarlos a que controlen y disfruten del juego.

Reglas:

- El servicio se realiza detrás de las líneas de fondo. Si en el primer saque el volante toca la red y pasa al campo oponente se repite el saque, el segundo saque no se repite.
- En el servicio, la pelota tiene que pasar por arriba de las redes.
- Se puede regresar la pelota al vuelo, o dejándola botar sólo una vez.
- Se consigue un punto cuando el contrario no regresa la pelota.
- Si alguno de los jugadores acierta con el volante en la zona de bonificación del campo oponente, gana tres puntos.
- El servicio se alterna cada dos puntos.
- Gana el que primero obtenga 15 puntos.

DEFINICIÓN:

Actividades que los niños practican en forma cotidiana dentro y fuera de la escuela, su característica básica consiste en el establecimiento y la aceptación de normas mínimas, generalmente propuestas por los mismos niños, contribuyen de manera central al desarrollo y estímulo de los patrones básicos de movimiento y constituye el punto de partida para movimientos más complejos.

EJEMPLO:

“Así quiero saludar”

El grupo se distribuye por el área de juego. El profesor sugiere una forma de saludo utilizando una parte del cuerpo, por ejemplo, “chocando las palmas de las manos”. Los alumnos deben interactuar con todos sus compañeros de esa forma. Luego los niños deben proponer otra parte de cuerpo para que improvisen una nueva forma de saludo.

“Mi cuerpo saluda así...” (Variantes):

- Hombro con hombro
- Rodilla con rodilla
- Espalda con espalda
- Dar un salto y chocar una o dos manos

DEFINICIÓN:

Es aquel en el que cualquier persona puede intervenir como compañero y al mismo tiempo como adversario. Los jugadores deciden en cada momento si cooperar u oponerse.

EJEMPLO:

“Las cuatro esquinas”

El propósito de la actividad es que un jugador, que se encuentra en el centro de un cuadrado, ocupe una esquina del mismo –cada una de las esquinas está vigilada por un compañero. El juego contempla que: el cambio de lugares puede iniciar por medio de un gesto corporal convenido por los cuatro ocupantes de las esquinas, de tal manera que al jugador del centro se le dificulte conocer el momento para dicha acción, y al no lograr identificarlo, tenga menos probabilidades de ocupar una esquina. La movilización puede hacerse por medio de un sonido (chasquido de los dedos, patada en el piso, silbido). Se puede engañar al jugador del centro a través de fintas corporales. Cuando un participante haya quedado sin lugar en una esquina del cuadrado pasa a ocupar el centro. Es decir, en ese momento desempeña un rol diferente, ya que deja de ser compañero de los otros tres ocupantes de las esquinas y pasa a ser adversario de todos.

DEFINICIÓN:

Son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, 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.

EJEMPLO:

“Ladrón que quita balón”

Se divide al grupo en dos equipos, a uno de ellos se le da un balón a cada uno de los alumnos. A la señal los de balón se desplaza botándolo, a la siguiente señal los alumnos que no tiene balón deberán ir a quitarlo.

“Atrapando al ladrón”

(Variantes por parejas)

- Los dos tomados de las manos uno bota el balón y el otro lo jala tratando de que pierda el balón.
- Tomados de las manos cada uno botando un balón se jalan tratando de perder el equilibrio.
- Por tercias: Tomados de las manos, los que están a los extremos deben de botar el balón, quién está en el centro deberá de jalarlos para que pierdan su balón.

DEFINICIÓN:

Aquellos que se diseñan para explorar y estimular el desarrollo de los sentidos en el alumno, cada uno aporta elementos constitutivos del desarrollo de la sensación; los exteroceptores aportan información sobre luz, audición, tacto, gusto, olfato; y los propioceptores información del exterior: movimientos básicos y posturas.

EJEMPLO:

“Periódico musical”

Se le entrega una hoja de periódico a cada alumno. Cuando la música comience deberán de trasladarse al ritmo de ella moviendo con la mano el periódico. Cuando pare deberán de poner rápidamente el periódico en el suelo y sentarse.

“Periódico corporal musical” (Variantes):

- Poner un segmento corporal cuando pare la música
- Poner el periódico arriba de la cabeza
- Transportar el periódico en algún segmento corporal.
- Ubicarse adelante, atrás, arriba, abajo o derecha e izquierda del periódico.

DEFINICIÓN:

Acción del pensamiento de representar en la mente una idea atribuida a una cosa; a través del uso de la manipulación; es decir, el uso de alguna idea u objeto, no solo manejarlas físicamente, ya que supone la separación entre pensamiento y acción, ya no es acción por la acción, sino símbolo para la acción, o acción por el símbolo.
(Navarro y Adelantado. 2002)

EJEMPLO:

“Cazadores y conejos”

Se divide el grupo en dos equipos, uno de ellos son los cazadores y el otro son los conejos. A la señal todos se desplazan con el elástico colgado en el cuello. Cuando comience a sonar la música los cazadores deberán de tratar de atrapar a los conejos y llevarlos a un extremo de la cancha, cuando la música deje de escucharse los conejos atrapan a los cazadores.

DEFINICIÓN:

Juegos típicos de un país o una región que se transmiten de generación en generación.

EJEMPLO:

“Un dos tres calabaza” (Juego tradicional)

Se elige a un compañero y se colocara frente a una pared con los brazos extendidos a los lados. El resto de los alumnos se colocan en el otro extremo atrás de una línea. El juego comienza cuando el alumno que es la pared dice: uno, dos, tres, calabaza. El resto de los alumnos aprovecha ese tiempo para avanzar hacia él lo más rápido posible.

En el momento que acaba la frase, el alumno debe voltearse hacia los jugadores quienes deberán quedarse quietos, a los que vea que se mueven los deberá mandar a la línea de inicio. El alumno que llegue y toque la espalda de la pared deberá él y todos los demás regresar corriendo a la línea de salida para que no sean atrapados.

Variantes:

- Botando una pelota
- Lanzando y atrapando una pelota
- Conduciendo con los pies una pelota

DEFINICIÓN:

Acciones de imitación de la realidad; el mimo imita la vida que ve, es una forma hablada y cantada, además de corporal, es decir, expresión del pensamiento por el gesto y movimiento facial que acompañan o sustituyen el lenguaje.

EJEMPLO:

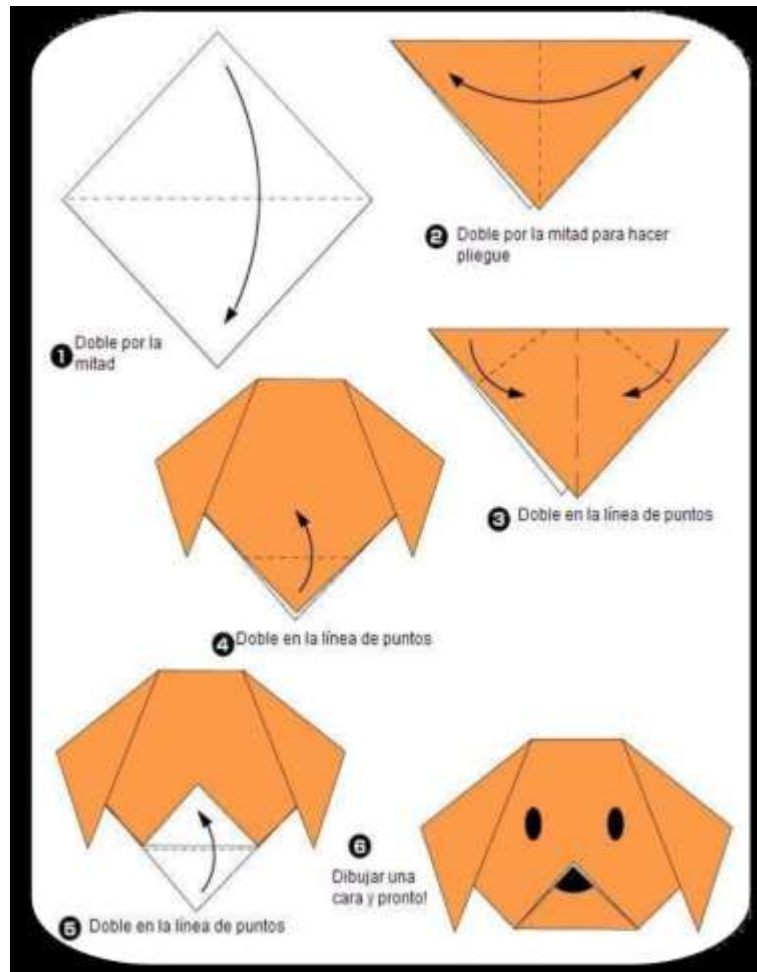
“Los animales”

Todos los alumnos cogen una papeleta donde pondrá el nombre del animal u oficio a representar a través de gestos, no se podrán hacer sonidos ni palabras para aumentar así la importancia comunicativa del cuerpo. El alumno a la vez que representa su acción deberá buscar otro compañero que esté realizando la misma.

DEFINICIÓN:

Técnica basada en el doblado de papel para crear figuras bi y tridimensionales teniendo beneficios en la escritura, coordinación viso-motora, coordinación temporo-espacial, razonamiento lógico, atención, concentración, secuenciación, destreza manual, motricidad fina, coordinación bilateral), lo cual ayuda al alumno a tomar conciencia de la operatividad de sus manos, fomentando así el espíritu creativo, razonamiento lógico, pensamiento múltiple, tolerancia, atención, concentración, independencia, autoestima, integración grupal, autocontrol y cooperación.

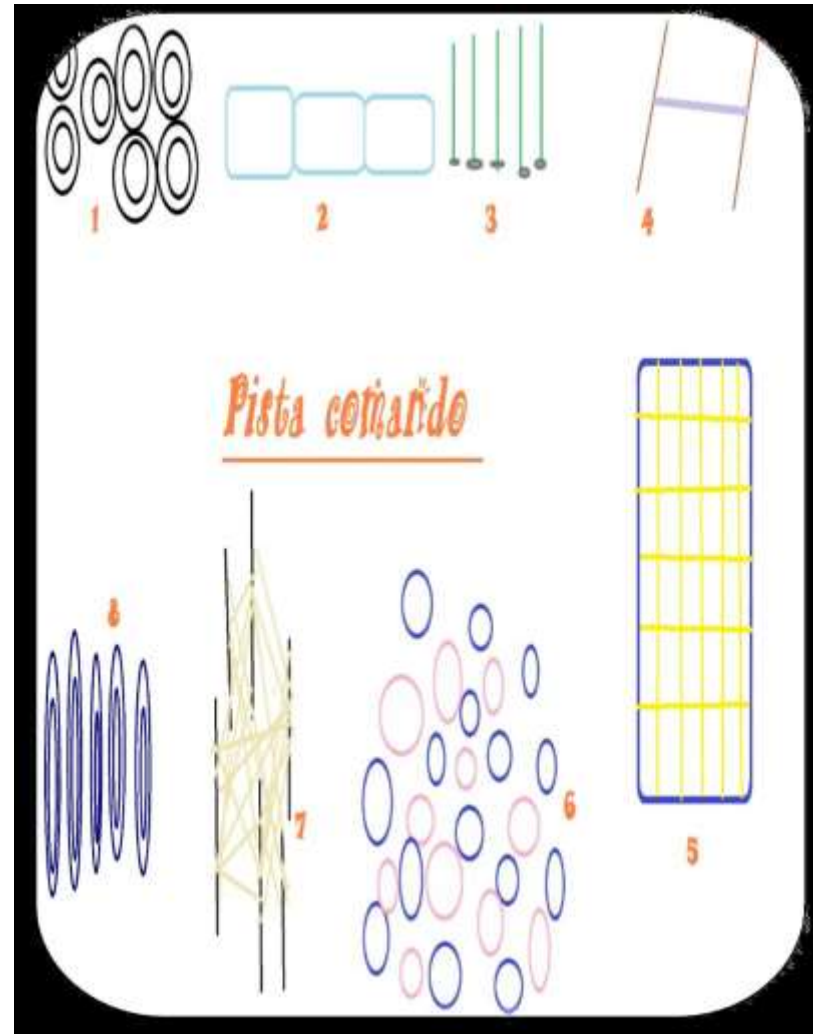
EJEMPLO:



DEFINICIÓN:

Conjunto de desafíos de manera continua que permiten al alumno enfrentar y visualizar ciertos esquemas que representarán retos en el medio natural, en el que la competencia motriz será su principal herramienta. (Cárdenas, A. 2015)

EJEMPLO:



DEFINICIÓN:

Es una mezcla o combinación de juegos o actividades de distinta naturaleza donde los alumnos participan en una serie de retos motrices, en los que ponen a prueba sus conocimientos, capacidades, habilidades y destrezas, favoreciendo el desarrollo de estrategias y el trabajo en equipo, con la intención de alcanzar una meta establecida.

EJEMPLO:

“Desafiando mis habilidades motrices”

Prueba 1.- Relevos de pelotas: se colocan los equipos formados en hileras, frente a cada una de éstas se coloca una hilera de botes separados a 4 pasos por donde cada integrante debe de ir conduciendo con los pies una pelota de playa de ida y regreso.

- El equipo que llegue primero del recorrido gana
- Quien tire 3 botes o más pierde.

Prueba 2.- Triple tracción: se eligen competidores de cada equipo, se colocan una cuerda a la altura de la cintura y a la señal tienen que jalar con tensión, sin jalones. El objetivo es patear la pelota y el primero que lo haga obtiene un punto para su equipo. Así hasta pasar todos los integrantes.

Prueba 3.- Gira, gira mi ula, ula: a cada integrante se le da un aro. A la señal se comienza a girar el aro, quien sostenga más tiempo el aro en el cuerpo moviéndose gana. Las partes donde se girara son: tronco, cadera, piernas y tobillos. (Al integrante que se le caiga o deje de mover va siendo eliminado).

DEFINICIÓN:

Consiste en realizar un recorrido superando retos y/o descifrando pistas de carácter cognitivo, psicomotriz y afectivo-social. Se puede utilizar para generar un ambiente de aprendizaje activo y colaborativo; es adecuada para desarrollar capacidades socio-motrices a través del trabajo en equipo, la cooperación y la comunicación.

EJEMPLO:

Rally de helechos, tigres y aviones:

Se divide el grupo en 3 equipos de igual número de integrantes, para recibir el nombre del equipo se sortea. El profesor establece las bases que serán recorridas por los equipos, se designa un juez a cada una de éstas. Se deben confeccionar paquetes de tarjetas de 10 numeradas y decoradas con la figura del nombre del equipo que pertenecen y del otro lado las consignas que tendrán que realizar. Los jueces tienen en cada base tarjetas de cada figura (equipo) y las consignas son las mismas para todo el grupo solamente que en diferente orden.

El rally consiste en recorrer las bases y realizar con éxito las pruebas motrices con la meta de reunir las 10 tarjetas. Los equipos a la señal corren a la base que ellos quieran y cuando lleguen con el juez le preguntan: "Juez, ¿tiene la tarjeta leones 1? El juez revisa si la tiene o no, y de no ser así el equipo debe de ir a otra base. Si se tiene la tarjeta se les entrega para que realicen la consigna y el juez evalúe si la ejecutaron correctamente.

Las consignas no deben pasar las posibilidades motrices de los jugadores por lo contrario deben de ser acciones fáciles, creativas y chuscas de realizar, englobando las esferas cognitivas (acertijos) motrices y afectivas.

Tarjeta y consigna:

- 1. Sumar las edades de todos los integrantes y el resultado marcarlo con líneas en la cancha con gis.
- 2. Llevar de ida y vuelta una llanta en donde todos los alumnos coloquen las manos en la llanta por 10 metros.
- 3. Cantar una canción e inventarle una coreografía.
- 4. Caminar 3 pasos al frente, tres atrás, dos brinco con giro antes de adivinar las 5 adivinanzas de la tarjeta.
- 5. Inventar una canción sobre algún tema (naturaleza, contaminación, animales, amor, amistad, etc.)
- 6. Resolver: si tres gatos se comen a 3 ratones en 3 minutos, ¿Cuántos gatos se necesitan para comerse a 9 ratones en nueve minutos? Respuesta: los mismos tres gatos pues cada uno se come un ratón en 3 minutos, entonces si cada gato se come tres ratones se suman 9 minutos.

DEFINICIÓN:

Serie de sonidos modulados de modo armonioso o rítmico por la voz humana; arte o técnica de cantar. Mejora la memoria, lenguaje, imaginación (cognitivas), cantar con movimientos rítmicos, creativos y coordinados (motrices), interacción con sus compañeros, el esquema corporal (afectivas), reconoce los contextos donde vive o puede vivir (sociales) y promueve valores (axiológicas).

EJEMPLO:

Juan pequeño baila:

Juan pequeño baila, baila, baila,

Juan pequeño baila, baila, baila con el dedo, dedo, dedo

Juan pequeño baila, baila, baila la mano, mano, mano, con el dedo, dedo, dedo

Juan pequeño baila, baila, baila la cabeza, cabeza, cabeza, con la mano, mano, mano, con el dedo, dedo, dedo

Juan pequeño baila, baila, baila con el hombro, hombro, hombro, con la mano, mano, mano, con el dedo, dedo, dedo

Juan pequeño baila, baila, baila con la rodilla, rodilla, rodilla, con el hombro, hombro, hombro, con la mano, mano, mano, con el dedo, dedo, dedo, así baila Juan pequeño.

(Se mencionan todas las partes del cuerpo bailando al ritmo de la canción)

DEFINICIÓN:

Es una variedad amplia de movimientos musculares que resultan en un determinado gasto calórico, con una conducción y duración determinada.

EJEMPLO:

Rutina motriz 1:

Los grupos se forman en hileras para realizar los movimientos de la siguiente rutina:

- **Trabajo de los hombros:** 16 tiempos subiendo y bajando los hombros al mismo tiempo; 16 tiempos haciendo círculos y 16 tiempos un hombro hacia arriba y el otro hacia abajo.
- **Trabajo de los brazos:** 16 tiempos subiendo y bajando los brazos extendidos; 16 tiempos haciendo círculos con los brazos extendidos y 16 con los brazos arriba, luego un brazo hace círculos en un sentido y el otro brazo en sentido contrario. Igualmente, cumplir con 16 tiempos tocando los hombros y extendiendo los brazos al frente. Los ejercicios se pueden alternar.
- **Brazos y piernas:** Hacer 16 tiempos de salto, mientras se extienden los brazos en lateral; 16 tiempos saltando y extendiendo los brazos, apoyándose en una y otra pierna, alternándose.
- **Saltos y palmadas:** 16 tiempos saltando y aplaudiendo, hacia delante, atrás, derecha e izquierda.
- **Trabajo de piernas:** Durante 16 tiempos, llevando las manos a la cintura, subir y bajar una y otra pierna. En 16 tiempos, elevar un muslo y mover la pierna, después alternar la otra pierna.
- **Trabajo de la cintura y tronco:** En 16 tiempos, hacer flexiones con el tronco en lateral y con las manos en la cintura. Al terminar, salto hacia un lado, elevar una y otra pierna de manera alternada por 16 tiempos. Manos en la nuca, flexionar suavemente el tronco hacia la derecha e izquierda, por 16 tiempos.

DEFINICIÓN:

Es una organización secuencial que integra un número determinado de actividades con un sentido lógico y disciplinado, pero sobre todo pedagógico en relación al propósito o aprendizaje esperado, en el que una actividad conlleva a la otra.
(Cárdenas, 2015)

EJEMPLO:

Mi pelota voladora y brincotona:

- Rodar la pelota
- Pasar entre las piernas la pelota y hacer figuras de ocho.
- Lanzarla hacia arriba y atraparla.
- Lanzarla y dar una palmada (o varias) antes de atraparla.
- Lanzarla, dar una vuelta sobre el eje longitudinal y atraparla.
- Lanzarla y detenerla con distintas partes del cuerpo: con la cabeza, hombros, manos, etc.

Por parejas

- Lanzar y atrapar una pelota
- Lanzarla al mismo tiempo y atraparla las dos pelotas
- Botar la pelota en su lugar
- Caminar y correr botando la pelota
- Botar la pelota en su lugar mientras se dan tres giros.
- Botar al tiempo que se salta al ritmo de la pelota.

DEFINICIÓN:

Se integran actividades motrices secuenciales que se organizan en 3 fases: inicio, desarrollo y fin. Se caracteriza por el predominio de la exploración libre, participativa y activa de los alumnos, así mismo, porque permite la integración y participación de manera directa o indirecta de otros actores educativos como: padres de familia, compañeros docentes, directivos, autoridades, etc. (Cárdenas, 2015)

EJEMPLO:

Carrera de 3 pies:

Se forma equipos de igual número de integrantes formados en un extremo de la cancha. Los papas y niños que se encuentran hasta delante de la hilera se amarraran con un paliacate un pie (de los tobillos) a una indicación, saldrán hasta una marca establecida, regresaran y entregaran el paliacate a sus compañeros de equipo.

Variantes:

- El papa carga de caballito al alumno
- Lo lleva de avioncito con los brazos al frente o arriba
- Lo carga meciendo entre los brazos como bebé

DEFINICIÓN:

Aquellas donde predomina el mando directo y la escasa o nula participación sugerente de los alumnos, en el que el ambiente de aprendizaje es recíproco exclusivamente entre el docente y el alumno.
(Cárdenas, 2015)

EJEMPLO:

“Jinetes”:

Se forman parejas y uno de ellos se forma atrás del otro, de tal manera que quien quede atrás será el “jinete” quien deberá rodear la cintura de su compañero de adelante con un pedazo de tela.

El jinete da instrucciones como y hacia donde debe moverse el compañero de adelante para evitar tropezar con los obstáculos y las otras parejas; por ejemplo: hacia adelante, hacia atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda, arriba, abajo, como gigantes, como enanos, cerca de, lejos de. Cierta vez cambian de roles.

Variantes:

- Desplazarse caminando, trotando, corriendo o saltando.
- Cambiar de pareja cuando el profesor lo indique.

DEFINICIÓN:

Es la representación dramatizada de un problema concerniente a los miembros del grupo, con el fin de obtener una vivencia más exacta de la situación y encontrar una solución adecuada.

EJEMPLO:

“El noti secundaria al aire”

Se distribuye al grupo por equipos de 8 a 10 integrantes; cada equipo tiene la encomienda de crear su propio noticiero, el cual van a mostrar a los demás. Pueden distribuirse distintos roles que vayan en relación a su noticiero, por ejemplo, uno es el narrador, otro el reportero, un camarógrafo, los demás representan a las personas en la escena de la noticia. También pueden tener distintos segmentos como puede ser la noticia escolar o la nota del día, o tal vez el chisme del momento. Cada equipo, conforme a sus propuestas debe construir las actividades que se van a realizar. Se realiza a modo de sketch.

Variantes:

- Representar un hecho histórico, como si pudiesen estar reportándolo (15 de septiembre, batalla de Puebla, etcétera).
- Pueden crear como opción una estación de radio; donde también pueden poner música o dedicatorias.

DEFINICIÓN:

Modalidad para organizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, un lugar lo más parecido posible a la realidad cotidiana del adulto, donde se trabaja una tarea común, se elabora y se transforma algo para ser utilizado; donde se integran experiencias y vivencias, en el que se busca la coherencia entre el hacer, el sentir y el pensar, examinándose cada una de estas dimensiones en relación a la tarea.

EJEMPLO:



DEFINICIÓN:

Es un espectáculo de marionetas o títeres manejados con las manos en donde no se ven los titiriteros, elaborados con calcetines, tela, platos de plástico, cartón, materiales reciclados, etc.

EJEMPLO:

“El ratón y la ratonera”

Personajes: Hombre, Mujer, Ratón, Médico, Gallina, Cordero, Vaca

Relato:

Un ratón mirando por un agujero de la pared ve al hombre y a su mujer abriendo un paquete.

Rápidamente pensó:

RATÓN - "¡¡¡Hummm!!! Qué rico, ¿Que comida puede haber allí?". Quedó aterrizado, cuando descubrió que era una ratonera.

Fue al patio de la casa a advertir a todos:

RATÓN - "¡Hay una ratonera en la casa,... una ratoneraaaa!"

La gallina que estaba buscando sus lombrices en la tierra, cacareó y le dijo:

GALLINA - "¡Discúlpeme Sr. Ratón; entiendo que sea un gran problema para usted, pero a mí no se me mueve ni una pluma, no me perjudica en nada, ni me molesta!"

El ratón se fue preocupado hasta donde estaba el cordero y le dijo: "¡Señor cordero hay una ratonera en la casa!"

CORDERO - "Meeeee parece que para mí no es" "¡Discúlpeme, Sr. Ratón, pero no veo nada que pueda hacer, a no ser orar! ¡Quédese tranquilo, usted está en mis oraciones!"

Entonces el ratón fue gritando hasta donde estaba la vaca.

RATÓN - ¡Hay una ratonera, señora vaca hay una ratonera en la casa!

VACA - "Muuuuuucho no me va a hacer ¿Estoy en peligro por casualidad?" -Creo que no...

Entonces el ratón se volvió a la casa, cabizbajo y abatido, para encarar sólo la ratonera. Aquella misma noche cuando todo estaba en silencio, se escuchó un fuerte ruido, como el de una ratonera agarrando a su víctima. La mujer corrió a ver qué había en la ratonera. Pero, en la oscuridad, no vio que la trampa había agarrado la cola de una víbora venenosa. La víbora la mordió, y la mujer pegó un grito.

MUJER - Haaaay. -Me picó una víbora. Y se desmayó.

El hombre le llamó al médico. Cuando vino el médico, le tomó la fiebre, y le recomendó una sopa de gallina. Porque todo el mundo sabe que para alimentar a alguien que tiene fiebre, nada mejor que un buen caldo de gallina. El hombre entonces agarra un palo y va a buscar el principal ingrediente: la gallina. La corretea por el retablo, 2 o 3 vueltas y se van para atrás.

HOMBRE - Ven gallinita que voy a hacer una sopita.

GALLINA - Co, co, corramos o me hacen sopa.

Luego aparece con un plato de sopa.

Como la enfermedad de la mujer continuaba, amigos y vecinos vinieron a verla. Para alimentarlos, el hombre decide hacer un guiso de cordero. Comienza a correr al cordero.

HOMBRE – Ven corderito ven que voy a hacer un guisito.

DEFINICIÓN:

Evento que implica una competencia entre alumnos o grupos que compiten en actividades recreativas, lúdicas, deportivas, intelectuales, culturales, religiosas y de entretenimiento, con fines educativos basados en la promoción de valores.

EJEMPLO:

“Torneo de mini juegos olímpicos”

“Recorrido del fuego olímpico”: Se desarrollara un recorrido a trote en formación de tercias, con los alumnos del grupo, transportando la antorcha de los mini juegos olímpicos. Cada tercia tendrá un espacio para organizar su relevo. Para que llegue hasta el pebetero.

Se organiza el grupo por equipos y cada uno tendrá que realizar las pruebas que se proponen, al final de cada una se otorga cierto puntaje de acuerdo al desempeño y trabajo mostrado durante la prueba.

Prueba #1 “El rey de todo”

Se delimita un área de juego (círculo o cuadrado) de aproximadamente 3x3 metros. Los equipos se colocan dentro de ésta; a la indicación deben sacar a los demás compañeros, solo utilizando su cuerpo (los alumnos deben estar con las manos en la espalda). Se puede empujar hombro con hombro y espalda con espalda. Cuando algún alumno toque fuera del área por mínimo que sea queda fuera y toma el rol de juez. El equipo que consiga adueñarse del área, dejando fuera a los demás, obtiene un punto. El equipo que obtenga mayor número de puntos gana la prueba.

Prueba # 2 “Lanzamiento de chancla”:

Con una línea se marca en el suelo el límite que nadie puede rebasar, desde ahí se hace el lanzamiento con un tenis, el espacio debe ser amplio para tener libertad al lanzar. Para llevar a cabo la competencia pasa un solo concursante de cada equipo por ronda; se hacen varias rondas para que todos los alumnos hagan su lanzamiento y así tengan la oportunidad de participar. Se le da un punto al equipo que logre lanzar más lejos el tenis.

DEFINICIÓN:

Es un conjunto de ideas, una hipótesis de trabajo, que incluye no sólo los contenidos de la disciplina y los recursos necesarios para el trabajo diario, sino una meta de aprendizaje, una estrategia que ordene y regule en la práctica escolar los diversos contenidos de aprendizaje. Así mismo, es un conjunto de sesiones que a mediano y largo plazo nos da la pauta para lograr el propósito o aprendizaje esperado, teniendo una transversalidad entre todas las sesiones para el fin educativo.

EJEMPLO:

Analizar lo siguiente:

Para que una estrategia didáctica se lleve con un fin determinado o planeado con anticipación el docente y el alumno deben de reflexionar sobre sus desempeños motores; conocer sus límites permite reconocer de mejor manera la competencia motriz, tanto en el alumno como la posibilidad de pedir nuevos retos por parte del docente, con ello buscar la mejora permanente de sus habilidades motrices, cognitivas, afectivas, sociales, comunicativas, et.

Que el alumno aprenda a hacerse preguntas y cuestione todo lo que hace y cómo lo hace, con quién lo hace y las mejoras a o que hace. Es por ello que citamos a Nickerson (1987) que en su libro enseñar a pensar, aspectos de la actitud intelectual nos menciona que regular el empleo eficaz de los propios recursos cognoscitivos, permite hacer consciente la sensación de saber, la sensación de aprender, así como la identificación de las propias posibilidades y límites.

Es de suma importancia mencionar que en cada sesión de educación física se debe buscar en el alumno el autoaprendizaje, es decir, buscar que lo aprendido se proyecte a diferentes ámbitos de su vida en la relación con los demás y mejorar lo aprendido en la escuela; hacer que el alumno considere al juego, a la sesión, a la educación física y a la escuela donde va, espacios maravillosos de aprendizaje y creación de hábitos de vida saludable, entre otros; que descubra que el juego lo enriquece a él o ella, a su familia, amigos y personas con las que convive a diario.

DEFINICIÓN:

Consiste en conducir a un grupo de alumnos por todas las áreas de servicio de los museos, campos, cine, parques de diversión, áreas verdes, cerros, etc., explicando de manera sencilla y amena qué es lo que hay en ella. En esta visita se describen además todos los servicios que se ofrecen, sus características y los requisitos que se solicitan para su uso.

EJEMPLO:

Visitando al zoológico:

Integración

“El juego mueve a los niños”

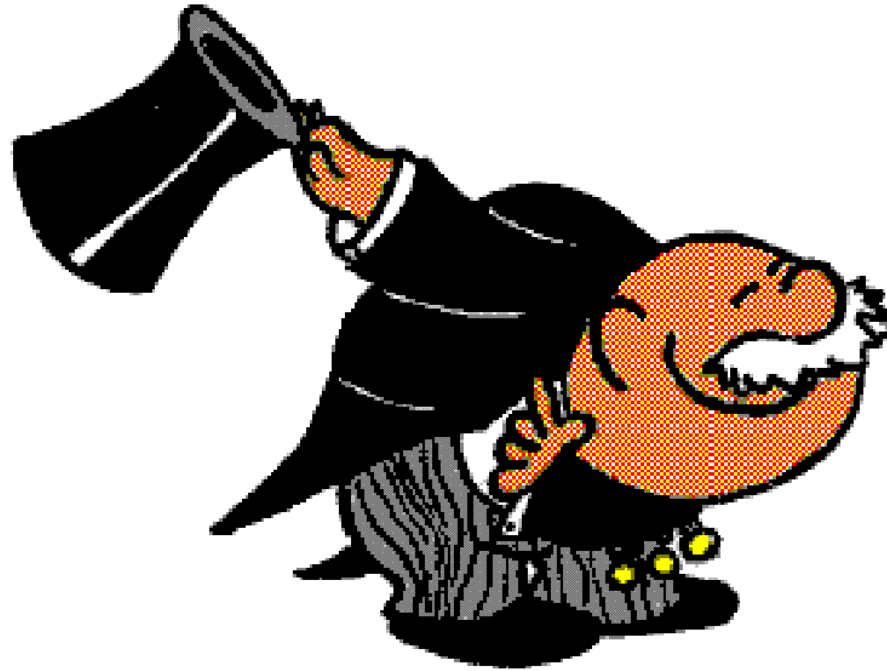
Entonar la canción y que los alumnos la repitan, al finalizar la descripción y adivinar el animal, desplazarse de acuerdo a los movimientos del animal por toda la cancha. “El juego, el juego mueve a los niños, el juego es muy divertido si sigues la indicación.”

- Ojos chicos, cola larga, cuatro patas, dientes grandes, orejas chicas y hago (sonido) ¿Quién soy? CABALLO
- Ojos grandes, lengua larga, cuatro patas, como moscas. ¿Quién soy? RANA
- Ojos grandes, boca grande, dientes grandes, tengo manchas, cuello largo. ¿Quién soy? JIRAFÁ
- Ojos grandes, dos patas chicas, dos tenazas, camino para atrás. ¿Quién soy? CANGREJO

Canción

“Conejos comelones”

- Cerquita, cerquita, cerquita (caminan adentro del círculo), muy lejos muy lejos, muy lejos (camina hacia afuera).
- Cerquita, cerquita, cerquita, muy lejos muy lejos, muy lejos
- Saltan los conejos frente al espejo, dan una vuelta y se van.
- Saltan los conejos frente al espejo, dan una vuelta y se van.
- Cerquita, cerquita, cerquita, muy lejos muy lejos, muy lejos comen zanahorias (am, am, am), comen zanahorias (am, am, am), todos los conejos dan una vuelta y se van.
- Cerquita, cerquita, cerquita, muy lejos muy lejos, muy lejos, tiran muchos besos, (mua, mua, mua), todos los conejos dan una vuelta y se van. Tiran muchos besos (mua, mua, mua), todos los conejos dan una vuelta y se van



GRACIAS POR SU ATENCIÓN...