



Fichero de actividades Educación Física







Fichero de actividades Educación Física

***Primer
ciclo***

Juegos naturales

Juegos con reglas

Circuitos de acción motriz



Fichero de actividades. Educación Física. Primer ciclo fue elaborado en la Dirección General de Materiales y Métodos Educativos de la Subsecretaría de Educación Básica y Normal de la Secretaría de Educación Pública

Coordinación general

Rebeca Reynoso Angulo

Coordinadores del proyecto

Marisela Islas Vargas

Luis Felipe Brito Soto

Colaboradores

Patricia Romero López

Cristina Martínez Jasso

Luis Enrique Palacios Martínez

Estela Adriana Lara Pérez

Juan Manuel Ramos Cuazitl

Coordinación editorial

Elena Ortiz Hernán Pupareli

Cuidado de la edición

Alfredo Ramírez Membrillo

Supervisión técnica editorial

Alejandro Portilla de Buen

Diseño y formación

Julián Romero Sánchez

Producción fotográfica

Rosa María González Ramírez

Fotografía

Jordi Farré Moragues

Primera edición, 2000

Segunda edición revisada, 2002

Primera reimpresión, 2003 (ciclo escolar 2003-2004)

D.R. © Secretaría de Educación Pública, 2000

Argentina 28, Centro,
06020, México, D.F.

ISBN 970-18-7993-7

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

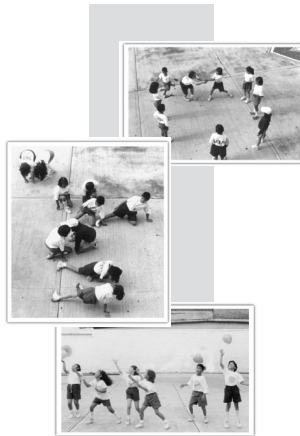


Contenido

Introducción

Juegos naturales

1. Gánale a la pelota
2. Nos persigue el oso
3. El ritmo de mi cuerpo
4. Quédate ahí
5. Tras él
6. Lanza y atrapa
7. Tú las traes
8. Color, color...
9. El globo saltarín
10. Yo trabajo en...



Juegos con reglas

11. Corre y sálvate
12. El abrazo salvador
13. El muro
14. Cuerda al cuadrado
15. La cueva
16. El pesca-peces
17. La vuelta al mundo
18. Canarios y cardenales
19. 1-2-3
20. Tiro a la torre



Circuitos de acción motriz

21. Explorando con mi cuerpo
22. ¡Yo controlo la pelota!
23. ¡Trabajemos con los aros!
24. ¡Botando la pelota...!
25. Equilibrios y malabares...
26. ¡Yo lo puedo detener con...!
27. ¡Mi cuerpo es ágil...!
28. ¡Sé tú mismo el obstáculo!
29. ¡Los multisaltos!
30. ¡Los equilibrios!



Bibliografía



Introducción

7

La Educación Física en la escuela primaria tiene como propósito la formación de hábitos, valores, actitudes y conocimientos relacionados con el cuidado del cuerpo, así como con el uso y la movilidad del mismo. A partir de la convivencia y el juego se busca estimular el desarrollo de las habilidades físicas y motrices de los niños.

La Educación Física contribuye al desarrollo integral de los niños centrandose su trabajo en el movimiento corporal. Sin embargo, en ocasiones se ha malentendido este concepto, y se trabaja en la escuela con una orientación pedagógica limitada sólo a la actividad motriz, o bien confundida y reducida a prácticas deportivas que no son adecuadas a las edades en que se encuentran los niños; a veces ni siquiera se realiza el ejercicio físico como parte del trabajo cotidiano en las aulas y patios escolares. Por ello es importante enfatizar que la práctica sistemática de acciones motrices, orientadas al desarrollo armónico de los alumnos de la educación básica, tiene que ver tanto con la estimulación y mejora de aptitudes motrices y físicas, como con la adquisición y desarrollo de actitudes en los ámbitos social y afectivo. Todo esto repercute de manera significativa en la preservación de la salud, la afirmación de la autoestima, la solidaridad y la disciplina.

Estos principios básicos se traducen en lineamientos concretos y hacen necesario que las tareas realizadas en educación física cubran diversas características, a saber:

- Considerar el patio, área o espacio de trabajo como una extensión del aula: un sitio donde los alumnos continúan su formación.
- Promover que los niños realicen sus tareas de manera consciente, reflexiva y decidida, reconociendo sus

propias posibilidades físicas y respetando las de los demás.

- Permitir que los niños, con relación a un grupo, asuman diversas funciones en los juegos y demás acciones físicas.
- Al desarrollar un juego es importante promover acuerdos y normas que puedan trasladar a su medio social.
- Si bien la emoción es un ingrediente importante en la realización del juego, es necesario que en el desarrollo de las actividades no se pierda de vista la intención formativa, es decir, el fomento de actitudes de respeto, cooperación y solidaridad.
- Al realizar una acción corporal se debe tener presente que están involucrados aprendizajes múltiples: no sólo se aprende cómo hacer las cosas sino, además, cuándo y con quién actuar.
- Todo movimiento corporal debe hacerse con sentido, es decir, con una intención concreta y fundamental: la formación de cualidades físicas, actitudes y valores, sólo así podrá convertirse en un acto creativo.

Las actividades presentadas en este fichero fueron diseñadas de acuerdo con lo señalado arriba. Se tomaron y adaptaron enfoques contemporáneos de libros nacionales y extranjeros, que proponen una educación física actual, basada en la motricidad inteligente de niños y niñas. Además, se trabajó en escuelas primarias para validar su pertinencia. Si bien en cada ficha se especifica la intención de la actividad, es importante no olvidar que existe una fuerte interrelación en los procesos de desarrollo físico, psicomotor, afectivo y cognitivo, por lo que ningún juego atiende exclusivamente uno de estos campos.



8

La selección busca cubrir tanto la formación de aptitudes motrices y físicas, como las actitudes sociales y afectivas.

En los primeros años de la escuela primaria es importante que los niños conozcan sus capacidades y exploren sus posibilidades de movimiento, lo que les permitirá afinar la percepción y la coordinación motriz general. La educación física centra toda su atención en esta tarea. Por ello la propuesta de trabajo en este fichero enfatiza el juego motriz, medio natural en el que los niños se desenvuelven. Cuando el maestro permite y propicia que sus alumnos jueguen, y aprovecha esta actividad natural con fines educativos, logra con mayor éxito el aprendizaje y el desarrollo motor.

Las actividades han sido ordenadas por grado de dificultad: inician las más sencillas e individuales, y cierran las más complejas y de carácter colectivo. Temáticamente se relacionan con el conocimiento del propio cuerpo, que va de la percepción de la imagen corporal y la afirmación de este conocimiento, hasta el control de los movimientos de cada parte del cuerpo, aspectos que se concretan de distinta manera según el momento de desarrollo del alumno.

En este fichero se presentan actividades dirigidas a los alumnos de primero y segundo grados de educación primaria, atendiendo al aprendizaje motor y a las necesidades e intereses de los niños entre seis y ocho años, aspectos que en esta etapa se encuentran centrados en el juego natural y el exploratorio. En ese sentido es conveniente que, en la medida de lo posible, se trabaje respetando la secuencia sugerida; sin embargo es el profesor o profesora del grupo quien ha de decidir la secuencia a seguir, de acuerdo con las necesidades e intereses de sus alumnos.

Es importante que el maestro seleccione la ficha de acuerdo con los propósitos de cada sesión y que, antes de aplicar cualquier actividad, se familiarice con ella, con su intención didáctica, con los materiales que debe utilizar y con la secuencia de trabajo planteada.

DESCRIPCIÓN DE LAS FICHAS

.....

Para facilitar la identificación de los diferentes elementos que se presentan en cada uno de los juegos, las fichas están organizadas de la siguiente manera:

- Nombre del juego.
- Intención: Se señalan los objetivos y propósitos didácticos del juego.
- Área de juego: Se señala el espacio físico requerido para desarrollar la actividad.
- Material: Se presenta el conjunto de objetos e implementos que se requieren para llevar a cabo el juego.
- Desarrollo: Se especifica la dinámica del juego.
- Instrucciones: Se hace una serie de precisiones que el maestro deberá tomar en cuenta y enfatizar con sus alumnos para cuidar que el juego se realice de forma fluida y que se logren los propósitos señalados.
- ¿Qué observar en los juegos?: Este apartado señala algunos atributos (manejo de implementos, control del cuerpo, tipo de actitudes) que el profesor o la profesora ha de observar en los niños para evaluar la expresión motriz de los alumnos, así como la correcta dinámica de los juegos.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

.....

Para lograr los propósitos educativos de las actividades que integran este fichero y desarrollar con mayor éxito la sesión de educación física, es importante que el maestro o la maestra tome en cuenta lo siguiente:



- a) Antes de iniciar cualquier actividad es necesario que el maestro haya analizado la propuesta didáctica, conozca el desarrollo del juego, cuente con los materiales necesarios y prevea la utilización del área.
- b) Los juegos no sólo vigorizan la constitución física sino que permiten el desarrollo de la movilidad consciente. Por ello resulta fundamental, dentro del salón, explicar a los niños y las niñas el desarrollo del juego, la intención que persigue cada acción y lo que se espera de ellos; esto garantiza centrar su atención. Puede ser útil dibujar en el pizarrón esquemas o diagramas que muestren los desplazamientos que habrán de realizar.
- c) Es básico delimitar las áreas o espacios de trabajo para tener un adecuado control y observación de la actuación de todos los niños. Esto promueve también que los alumnos aprendan a manejar los materiales e implementos, así como a controlar el espacio personal para evitar choques y empujones.
- d) Es conveniente iniciar las sesiones con actividades de tipo individual en donde cada alumno cuente con su propio material. Al hacerlo de esta forma se dedica un tiempo de la sesión al conocimiento de sí mismos.
- e) El trabajo en equipo tiene como finalidad brindar la experiencia de interactuar con los compañeros del grupo. Para garantizar la participación activa de todos, es importante que se organicen pequeños equipos, cuyos miembros se vayan rotando. Cada equipo deberá distribuir las funciones entre sus integrantes y cambiar de papeles periódicamente, con la finalidad de que todos puedan desempeñarlas.
- f) Es importante evitar la división del grupo en equipos de niños y equipos de niñas. Organizar equipos mixtos contribuye a una mejor convivencia y respeto entre los compañeros, aprendiendo de las cualidades y limitaciones de todos.
- g) El modelo básico de trabajo es el juego, principal motor a partir del cual los niños aprenden a aceptar reglas, adoptan comportamientos y asumen formas de actuación. Por ello es importante no excederse en la definición de reglas sino, más bien, cuidar que las reglas básicas queden claras y se cumplan.
- h) Si bien el plan de estudios de educación primaria establece una hora semanal para el trabajo de Educación Física, es conveniente distribuir este tiempo en dos o tres sesiones. Esto permitirá repeticiones frecuentes de las experiencias motrices para promover la exploración, el desarrollo y la consolidación del movimiento corporal.
- i) Es importante que los niños participen con ropa y calzado adecuados que les permitan movilidad, seguridad y comodidad en los juegos.
- j) Es necesario comentar con los niños y las niñas la importancia de no portar relojes, aretes, anillos, cadenas, pulseras o cualquier otro objeto con el que puedan lesionarse al realizar actividades físicas.
- k) La educación física contribuye al desarrollo de hábitos de higiene personal. De ahí la importancia de dedicar un momento de la sesión a este tema, explicando la conveniencia de traer las uñas cortas, tener el cabello recogido y lavarse las manos al terminar la sesión.
- l) Es muy importante beber agua simple o de frutas después de las sesiones de trabajo, como una forma de recuperar la hidratación corporal. Asimismo, se sugiere fomentar hábitos saludables después de realizar la actividad física.
- m) Al término de la actividad y como parte de la evaluación es fundamental comentar con los niños y las niñas los logros obtenidos, preguntándoles, por ejemplo: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron? ¿Qué



fue lo fácil y qué lo difícil? ¿Qué variantes del juego proponen? ¿Con quién más les gustaría jugar? Todo ello contribuye a crear conciencia en los alumnos con respecto a la contribución de la educación física en su formación.

Las orientaciones arriba mencionadas seguramente serán de utilidad para la planeación de cada sesión de trabajo. Pero, además, resulta fundamental que el maestro tenga siempre presente la necesidad de diseñar secuencias de actividades de educación física tomando en cuenta los contenidos del programa, las características de crecimiento y desarrollo de los niños, así como las actividades físicas y recreativas que los alumnos realizan en su tiempo libre.

ESTRUCTURA DEL FICHERO



En este fichero se presentan 30 actividades agrupadas en tres apartados: Juegos naturales, Juegos con reglas y Circuitos de acción motriz. A continuación se señalan los aspectos generales que caracterizan a cada uno.

JUEGOS NATURALES



El juego es una actividad que los niños realizan con un propósito esencialmente de disfrute y placer. El niño encuentra un gusto especial en la repetición de la actividad, descubriendo que en cada intento mejora el cumplimiento de la tarea. Por medio del juego el niño se incorpora voluntariamente a actividades placenteras que le proporcionan experiencias de aprendizaje, al tiempo que explora y mide sus posibilidades.

Los juegos naturales son actividades que los niños practican en forma cotidiana dentro y fuera de la escuela. Estos juegos cumplen una función importante para su desarrollo y constituyen un instrumento de afirmación individual. Su característica básica consiste en el establecimiento y la aceptación de normas mínimas, generalmente propuestas por los mismos niños.

Estas actividades contribuyen de manera central al desarrollo y estímulo de los patrones básicos de movimiento, es decir, a todas aquellas acciones que el ser humano realiza naturalmente: caminar, trotar, correr, lanzar, atrapar, esquivar, etcétera, y constituyen el punto de partida para movimientos más complejos. Gracias al sentido didáctico que el maestro da a estos juegos y a la necesidad que el niño tiene de probarse a sí mismo, es posible establecer una dinámica rica en colaboración e integración del grupo.

Estos juegos ofrecen a los niños elementos que posteriormente servirán de base para la realización de los juegos con reglas, es decir, aquellos en donde se da una distribución de funciones, de situaciones y de objetos.

Al realizar un juego natural es importante:

- Iniciar las sesiones con trabajo individual orientado al reconocimiento de sí mismos.
- Permitir a los niños manipular libremente los implementos, para que den rienda suelta al interés que pueda despertarles la exploración y el conocimiento de lo que pueden realizar con ellos.
- Cuando se trabaje en equipos es importante que se delimite para cada uno de ellos el área específica donde podrá realizar la actividad.
- Para finalizar, se sugiere trabajar con alguna canción sencilla que permita a los niños y las niñas restablecer el ritmo cardio-respiratorio.





JUEGOS CON REGLAS

.....

En los juegos con reglas interviene la dirección y orientación del maestro con el fin de promover en los niños nuevos aprendizajes: formas de movilización corporal, formas de organización del grupo y de cada uno de los integrantes, formas y combinaciones para el manejo de implementos didácticos.

Estas actividades implican reglas que determinan el desarrollo del juego, las cuales se deben respetar y asumir para su correcta evolución. En este ciclo los niños se inician en un proceso de aceptación de las reglas y pueden alcanzar un importante respeto por las mismas al experimentar una necesidad de acuerdo cooperativo. Las características que presentan los juegos de este apartado permitirán al profesor guiar a los niños hacia la comprensión de las reglas.

Estos juegos tienen dos características especiales: la incertidumbre y la oposición. Ambas buscan poner a prueba a los niños y las niñas al presentarles pequeños obstáculos que deben vencer.

La incertidumbre alude a la motivación que sienten los jugadores al participar en actividades donde nadie sabe cuál será el resultado final; con este interés el jugador se somete a situaciones y tareas con el objetivo de averiguarlo. La oposición consiste en jugar contra otros —delimitando acciones, campos o áreas de juego para cada equipo—, pero en este ciclo se ponen a prueba más actitudes personales que colectivas. Al medirse con ellos mismos, los alumnos se dan cuenta de lo que son capaces de hacer, y estas acciones constituyen la base del pensamiento estratégico.

Al llevar a cabo un juego con reglas es importante:

- Organizar equipos de igual número de integrantes y preferentemente que sean mixtos. Cada equipo debe

designar a un capitán que ha de llevar la responsabilidad de organizar a su equipo y hacer consensos para darle nombre. Estas funciones y otras que se asignen han de cambiarse constantemente, así como la formación de los equipos.

- La participación de los niños en el trazado de las zonas de juego propicia la aceptación de los límites de actuación.
- Una vez que se han aceptado las reglas, el profesor podrá invitar a los niños a que propongan la modificación de algunas de ellas, generando así un nuevo reto a vencer. Esta tarea deberá realizarse procurando un juego fluido sin detener demasiado las actividades.

CIRCUITOS DE ACCIÓN MOTRIZ

.....

Los circuitos de acción motriz tienen como intención poner a prueba las habilidades psicomotrices y sociomotrices a partir de acciones que requieran de la participación comprometida y consciente de los niños.

Estos circuitos ofrecen una amplia gama de posibilidades en el diseño de ejercicios, la selección de materiales, y la fijación de objetivos y condiciones de trabajo. Esta es una forma de labor colectiva que puede organizarse en cualquier espacio, en el cual se establecen estaciones o bases cuyas características principales son la variedad en las actividades a realizar y en el uso de los materiales.

Los circuitos de acción motriz permiten diseñar tareas que contribuyen al desarrollo de una o más habilidades a partir de uno o más patrones de movimiento, por ejemplo: lanzar, saltar, correr, esquivar, etcétera, y demandan de los alumnos un mayor esfuerzo físico que los juegos y actividades alternativas. En el terreno afectivo los circuitos de acción





12



motriz permiten al niño desarrollar actitudes muy concretas como la tenacidad, la disposición a aceptar el esfuerzo, la fuerza de voluntad, el espíritu de superación y la responsabilidad.

En este primer ciclo los circuitos se caracterizan por el trabajo individual, enfocando las tareas hacia un solo patrón de movimiento, sin considerar el uso de materiales o utilizando solamente uno para reconocer con precisión lo que se puede realizar con él.

Al realizar un circuito de acción motriz es importante:

- Hacer previamente esquemas y dibujos de los circuitos con la finalidad de que los niños obtengan una visión general de las actividades.
- Organizar cuatro o cinco equipos mixtos con igual número de integrantes. Cada uno de estos equipos trabajará en una estación del circuito; luego cambiará a

la estación siguiente. De esta forma los niños y las niñas pasarán por todas las estaciones.

- Al momento de cambiar a la siguiente base es necesario que los alumnos caminen y realicen respiraciones profundas para su recuperación cardio-respiratoria.
- Enfatizar la importancia de que cada equipo deje el material como estaba colocado inicialmente para que el siguiente pueda utilizarlo y haya mayor fluidez en la actividad.
- Al finalizar, conviene preguntarles a los niños y niñas: ¿Qué aprendieron? ¿Cómo se puede mejorar el trabajo? ¿Qué actividades proponen para los siguientes circuitos? Estas sugerencias deberán retomarse en actividades posteriores, de esta manera el alumno valorará la importancia de su participación en esta parte de la sesión.



Intención de los juegos

13

Juegos naturales

Juegos con reglas

Circuitos de acción motriz

1. Gánale a la pelota

- Percepción espacio-temporal
- Idea de grupo

2. Nos persigue el oso

- Respuestas ante estímulos sonoros
- Capacidad de atención

3. El ritmo de mi cuerpo

- Ritmos y cadencias
- Conocimiento mutuo entre el grupo

4. Quédate ahí

- Exploración temporal
- Actitudes de tolerancia

5. Tras él

- Velocidad de reacción. Atención y persecución
- Aceptación

6. Lanza y atrapa

- Lanzar y recibir
- Perseverancia

7. Tú las traes

- Correr, perseguir
- Conocimiento de los integrantes del grupo

8. Color, color...

- Desplazamientos y experimentación
- Seguridad en sí mismos

9. El globo saltarán

- Golpear y desplazarse
- Idea de grupo

10. Yo trabajo en...

- Mímica gestual y corporal
- Imaginación

11. Corre y sálvate

- Correr, lanzar y esquivar
- Conocimiento de los miembros del grupo

12. El abrazo salvador

- Correr y esquivar
- Actuación cooperativa

13. El muro

- Orientación espacial. Pensamiento estratégico
- Trabajo de equipo y solidaridad

14. Cuerda al cuadrado

- Fuerza y resistencia
- Favorecer el conocimiento mutuo

15. La cueva

- Lanzar, atrapar y esquivar
- Colaboración

16. El pesca-peces

- Correr y lanzar
- Cordialidad

17. La vuelta al mundo

- Correr y reaccionar
- Confianza y seguridad

18. Canarias y cardenales

- Control corporal
- Pensamiento positivo

19. 1-2-3

- Formas de desplazamiento
- Atención

20. Tiro a la torre

- Pensamiento estratégico
- Trabajo cooperativo

21. Explorando con mi cuerpo

- Posibilidades de movimiento
- Imaginación

22. ¡Yo controlo la pelota!

- Coordinación ojo-mano-objetos
- Seguridad en sí mismos

23. ¡Trabajemos con los aros!

- Reacción
- Conciencia de las posibilidades motoras propias

24. ¡Botando la pelota...!

- Botar y lanzar
- Seguridad y confianza en sí mismos

25. Equilibrios y malabares...

- Cambios de posición del cuerpo
- Capacidad de concentración

26. ¡Yo lo puedo detener con...!

- Lanzar y detener
- Conocimiento de sí mismos

27. ¡Mi cuerpo es ágil...!

- Agilidad corporal
- Desinhibición

28. ¡Sé tú mismo el obstáculo!

- Explorar posibilidades de movimiento
- Contacto corporal y comunicación

29. ¡Los multisaltos!

- Saltar y controlar
- Concentración

30. ¡Los equilibrios!

- Control corporal
- Confianza y seguridad





Juegos naturales

1

Gánale a la pelota

INTENCIÓN

Desarrollar la percepción espacio-temporal a través de carreras y movimientos de reacción. Favorecer la idea de grupo.

ÁREA DE JUEGO

Un círculo de 3 m de diámetro, libre de obstáculos.

MATERIAL

Pelotas de vinil del número 8, una por cada ocho niños.

DESARROLLO

La actividad consiste en correr alrededor del grupo antes de que la pelota circule por todos los integrantes del equipo.

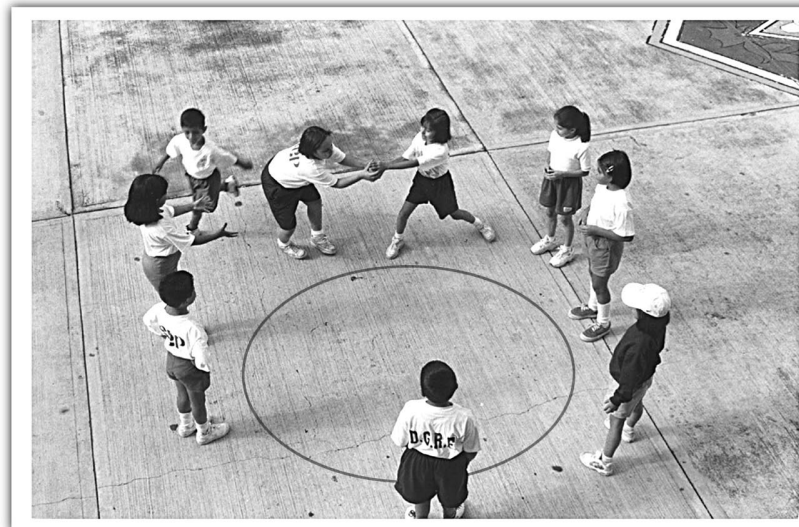
1. Forme un círculo con todos los integrantes del grupo. Entregue la pelota a uno de los niños del círculo.
2. Coloque a un niño o niña por fuera del círculo a la altura del compañero que posee la pelota.
3. La pelota debe pasar por todos los que forman el círculo, quienes pueden estar sentados o de pie. El niño que está por fuera del círculo debe correr en sentido contrario a la pelota.
4. Cambie la alternancia de participación para que todos los niños, por turno, corran por fuera del círculo.

INSTRUCCIONES

1. Los alumnos no deben moverse de su lugar en el círculo.
2. El alumno en turno debe correr por fuera del círculo en dirección contraria a la pelota.
3. Quienes están en el círculo deben pasar la pelota al compañero que sigue sin saltarse a ninguno.

¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que la pelota pase con rapidez por todos los compañeros.
2. El control del cuerpo al momento de realizar la carrera. Que los niños eviten chocar con los compañeros que forman el círculo.
3. El control de la pelota al momento de pasarla al compañero.



Nos persigue el oso

INTENCIÓN

Experimentar cambios de posición del cuerpo como respuesta a estímulos sonoros. Explorar habilidades motrices a través de diferentes desplazamientos. Desarrollar la capacidad de atención.

ÁREA DE JUEGO

Un rectángulo de 20 m x 10 m, libre de obstáculos.

MATERIAL

Pandero, silbato o algún objeto para realizar la señal convenida.

DESARROLLO

El grupo se divide en dos partes. Una de las partes persigue a la otra al oír la señal convenida y éstas cambian de papel cuando la señal suena dos veces.

1. Forme dos equipos A y B, que deben colocarse en filas, uno frente al otro, a lo largo del área de juego. Determine la zona de resguardo.
2. Cuando suene la señal convenida (pandero, palmadas, silbato), el equipo A persigue al B, y cuando la señal suena dos veces, B persigue a A.
3. Los desplazamientos pueden realizarse caminando, saltando —con uno o dos pies— o corriendo.
4. Una vez alcanzada la zona de resguardo, que será rebasando los límites del área de juego, los participantes ya no pueden ser capturados.
5. Los participantes capturados funcionarán como observadores y determinarán quiénes son los nuevos atrapados para colocarlos fuera del área de juego.

INSTRUCCIONES

1. Los niños no deben moverse sino hasta escuchar la señal convenida.
2. Deben respetar las formas de desplazamiento propuestas.
3. Los que persiguen deben respetar la zona de resguardo.

¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los niños realicen las formas de desplazamiento propuestas: caminar, saltar, correr.
2. Que no se confundan y reaccionen adecuadamente ante los estímulos establecidos.
3. Que eviten empujones y choques.



INTENCIÓN

Identificar diferentes ritmos y cadencias. Responder con percusiones, realizadas con diferentes partes del cuerpo, de acuerdo con un ritmo determinado. Favorecer el conocimiento mutuo entre el grupo.

ÁREA DE JUEGO

Un cuadrado de 20 m por lado, libre de obstáculos.

MATERIAL

Disfruta y aprende: música para la escuela primaria. Sugerencias para el aprovechamiento de las audiocintas en clase, México, SEP, 1998. Consultar el video Ritmo y movimiento de la serie de Educación Física. O bien apoyarse en canciones ejecutadas por los niños.

INSTRUCCIONES

1. Los niños deben seguir el ritmo de la canción, primero en forma lenta y después conforme al desarrollo de la misma.
2. Primero debe cantar el profesor, un niño o una niña y luego repetir el resto del grupo.

DESARROLLO

La actividad consiste en realizar percusiones con distintas partes del cuerpo, siguiendo diferentes ritmos.

1. Puede dividir al grupo en pequeños equipos u organizar sólo uno.
2. Pida a los niños que realicen percusiones con los pies, con las manos, en los brazos o sobre los muslos, ya sea caminando, trotando, corriendo o sentados en círculo, siguiendo el ritmo de la canción.
3. Organícelos en parejas para trabajar frente a frente, ejecutando las percusiones con el compañero.
4. Pregunte a los niños: ¿De qué otra forma lo podemos ejecutar?



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los alumnos sigan los ritmos y cadencias con las partes del cuerpo que se soliciten y que completen el número de percusiones.
2. Que canten con voz clara.
3. Que alternen la respiración con las voces del canto.
4. En el trabajo por parejas deben mostrar una actitud de cooperación para realizar adecuadamente los movimientos.

Quédate ahí

INTENCIÓN

Explorar las habilidades motrices a través de la realización de movimientos rápidos. Adoptar posturas de equilibrio. Desarrollar actitudes de tolerancia.

ÁREA DE JUEGO

Un cuadrado de 25 m por lado, libre de obstáculos.

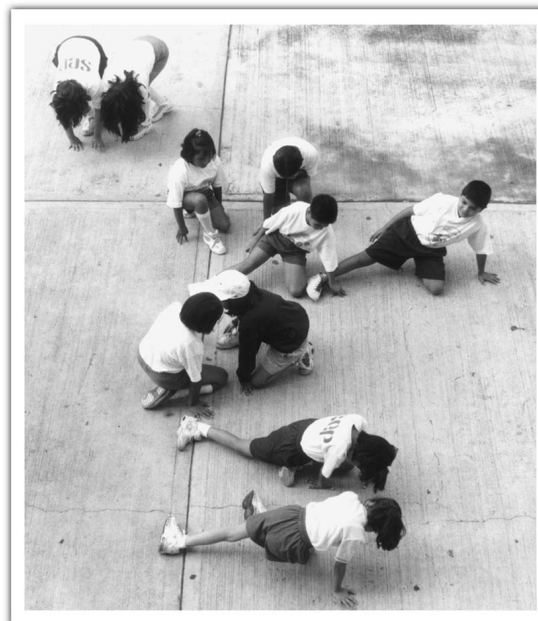
MATERIAL

Ninguno.

DESARROLLO

Se trata de un juego de persecución: el participante, antes de ser atrapado, adopta una posición inmóvil que el perseguidor ha de imitar.

1. Organice al grupo en parejas. Determine los miembros A y B de cada pareja.
2. A la señal convenida, A debe correr y ser perseguido por B. Para no ser atrapado, A debe adoptar una posición, misma que imitará B: en ese momento A puede escapar.
3. Explique que, una vez en posición estática, B no se puede mover sino hasta que termine de contar tres tiempos en voz alta.
4. Explique que cuando B logre tocar a su perseguido antes de que éste se coloque en alguna posición estática, los papeles cambiarán.



INSTRUCCIONES

1. El jugador A debe adoptar rápidamente alguna posición y no podrá moverse sino hasta que B inicie el conteo correspondiente.
2. El jugador B podrá moverse hasta que termine de contar tres tiempos en voz alta.

¿QUÉ OBSERVAR?

1. Los niños deben desplazarse con rapidez para atrapar y no ser atrapados.
2. El perseguido tiene que adoptar diferentes posiciones de equilibrio cada vez que se detenga.
3. Que el perseguidor mantenga tres tiempos la posición realizada por el perseguido y que cuente en voz alta.

INTENCIÓN

Desarrollar la velocidad de reacción y atención por medio de actividades de persecución. Motivar la mutua aceptación de todos los compañeros.

ÁREA DE JUEGO

Un cuadrado de 20 m por lado, libre de obstáculos.

MATERIAL

Ninguno.

INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben decir en voz alta el nombre del compañero.
2. No se debe repetir dos veces un mismo nombre.
3. Los participantes no deben salir del área delimitada; los que salgan quedarán inmovilizados del juego durante unos momentos.

DESARROLLO

Al mencionar el nombre de un niño o niña, todos lo persiguen. El perseguido, para no ser atrapado, menciona otro nombre y todos van tras él.

1. Distribuya al grupo en toda el área delimitada.
2. Dé inicio a la persecución mencionando el nombre de un niño o niña para que el resto del grupo vaya tras él o ella.
3. Explique que antes de ser alcanzado por alguno de sus compañeros, el perseguido debe mencionar el nombre de otro, a quien ahora el grupo deberá alcanzar.
4. Si el niño es capturado antes de mencionar otro nombre, debe salir del juego por unos momentos, pero podrá integrarse nuevamente.
5. Ensaye el juego a distintas velocidades: trotando, saltando, corriendo.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. La reacción y la carrera deben suceder con fluidez.
2. El perseguido ha de ser suspicaz para no dejarse alcanzar.
3. No se debe omitir ningún nombre.
4. Que todos los niños y niñas sean perseguidos.

Lanza y atrapa

INTENCIÓN

Experimentar habilidades motrices al lanzar y recibir diferentes objetos.
Desarrollar la coordinación motriz general.
Propiciar actitudes de perseverancia.

ÁREA DE JUEGO

Un cuadrado de 20 m por lado, libre de obstáculos.

MATERIAL

Pelotas, aros, costalitos rellenos, cuerdas o cualquier objeto que se pueda lanzar sin peligro de lastimar a alguien.

DESARROLLO

El material debe ser distribuido por toda el área. Al dar una señal cada niño recoge el material más cercano, lo lanza hacia arriba y lo atrapa. Los alumnos no deben dejar caer los objetos.

1. Se distribuyen los objetos en el espacio de trabajo.
2. El grupo se coloca entre ellos.
3. Los niños comienzan a desplazarse entre los objetos sin tocarlos. A la señal convenida, cada niño recoge y lanza el objeto seleccionado sin dejarlo caer, colocándolo nuevamente en el piso.
4. En cada lanzamiento se debe elegir un objeto diferente.
5. Quien deje caer el implemento sale del juego por unos instantes para más tarde integrarse nuevamente.

INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben tomar el objeto a la señal convenida.
2. Deben escoger un objeto por lanzamiento.
3. Tienen que colocar nuevamente el objeto en el piso después de recibirlo.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los niños controlen el lanzamiento y la recepción de los implementos.
2. Que escojan un objeto distinto para cada ocasión.

Tú las traes

INTENCIÓN

Asumir diferentes papeles en actividades de persecución. Experimentar y coordinar diversos movimientos. Facilitar el conocimiento de los miembros del grupo.

ÁREA DE JUEGO

Un cuadrado de 20 m por lado, libre de obstáculos.

MATERIAL

Un paliacate.

INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben quedarse "en posición" (con las piernas separadas) hasta el momento en que sean liberados por otro compañero.
2. Sólo el que tiene el paliacate persigue a los demás.
3. Niños y niñas pueden liberar a sus compañeros pasando entre sus piernas.
4. No se puede aventar el paliacate: se entregará al compañero que sea tocado por el perseguidor.

DESARROLLO

El que "las trae" persigue al resto del grupo, tratando de tocar a algún compañero.

1. Disperse al grupo en el área delimitada.
2. Designe al niño o niña que "las trae", dándole un paliacate para señalar que él es perseguidor. Éste debe perseguir y tratar de tocar a algún compañero, quien al ser tocado se convierte en el que "las trae" y por tanto se le entrega el paliacate.
3. Explique que, para evitar ser tocado, el perseguido puede adoptar la posición de pie con las piernas separadas quedando inmóvil hasta que otro niño(a) pase por debajo de sus piernas para liberarlo.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. La realización de movimientos, por parte de los perseguidos, para evitar ser tocados por el perseguidor.
2. Que los participantes se coloquen "en posición" (piernas separadas).
3. Que los niños y las niñas pasen entre las piernas del compañero "en posición" para liberarlo.
4. Que sólo el designado con el paliacate sea el que "las trae".

Color, color...

INTENCIÓN

Desarrollar el control corporal. Realizar movimientos y desplazamientos rápidos. Experimentar habilidades de coordinación. Favorecer la seguridad en sí mismos.

ÁREA DE JUEGO

Un rectángulo de 25 m x 15 m, libre de obstáculos.

MATERIAL

Ninguno.

INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben correr hasta que el compañero mencione el color.
2. Los alumnos deben respetar las formas de desplazamiento propuestas.
3. Los perseguidos deben asumir su nuevo papel al momento de ser tocados.

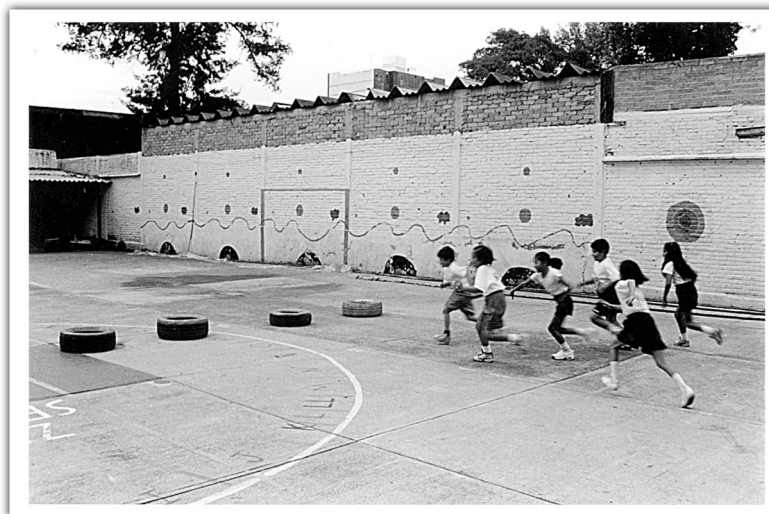
DESARROLLO

El niño o niña que “las trae” trata de alcanzar al resto del grupo antes de que éstos toquen un color determinado.

1. Reparta al grupo en el área de trabajo.
2. Pida al grupo que elija al compañero que “las trae”.
3. Éste debe decir: “color, color...”, y mencionar un color cualquiera. Todos corren a tocar algún objeto, compañero o lugar que contenga el color mencionado, quedando a salvo, mientras el que “las trae” trata de alcanzar a alguno de sus compañeros.
4. Explique que si el perseguidor consigue tocar a alguien que no está tocando el color, le pasa el papel de “las trae”. Si no consigue tocar a nadie, se reinicia el juego.
5. Pida a los alumnos que propongan diferentes formas para desplazarse.

¿QUÉ OBSERVAR?

1. El control del cuerpo ante la reacción de ir a tocar el color mencionado.
2. El control de la velocidad de desplazamiento.
3. Que los alumnos eviten empujones y choques.
4. La inventiva de los niños para crear variantes en la forma de desplazarse.



El globo saltarín

INTENCIÓN

Explorar las habilidades motrices al golpear un globo con diferentes partes del cuerpo. Desplazarse en distintas direcciones y desarrollar la coordinación motriz. Fomentar la idea de grupo.

ÁREA DE JUEGO

Dos círculos: uno de 10 m de diámetro y otro de 4 m; el más pequeño se traza dentro del primero. Otra opción es trazar dos líneas paralelas de 10 m de largo separadas entre sí por 15 m, libres de obstáculos.

MATERIAL

Un globo del número 10 inflado para cada participante.

DESARROLLO

Los participantes deben mantener y desplazar el globo en el aire, tratando de llevarlo a un lugar específico golpeándolo con las partes del cuerpo que se mencionen.

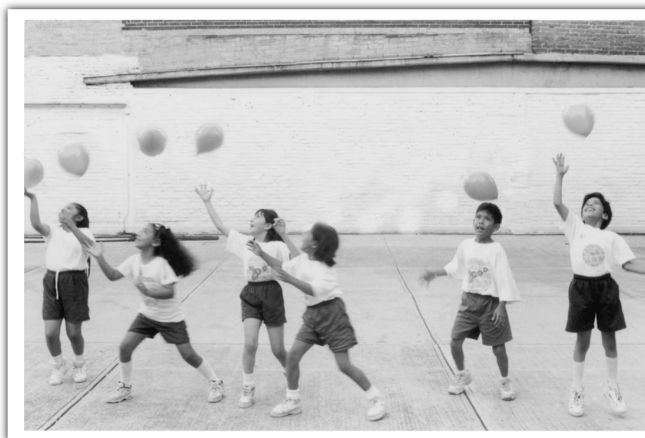
1. Delimite la zona de trabajo, que puede ser, por ejemplo, un gran círculo con otro más pequeño (donde quepa todo el grupo) al centro, o bien dos líneas paralelas separadas entre sí por 15 m.
2. Coloque al grupo en la "salida" (el círculo central o una de las líneas) teniendo cada participante su globo.
3. A la señal convenida los alumnos deben iniciar el traslado del globo hasta la otra línea, golpeándolo con la parte del cuerpo mencionada.
4. De regreso indique otra parte del cuerpo.
5. Se podrá trasladar el globo golpeándolo con varias partes del cuerpo, por ejemplo: cabeza, hombro, pie, rodilla o mano.
6. Los alumnos pueden proponer diferentes formas de golpear el globo, incluyendo variantes en los desplazamientos.
7. Deben quedar momentáneamente eliminados quienes dejen caer el globo: se incorporarán en el traslado de "regreso".

INSTRUCCIONES

1. Los alumnos deben iniciar el traslado hasta la señal convenida.
2. El globo debe ser golpeado con la parte o partes del cuerpo indicadas.
3. No debe dejarse caer el globo.
4. Los alumnos tienen que evitar choques y empujones.

¿QUÉ OBSERVAR?

1. El control del cuerpo al desplazarse y al golpear el globo.
2. Que el alumno golpee el globo con una parte del cuerpo y después con otra de acuerdo con la secuencia propuesta.
3. La inventiva de los niños y niñas al proponer formas para golpear el globo y sus desplazamientos.



Yo trabajo en...

INTENCIÓN

Experimentar las posibilidades de movimiento corporal. Realizar mímica gestual y corporal para representar un trabajo u oficio, el cual será adivinado por los compañeros del grupo. Desarrollar la imaginación.

ÁREA DE JUEGO

Un cuadrado de 15 m por lado, libre de obstáculos.

MATERIAL

Pelotas, cuerdas, material escolar, etcétera.

INSTRUCCIONES

1. El que realice la representación no puede hablar.
2. Se puede o no utilizar material.
3. Todos deben pasar a representar su idea.

DESARROLLO

Un niño o niña, al centro del círculo que forman sus compañeros, representa mediante la mímica un trabajo (u oficio) utilizando el material que tenga a la vista.

1. Divida al grupo en equipos de 10 niños. Cada uno debe formar un círculo y trabajar por separado.
2. Seleccione a un niño que tendrá que representar con mímica el oficio, animal, medio de transporte, personaje, cuento o deporte que más le guste, mientras el resto de sus compañeros trata de adivinar de qué se trata.
3. El que acierte pasa al centro y ejecuta su representación. También puede establecerse un orden de paso.

¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que todos pasen a representar su idea.
2. Que los alumnos no hablen al momento de realizar la representación.
3. Las formas en las que utilizan el material.
4. Inventiva al realizar las representaciones con o sin material.



Corre y sálvate

INTENCIÓN

Desarrollar las habilidades motrices al correr, lanzar y esquivar una pelota.
Realizar movimientos de reacción.
Facilitar el conocimiento de los miembros del grupo.

ÁREA DE JUEGO

Patio de la escuela libre de obstáculos.
Un círculo en el piso de 1.8 m de diámetro.

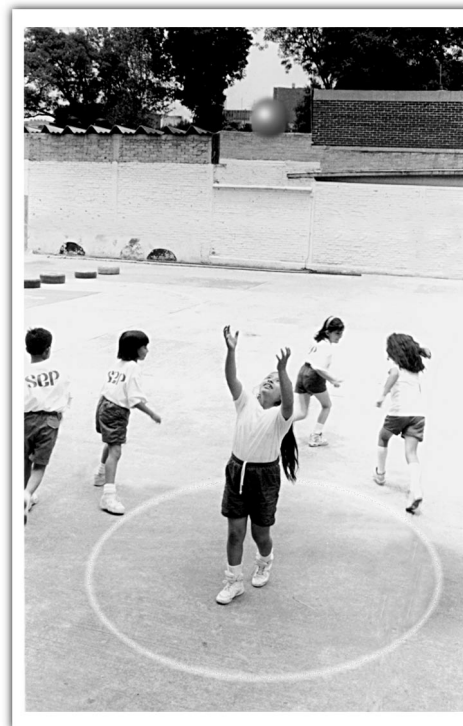
MATERIAL

Una pelota de vinil del número 8.

DESARROLLO

Un jugador al centro del círculo tratará de lanzar la pelota a uno de sus compañeros para "quemarlo".

1. Pida a un jugador que se coloque al centro del círculo con la pelota; debe lanzarla hacia arriba al tiempo que menciona: "Yo te quemó". Durante ese tiempo los demás compañeros, que están colocados en el extremo del círculo, huyen rápidamente.
2. Explique que cuando se termina de pronunciar la frase, los jugadores que huyeron deben quedarse inmóviles.
3. El jugador del centro lanza la pelota sobre cualquier jugador: en caso de acertar, éste es "quemado" y pasa a colocarse al centro.
4. Pida que propongan modificaciones al juego.



INSTRUCCIONES

1. Antes de iniciar el juego todos deben colocarse en el círculo excepto el que posee la pelota, que estará en el centro.
2. Los participantes deben correr sólo hasta que la pelota sea lanzada hacia arriba. Asimismo, deben detenerse al momento en que termine la frase "Yo te quemó".
3. El que está en el centro debe lanzar la pelota sobre cualquiera de sus compañeros y éstos tratar de esquivarla.

¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que el desplazamiento sea a máxima velocidad.
2. Que los niños respeten la señal de alto y no se muevan de su lugar.
3. Que el participante del centro pueda darle con la pelota a alguno de los niños.
4. La variedad de propuestas que los niños hagan para modificar el juego.

El abrazo salvador

INTENCIÓN

Incrementar las habilidades motrices al correr y esquivar. Fomentar la cooperación entre compañeros. Desarrollar la aceptación mutua en el grupo.

ÁREA DE JUEGO

Un cuadrado de 10 m por lado, libre de obstáculos.

MATERIAL

Ninguno.

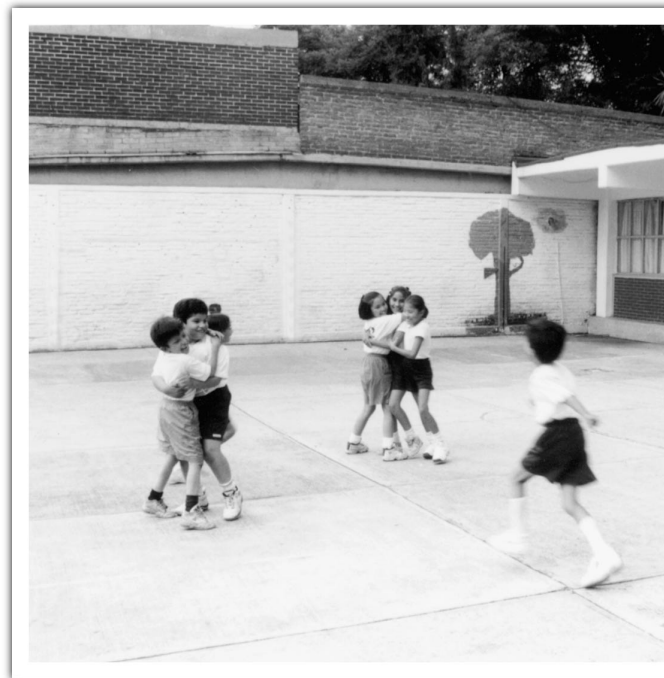
INSTRUCCIONES

1. La persecución debe iniciar hasta la indicación.
2. Los participantes, para salvarse, deben abrazar a otro compañero.
3. Los alumnos no deben correr fuera del área delimitada.
4. El participante que sea capturado pasará a ser inmediatamente perseguidor.

DESARROLLO

Los participantes deben abrazarse entre sí para no ser capturados por el perseguidor o los perseguidores.

1. Designe a uno o dos niños o niñas que han de perseguir al resto del grupo.
2. Explique que los captosres deben perseguir al grupo para tratar de atrapar a algún compañero. Los demás, para no ser capturados, deben abrazarse con otro, de esta forma el perseguidor no podrá atraparlos.
3. Explique que cuando un jugador sea capturado, éste se convierte en perseguidor y el primero queda libre.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los niños huyan del perseguidor y se abracen rápidamente con un compañero.
2. Que eviten choques y empujones.
3. Que abracen indistintamente a cualquier compañero.
4. Que estén atentos en todo momento para identificar quién es el perseguidor.

INTENCIÓN

Promover el pensamiento estratégico al observar los espacios libres para esquivar a sus compañeros. Incrementar la orientación espacial de los jugadores que defienden el muro. Estimular el trabajo de equipo y la solidaridad.

ÁREA DE JUEGO

Un rectángulo de 30 m x 10 m dividido a lo ancho con una línea por la mitad.

MATERIAL

Ninguno.

INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben iniciar el traspaso de la línea (muro) a la señal convenida.
2. Deben traspasar el muro sin ser tocados por los jugadores que lo cuidan.
3. Deben contar en voz alta el número de veces que han conseguido pasar.
4. Al ser atrapados, los participantes tienen que colocarse inmediatamente sobre el muro para evitar el paso de los demás.
5. Ganará el alumno que logre traspasar más veces el muro en un tiempo determinado.

DESARROLLO

Los jugadores que se colocan sobre la línea (muro) impiden el paso del resto de los compañeros; éstos tratan de traspasar sin ser tocados.

1. Designe a dos jugadores que deberán situarse sobre la línea central (muro) para cuidar que nadie pase por ella.
2. Coloque al resto del grupo indistintamente en los campos.
3. A la señal convenida, todos deben correr y tratar de pasar el muro. En tanto, los niños del muro deben impedir que los demás niños pasen.
4. Explique que al ser tocados, los jugadores quedan capturados y pasan a formar parte del muro haciendo más difícil el paso.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los alumnos busquen espacios libres para lograr traspasar el muro.
2. Que realicen movimientos ágiles para evitar ser tocados.
3. Que cuenten en voz alta.
4. Que eviten que los compañeros traspasen el muro.
5. Que eviten empujones y choques.

INTENCIÓN

Experimentar habilidades motrices al jalar una cuerda hasta un lugar determinado. Desarrollar la fuerza. Favorecer el conocimiento y colaboración mutuos.

ÁREA DE JUEGO

Cuatro zonas a la misma distancia, libres de obstáculos, como meta para cada participante.

MATERIAL

Una cuerda de algodón de 15 m de largo y cuatro botes de plástico.

INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben iniciar la tracción a la señal convenida.
2. No debe haber jalones.
3. El participante que llegue primero a su meta ganará.

DESARROLLO

Los participantes realizan una tracción con el cuerpo hasta llegar a la meta establecida.

1. Divida al grupo en equipos de cuatro jugadores, los cuales deben pasar por rondas. El profesor(a) ha de cuidar cada una de las rondas de participación.
2. Procure que el peso de los participantes sea similar.
3. Coloque cuatro participantes como se muestra en el esquema. Éstos deben tomar la cuerda con una mano por "fuera" del cuadrado que se forma con ésta.
4. A la señal convenida, cada uno de los jugadores debe hacer tracción para tratar de llegar a su meta, con el fin de convertirse en ganador.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que la tracción sea continua: no debe haber jalones.
2. Que cada quien comente con qué parte del cuerpo hace más fuerza.
3. Que niños y niñas participen.

La cueva

INTENCIÓN

Desarrollar el control corporal al esquivar, atrapar y lanzar una pelota. Mejorar la coordinación motriz. Fomentar la colaboración entre los miembros del grupo.

ÁREA DE JUEGO

Un círculo de 15 m de diámetro, libre de obstáculos.

MATERIAL

Una pelota de vinil del número 8.

INSTRUCCIONES

1. Los jugadores no deben invadir el espacio del equipo contrario.
2. El jugador que toca a algún compañero con la pelota, intercambia su puesto con él.
3. Los equipos cambian de papel cuando algún jugador del centro atrapa la pelota sin que ésta bote en el piso.

DESARROLLO

Los participantes lanzan la pelota a los jugadores que están dentro del círculo para tocarlos con ella, mientras éstos tratan de esquivarla.

1. Divida al grupo en dos equipos.
2. Coloque un equipo dentro del círculo y otro por fuera.
3. El grupo de fuera lanza la pelota tratando de acertar a uno de los jugadores que se encuentran dentro. Si lo consigue, este jugador cambia de papel y pasa al centro.
4. Cuando un jugador del círculo logra atrapar la pelota sin que ésta bote en el piso los equipos cambian de papeles.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los participantes esquiven la pelota.
2. Que los jugadores que están dentro del círculo eviten choques y empujones.
3. Que muestren un control del cuerpo en todo momento.
4. Que toquen a los jugadores al lanzar la pelota.

El pesca-peces

INTENCIÓN

Desarrollar la capacidad de reacción al correr y lanzar una pelota. Mejorar la coordinación. Favorecer un ambiente grupal positivo.

ÁREA DE JUEGO

Una zona de 20 m x 20 m, libre de obstáculos.

MATERIAL

Aros y una pelota de vinil del número 8.

INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben cambiar de aro a la señal convenida.
2. En cada ocasión se debe cambiar de aro.
3. No se deben mover los aros de lugar.
4. El que sea tocado por la pelota pasa a ser "pescador".

DESARROLLO

Los participantes tratan de tocar con la pelota a un jugador mientras éste cambia de aro.

1. Coloque los aros en el piso, dentro de la zona.
2. Designe al jugador que será el "pescador" y entréguele la pelota.
3. Distribuya al resto del grupo en la zona. Cada uno se debe colocar dentro de un aro.
4. A la señal convenida todos los niños han de cambiar de aro. Durante esta acción el "pescador", que está paseando entre los niños, tratará de acertar con la pelota a cualquiera de los que estén corriendo fuera de los aros.
5. Si alguno es tocado por la pelota, cambia de papel y se convierte en el "pescador".



¿QUÉ OBSERVAR?

1. El control del cuerpo y el desplazamiento con rapidez en la acción de cambiar de aro.
2. Que los participantes eviten ser tocados con la pelota.
3. Que no empujen ni provoquen choques.
4. Que toquen al compañero al lanzar la pelota.
5. Que estén atentos para identificar un aro vacío y colocarse dentro de él.

La vuelta al mundo

INTENCIÓN

Desarrollar la agilidad por medio de carreras y cambios de movimiento rápidos. Incrementar el control corporal y la capacidad de reacción. Estimular la confianza y la seguridad en sí mismos.

ÁREA DE JUEGO

Una zona de 10 m, libre de obstáculos, donde se colocan las banderolas a 5 m de distancia y el aro al centro como se observa en el esquema.

MATERIAL

Un aro y cuatro banderolas, o bien algún objeto que cumpla esta función.

INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben iniciar el recorrido a la señal convenida.
2. Gana la ronda el integrante que logre colocarse primero dentro del aro.
3. Vence el equipo que haya logrado ganar el mayor número de rondas.

DESARROLLO

Los participantes deben realizar el recorrido antes que los otros jugadores.

1. Divida al grupo en cuatro equipos con igual número de integrantes.
2. Cada integrante tiene que realizar el siguiente recorrido: correr hacia el aro, darle la vuelta, continuar hasta pasar por detrás de la banderola que está enfrente, regresar y colocarse dentro del aro.
3. A la señal convenida, el primer jugador de cada equipo sale a realizar el recorrido. El primero que se coloca dentro del aro gana la ronda.
4. A la siguiente señal, deben salir los segundos corredores, y así sucesivamente.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los participantes sigan correctamente el recorrido.
2. Que controlen el cuerpo durante los cambios de dirección.
3. Que eviten choques y empujones.
4. Que realicen los movimientos y desplazamientos con rapidez.

INTENCIÓN

Experimentar el control corporal y la respuesta a un estímulo sonoro.
Desarrollar la coordinación visomotriz.
Fomentar el pensamiento positivo hacia los demás.

ÁREA DE JUEGO

Un rectángulo de 20 m x 10 m, dividido por la mitad con una línea a lo largo.

MATERIAL

Pelotas de vinil del número 8, una por cada dos jugadores.

DESARROLLO

Los participantes deben tomar la pelota, perseguir a su pareja y tratar de acertarle con ella.

1. Forme dos equipos. Unos serán los "canarios" y otros los "cardenales".
2. En la línea central los niños deben acomodar las pelotas, una por pareja.
3. Los equipos se colocan a tres metros de la línea, como muestra el esquema.
4. Mencione a uno de los dos equipos, "canarios" o "cardenales", y sus integrantes han de tomar la pelota para tocar con ella a sus parejas, quienes huyen corriendo hasta la zona de resguardo que será cruzando la línea que delimita el área de juego.
5. Reinicie el juego colocando nuevamente las pelotas en la línea central.

INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben iniciar las acciones hasta escuchar la indicación.
2. Los perseguidos no deben dejarse tocar con la pelota.
3. Los participantes deben tocar con la pelota a la pareja antes de que ésta llegue a la zona de resguardo.

¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los alumnos estén atentos para no confundirse al momento de escuchar el nombre de su equipo.
2. Que reaccionen rápidamente.
3. Que controlen los lanzamientos al tratar de acertar a su compañero.
4. Que esquiven la pelota para no ser alcanzados por ella.



INTENCIÓN

Experimentar diversas formas de desplazamiento. Actuar cooperativamente con los compañeros. Desarrollar la capacidad de atención.

ÁREA DE JUEGO

Se delimita una zona de 15 m x 15 m, libre de obstáculos.

MATERIAL

Ninguno.

INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben iniciar el recorrido a la señal convenida.
2. Cada participante debe realizar el desplazamiento que le corresponde.
3. No se debe realizar el recorrido si previamente no se hace contacto con el compañero.

DESARROLLO

Los alumnos, en tercias, realizan un recorrido de forma cooperativa antes que los otros participantes.

1. Divida al grupo en tercias.
2. Coloque al grupo en hileras y determine una zona de recorrido de 8 m.
3. El primer jugador saldrá corriendo, el segundo saltando con los pies juntos y el tercero gateando.
4. A la señal, el primer jugador debe hacer su recorrido; una vez de regreso tiene que tocar en la palma de la mano al segundo compañero que, a su vez, hace su recorrido, regresa y toca al tercero.
5. Ganará la tercia que realice primero todo el recorrido.
6. Los alumnos pueden proponer diferentes formas de desplazamiento.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que respeten la forma de desplazamiento que les corresponde.
2. Que controlen el cuerpo durante el desplazamiento.
3. Que actúen cooperativamente.
4. La inventiva de los niños y niñas al proponer diversas formas de desplazamiento.

Tiro a la torre

INTENCIÓN

Promover el pensamiento estratégico al observar qué compañeros se encuentran en mejor posición para mandarles la pelota y derribar la botella. Experimentar el control corporal en situaciones de defensa y ataque. Desarrollar el trabajo cooperativo.

ÁREA DE JUEGO

Se delimita una zona de 20 m x 20 m; en el centro se traza un círculo de 1.8 m de diámetro, libre de obstáculos.

MATERIAL

Una pelota de vinil del número 5, una botella y casacas para cada equipo.

DESARROLLO

Los equipos tratan de derribar la botella que está en el centro del círculo y así lograr un tanto. La meta (el derribe) es común para ambos equipos.

1. Divida al grupo en equipos mixtos de ocho integrantes.
2. Coloque la botella al centro del círculo.
3. Organice dos equipos. Uno defiende y el otro ataca; el equipo que no posea la pelota es defensor, una vez en posesión de la pelota el equipo es atacante.
4. Elija a un integrante de cada equipo para iniciar el juego. Rodará la pelota y los jugadores correrán a ganarla.
5. El que ataca deberá derribar la botella sin entrar al círculo.
6. Se pueden realizar pases entre los mismos integrantes del equipo que estén en mejor posición para derribar la botella.
7. Gana el equipo que más veces haya derribado la botella.

INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben correr a ganar la pelota para su equipo.
2. Cuando tiene la pelota, el equipo es atacante; en caso contrario, es defensor.
3. Los alumnos no deben invadir el círculo al tratar de derribar la botella.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los niños busquen a los compañeros en mejor posición para mandarles pases.
2. Que controlen el cuerpo en el cambio de situaciones de defensa y ataque.
3. Que derriben la botella al lanzar la pelota.

Explorar distintas formas de trabajar con las partes del cuerpo con la finalidad de promover el conocimiento del mismo. Fomentar la imaginación.

MATERIAL

Conos de plástico, objetos diversos, costalitos rellenos de 0.5 kg o 1 kg, y cuerdas.

ESTACIÓN 3

El costalito. Pregunta: ¿Con qué partes del cuerpo puedo transportar el costalito?



ESTACIÓN 4

La cuerda. Pregunta: ¿De cuántas formas puedo saltar la cuerda?



ESTACIÓN 1

Los conos. Pregunta: ¿De cuántas formas me puedo desplazar por entre los conos?



ESTACIÓN 2

El equilibrista. Los participantes deben desplazarse por el camino marcado transportando en la cabeza objetos diferentes.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los niños controlen los implementos.
2. Cuál implemento fue más fácil de usar.



**Circuitos
de acción
motriz**

22

¡Yo controlo la pelota!

INTENCIÓN

Estimular la coordinación ojo-mano-objetos. Fomentar el control segmentario del cuerpo, sobre todo el movimiento de los brazos. Desarrollar la seguridad en sí mismos.

MATERIAL

Bastones de madera de 50 cm y una pelota de vinil del número 8 para cada niño.

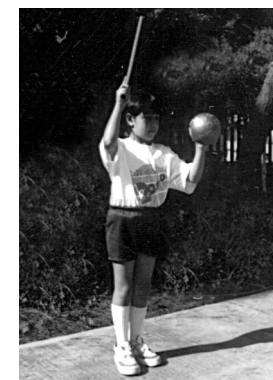
ESTACIÓN 3

Que bote hacia arriba y hacia abajo. Los alumnos toman el bastón, de sus extremos, con las dos manos. Golpean la pelota hacia arriba y hacia abajo.



ESTACIÓN 4

Lo más alto. Los alumnos deben golpear con el bastón la pelota contra el suelo tratando de elevarla lo más posible.



ESTACIÓN 1

¡Que sólo bote una vez! Los niños deben golpear la pelota hacia arriba con el bastón. La pelota debe botar sólo una vez y ser atrapada.



ESTACIÓN 2

Con ritmo. Los niños deben botar la pelota con el bastón alternando tres golpes con la mano derecha y tres con la izquierda.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los alumnos tomen el bastón con energía y sólidamente.
2. Que logren ejecutar al menos tres veces consecutivas cada ejercicio.
3. Que no se golpeen con los bastones.



**Circuitos
de acción
motriz**

23

¡Trabajemos con los aros!

INTENCIÓN

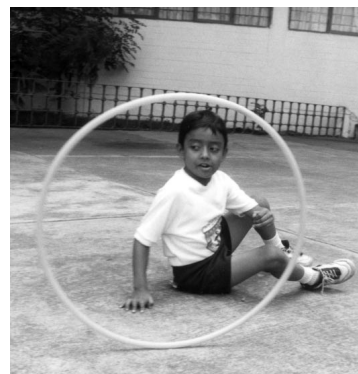
Movilizar grandes segmentos corporales sobre la base de reacciones rápidas. Tomar consciencia de las propias posibilidades motoras.

MATERIAL

Aros y botes de aluminio.

ESTACIÓN 3

Sentarse y atraparlo. Los alumnos deben lanzar el aro, correr atrás de él y sentarse para detenerlo.



ESTACIÓN 4

Salto el aro. Los niños hacen rodar el aro y saltan por arriba de él.



ESTACIÓN 1

Tiro al bote. Los alumnos deben lanzar el aro hacia el bote, procurando que cada vez sea lo más lejos posible.



ESTACIÓN 2

Carrera al aro. Los alumnos hacen rodar el aro y corren alrededor de él antes de que pare.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que niños y niñas logren anteponerse al aro, ya sea para detenerlo, saltarlo o correr en torno a él.
2. Que controlen los aros para hacerlos rodar.



**Circuitos
de acción
motriz**

24

¡Botando la pelota...!

INTENCIÓN

Estimular la coordinación motriz general. Este circuito enfatiza los patrones de movimiento: botar y lanzar la pelota combinándolo con desplazamientos. Desarrollar en el niño la confianza y seguridad en sí mismo.

MATERIAL

Pelotas de vinil del número 8, una para cada alumno.

ESTACIÓN 3

Boto, lanzo y atrapo. Los alumnos se desplazan por el camino marcado. Botan la pelota, la lanzan hacia arriba y la atrapan.



ESTACIÓN 4

Boto y giro. Los alumnos botan la pelota, realizan un giro y la atrapan.



ESTACIÓN 1

Bote alternado. Los alumnos deben desplazarse por el camino marcado botando la pelota alternadamente con una y otra mano.



ESTACIÓN 2

Boto y salto. Los niños deben desplazarse por el camino marcado botando la pelota y saltando junto con ella.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que niños y niñas controlen la pelota.
2. Que boten la pelota con una y otra mano.
3. Que realicen correctamente los movimientos del cuerpo que se piden en cada estación.



**Circuitos
de acción
motriz**

25 Equilibrios y malabares...

INTENCIÓN

Estimular el control del cuerpo ante cambios de posición. Combinar cambios de posición del cuerpo y malabares con la pelota. Estimular la capacidad de concentración.

MATERIAL

Pelotas de vinil del número 8, una para cada alumno.

ESTACIÓN 3

“Lanzo, corro, giro y atrapo”. El niño lanza la pelota hacia arriba y se desplaza realizando un giro para poderla atrapar antes de que caiga.



ESTACIÓN 4

“La atrapo sentado, hincado, acostado”.

El alumno lanza la pelota y la atrapa en diferentes posiciones.



ESTACIÓN 1

“Hacia la espalda”. El alumno lanza la pelota con una mano, desde el frente, hacia la otra mano que la recibirá por atrás.



ESTACIÓN 2

“La giro, lanzo y detengo”. El alumno gira la pelota en la mano, la lanza hacia arriba y la detiene.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que niños y niñas controlen el cuerpo y atrapen la pelota en el momento en que cambian de posición.
2. Que tomen distancia ante las trayectorias de la pelota para así poder atraparla de acuerdo con la consigna dada.



**Circuitos
de acción
motriz**

26 ¡Yo lo puedo detener con...!

INTENCIÓN

Explorar las posibilidades de movimiento. Enfatizar el patrón de movimiento de lanzar. Buscar fluidez y control del lanzamiento, para detenerlo con distintas partes del cuerpo. Desarrollar el conocimiento personal.

MATERIAL

Costalitos rellenos (de aserrín, semillas o arena) de 0.5 kg, uno para cada alumno.

ESTACIÓN 3

Con la espalda. Lanzar el costalito hacia arriba y detenerlo con la espalda.



ESTACIÓN 4

Con el abdomen. Lanzar el costalito hacia arriba y detenerlo con el abdomen.



ESTACIÓN 1

Con la cabeza. Lanzar el costalito hacia arriba y detenerlo con la cabeza.



ESTACIÓN 2

Con el hombro. Lanzar el costalito hacia arriba y detenerlo con el hombro.



¿QUÉ OBSERVAR?

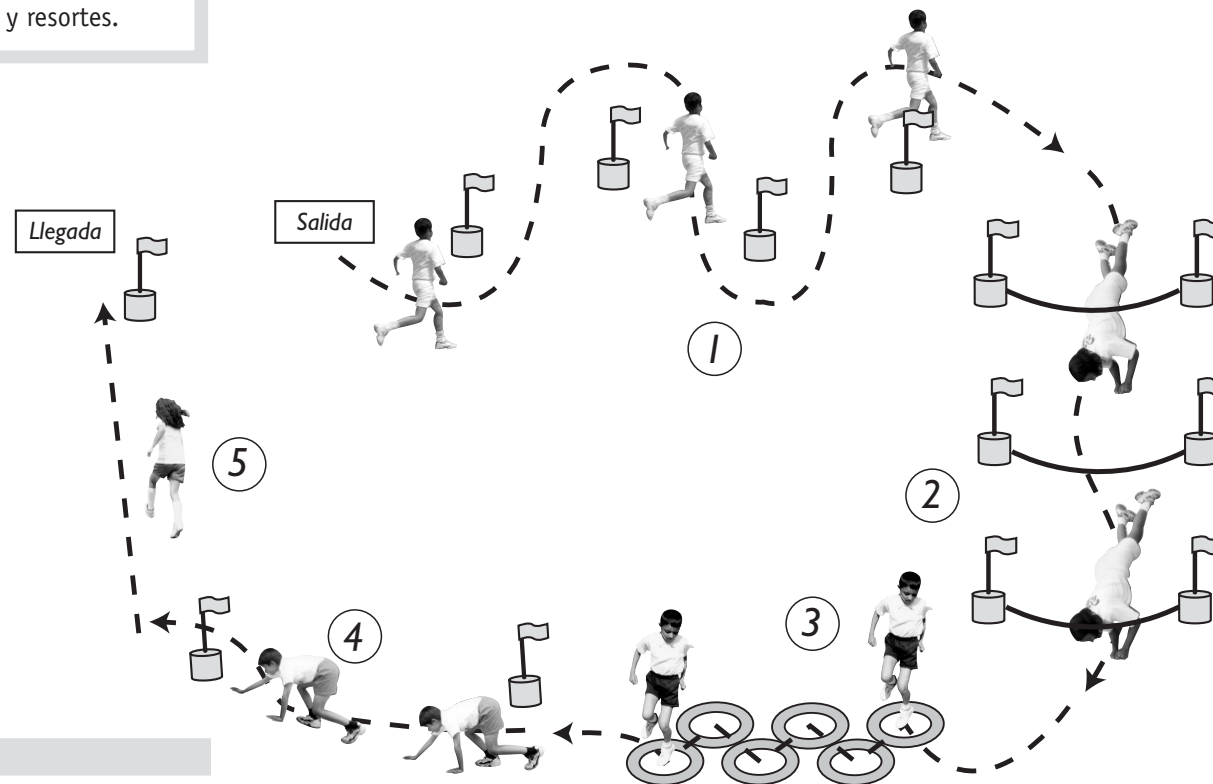
1. Que niños y niñas logren al menos realizar tres veces consecutivas cada ejercicio.
2. Que hagan cada lanzamiento de tal forma que se prevea detenerlo con determinada parte del cuerpo (lanzamientos suaves y dirigidos).

INTENCIÓN

Desarrollo de la agilidad. Efectuar desplazamientos continuos y cambios rápidos de dirección y de posturas. Favorecer la desinhibición.

MATERIAL

Banderolas, llantas y resortes.



SECUENCIA

1. Slalom
2. Reptar
3. Alternar saltos
4. Cuadrupedia
5. Correr de frente

¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los niños realicen los cambios de dirección y posición con agilidad y rapidez.
2. Que no toquen los obstáculos con el cuerpo.



**Circuitos
de acción
motriz**

28 ¡Sé tú mismo el obstáculo!

INTENCIÓN

Explorar posibilidades de movimiento. Controlar el cuerpo (posturas estáticas). Facilitar el contacto corporal y la comunicación.

MATERIAL

Ninguno.

ESTACIÓN 3

El planeta. Uno de los niños se coloca de pie y el otro gira alrededor de él alternadamente.



ESTACIÓN 4

El pozo. Uno de los niños en cuclillas, con sus brazos forma un "círculo". El compañero pasa por el círculo, es decir "el pozo", sin tocarlo. Se realiza tres veces el ejercicio y los niños cambian de papel.



ESTACIÓN 1

Los ochos. Uno de los niños se coloca de pie con las piernas separadas y el otro pasa por debajo de ellas formando un ocho.



ESTACIÓN 2

Los puentes. Uno de los niños se coloca en cuadrupedia. El otro pasa por arriba y por abajo sin que el compañero en cuadrupedia deje de tocar el suelo.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los niños no toquen al compañero que es el obstáculo.
2. Que se alternen las posiciones cada tres repeticiones.
3. Que no haya empujones.



**Circuitos
de acción
motriz**

29

¡Los multisaltos!

INTENCIÓN

Movilizar ambos pies, alternando y con uno solo. Enfatizar el patrón de movimiento de saltar. Estimular la capacidad de concentración.

MATERIAL

Gises, aros, cuerdas y banderolas.

ESTACIÓN 3

A ritmo. Los alumnos saltan sobre un pie determinado número de veces. Deben cambiar al otro pie o ir alternando el izquierdo con el derecho.



ESTACIÓN 4

A pies juntos. Deben saltar los obstáculos con los dos pies juntos.



ESTACIÓN 1

Sigue la indicación. Uno de los niños sale saltando, con el pie derecho o el izquierdo, de acuerdo con la indicación.



ESTACIÓN 2

Los aros. El alumno debe saltar alrededor de los aros de acuerdo con la indicación, ya sea sólo con el pie izquierdo o el derecho.



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que controlen los saltos de acuerdo con las indicaciones.
2. Que alternen una y otra pierna durante los distintos saltos.
3. Que eviten caídas.
4. Que hagan un breve calentamiento.



**Circuitos
de acción
motriz**

30

¡Los equilibrios!

INTENCIÓN

Descubrir posibilidades de movimiento. Controlar los implementos. Realizar golpes continuos a la pelota. Estimular la confianza y seguridad en sí mismos.

MATERIAL

Raquetas de cartón y pelotas de esponja.

ESTACIÓN 3

Arriba-abajo. El alumno, sin moverse, golpea la pelota con la raqueta arriba y abajo alternadamente. Pregunta: ¿Cuántos golpes puedo darle?



ESTACIÓN 4

El malabarista. Los alumnos hacen el ejercicio sosteniendo una raqueta en cada mano. Pregunta: ¿Cuántos golpes puedo realizar alternadamente sin moverme?



ESTACIÓN 1

Sin moverme. Pregunta: ¿Cuántos golpecitos lograré dar a la pelota sin moverme?



ESTACIÓN 2

Caminando. Sobre un pie, el niño trata de mantener golpeando la pelota con la raqueta. Pregunta: ¿Cuántos "equilibrios" puedo hacer?



¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que no se escape la pelota.
2. Que logren un ritmo en los "equilibrios".
3. Que cuenten los golpes.

Bibliografía

45

- Aisenstein, Ángela, "Patrones de movimiento: el lanzamiento", en *En la escuela*, año III, núm. 25, Buenos Aires, Centro de Publicaciones Educativas y Material Didáctico, marzo, 1998, pp. 43-44.
- Blández Ángel, Julia, *La utilización del material y del espacio en educación física, Propuestas y recursos didácticos*, Barcelona, INDE, 1995 (La educación física en... reforma).
- Brito Soto, Luis F., *Educación física y recreación, Antología de juegos y cursos prácticos para alcanzar un desarrollo físico óptimo, Para maestros de educación física y padres de familia*, México, Edamex, 1996.
- Camerino i Foguet, Oleguer y Marta Castañer i Balcells, *1001 ejercicios y juegos de recreación*, 5ª ed., Barcelona, Paidotribo, 1999 (Deporte).
- Castañer i Balcells, Marta y Oleguer Camerino i Foguet, *La educación física en la enseñanza primaria, Una propuesta curricular para la reforma*, Barcelona, 3ª ed., INDE, 1996 (La educación física en... reforma).
- Devís Devís, José, y Carmen Peiró Velert, *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados*, Barcelona, INDE, 1992 (La educación física en... reforma).
- Fusté Masuet, Xavier, *Juegos de iniciación a los deportes colectivos*, 2ª ed., Barcelona, Paidotribo, 1998 (Pedagogías corporales).
- Generelo Lanaspá, Eduardo y Susana Lapetra Costa, "Habilidades y destrezas motrices básicas: análisis y evolución", en *Fundamentos de educación física para enseñanza primaria*, vol. I, Barcelona, INDE, 1993, pp. 443-484 (La educación física en... reforma).
- García Hoz, Víctor, director, *Personalización en la educación física, Tratado de educación personalizada*, Madrid, RIALP, 1996.
- García López, Antonio, Francisco Gutiérrez Hidalgo *et al.*, *Los juegos en la educación física de los 6 a los 12 años*, Barcelona, INDE, 1998.
- Jardí Pinyol, Carles y Juan Rius Sant, *1000 ejercicios y juegos con material alternativo*, 4ª ed., Barcelona, Paidotribo [sin año].
- Lleixà Arribas, Teresa, *Juegos sensoriales y de conocimiento corporal*, 3ª ed., Barcelona, Paidotribo, 1999 (Pedagogías corporales).
- Löscher, Arndt, *Juegos predeportivos en grupo*, 2ª ed., Barcelona, Paidotribo, [sin año] (Pedagogías corporales).
- Marqués Escámez, José Luis, *Iniciación a juegos y deportes alternativos*, Madrid, Editorial Escuela Española, 1997.
- Navarro Adelantado, Vicente, "Aprender a jugar y aprender jugando", en *Fundamentos de educación física para enseñanza primaria*, vol. II, Barcelona, INDE, 1993, pp. 661-701 (La educación física en... reforma).
- , "El juego infantil", en *Fundamentos de educación física para enseñanza primaria*, vol. II, Barcelona, INDE, 1993, pp. 629-659 (La educación física en... reforma).
- , "Juegos y deportes tradicionales", en *Fundamentos de educación física para enseñanza primaria*, vol. II, Barcelona, INDE, 1993, pp. 703-731 (La educación física en... reforma).
- Pastor Pradillo, José Luis, "El circuito como forma de organización", en *La educación física y su didáctica*, Barcelona, Publicaciones ICCE, 1994, pp. 203-212 (Formación de educadores).



46



Santos Pastor, Marisa y Álvaro Sicilia Camacho, *Actividades físicas extraescolares, Una propuesta alternativa*, Barcelona, INDE, 1998.

Velázquez Callado, Carlos, coordinador, *Actividades prácticas en educación física, Cómo utilizar materiales de desecho*, Madrid, Editorial Escuela Española, 1996.

—, *Ejercicios de educación física para educación primaria, Fichero de juegos no competitivos*, Madrid, Editorial Escuela Española, 1995.

Xesus R., Jares, *El placer de jugar juntos, Nuevas técnicas y juegos cooperativos*, 2ª ed., Madrid, CCS, 1992.





Fichero de actividades. Educación Física.

Primer ciclo

se imprimió por encargo de la
Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos,
en los talleres de
con domicilio en
el mes de de .
El tiraje fue de ejemplares
más sobrantes de reposición.



