

APRENDIZAJES ESPERADOS

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA PLANEAR
EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA



MIGUEL ÁNGEL MORALES JIMÉNEZ
OSIEL ISAAC DÍAZ HERNÁNDEZ
COORDINADORES

Aprendizajes Esperados

Orientaciones didácticas para planear

Educación Física en Primaria

Aprendizajes esperados

Orientaciones didácticas para planear Educación Física en Primaria

Primera edición, 2021

**D. R. © 2021 Miguel Ángel Morales Jiménez
Osiel Isaac Díaz Hernández
Guadalupe Atila Avendaño Baños
Nallely González Pinacho
Juan Gabriel Gutiérrez Palma**

ISBN: 978-607-99885-4-8

Impreso y hecho en México

El contenido de esta publicación es responsabilidad de los autores.



Directorio

Andrés Manuel López Obrador
Presidente de México

Delfina Gómez Álvarez
Secretaria de Educación Pública

Francisco Luciano Concheiro Bórquez
Subsecretario de Educación Superior

Mario Alfonso Chávez Campos
Director General de Educación Superior para Profesionales de la Educación

Edgar Omar Avilés Martínez
Director de Profesionalización Docente

Egla Cornelio Landero
Secretaria de Educación del Estado de Tabasco

Luis Rodrigo Marín Figueroa
Subsecretario de Educación Media y Superior

Elizabeth Mendoza González
Directora de Educación Superior

Noemí Narváez Ávila
Coordinadora de Escuelas Normales, IESMA y UPN

Guadalupe Atila Avendaño Baños
Director de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

ÍNDICE

PÁGS.

PRESENTACIÓN

10

PRIMERA PARTE

LAS ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

13

*Osiel Isaac Díaz Hernández
Nallely González Pinacho*

SEGUNDA PARTE

CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

16

*Osiel Isaac Díaz Hernández
Miguel Ángel Morales Jiménez*

TERCERA PARTE

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA PLANEAR EN NIVEL PRIMARIA

38

*Osiel Isaac Díaz Hernández
Guadalupe Atila Avendaño Baños*

CUARTA PARTE

FICHERO DE JUEGOS Y ACTIVIDADES

57

*Osiel Isaac Díaz Hernández
Miguel Ángel Morales Jiménez
Juan Gabriel Gutiérrez Palma*

QUINTA PARTE

GLOSARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

80

*Juan Gabriel Gutiérrez Palma
Nallely González Pinacho
Guadalupe Atila Avendaño Baños*

PRESENTACIÓN.

...Cuando el niño imagina una escuela alegre y libre es porque la suya le niega la libertad y la alegría...

Paulo Freire

La presente obra, es resultado de un trabajo coordinado y colectivo realizado entre Docentes de Educación Física y Futuros Educadores Físicos con una preocupación académica, cognitiva y epistémica vinculada tanto con los docentes de la educación corpórea en servicio; como con aquellos que se encuentran en formación; quienes contarán con un recurso pedagógico-didáctico útil para mejorar su capacidad de planificar acciones de enseñanza dentro de las Escuelas del nivel de educación primaria.

Su contenido, está organizado por los ejes de enseñanza indicados en el actual programa de educación física conocido como "*Aprendizajes clave para la educación integral*"; propuesto por la Secretaría de Educación Pública. De ellos, se realizó, una interpretación de los *aprendizajes esperados*, a efecto de que todo profesional en la materia tenga una orientación más efectiva centrada en el cómo abordar los contenidos educativos para la educación física; aunado a una serie de estrategias didácticas pertinentes para la construcción de ambientes de aprendizaje acordes a las necesidades actuales de los alumnos y al fomento de acciones de enseñanza y aprendizajes desde los docentes de calidad.

La obra se estructura acorde a los diversos grados de estudio que orientan la enseñanza y el aprendizaje en la Educación Primaria vinculados a la enseñanza de la corporeidad en alumnos de este nivel. Al respecto, los contenidos se enfocan en Aprendizajes Esperados para Primero, Segundo, Tercero, Cuarto, Quinto y Sexto Grado, sin omitir aquellas estrategias didácticas más utilizadas en Educación Física, acompañadas de los conceptos de mayor utilidad y uso en la Educación corpórea, esto último ilustrado a manera de Glosario de la Educación Física.

No se omite indicar que en la realización de esta propuesta de guianza para los docentes; se trabajó en su momento con futuros educadores físicos, los cuales fungieron como colaboradores etnográficos con quienes se permitió ilustrar los aprendizajes esperados, así como representar una aproximación más lúdica de la

aplicación de las estrategias para alcanzar lo que denominamos aprendizajes esperados para la educación física en el nivel primaria, estos futuros educadores fueron: Víctor Manuel Lastra Galeana, Francisco Javier Pérez Mosqueda, Alejandro Cruz Reyes, Wendy León Frías, Adriana Guadalupe Martínez Ruiz, Diego Emanuel Cabrales Alcocer, Dianela del Jesús Chan Sastré, David Alejandro Cadena Tenorio, José Luis Benvenuta Miranda, Jaina Esmeralda Martínez Gamboa, Claudio Iván Nava Martínez, Anmerifher Amaná Gómez Cárdenas, Mónica Olán Pereyra y Jonás Isaac Jiménez Cárdenas.

El soporte otorgado por estos futuros educadores físicos fue clave; para situar, como se ha indicado arriba, de una forma más divertida cada aprendizaje esperado según el nivel de educación primaria que se desee trabajar o que le sea asignado al educador(a) físico(a) en los ambientes reales de trabajo, donde se deben considerar situaciones relevantes; para la aplicación de las mejores acciones lúdicas relacionadas con los aprendizajes esperados.

*Riquelmer Ofir Hernández Herrera
Villahermosa, Tabasco, y marzo 2022*

PRIMERA PARTE

LAS ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA

Osiel Isaac Díaz Hernández¹

Nayelly González Pinacho²

La educación física tiene diversos matices que la convierten en un área curricular muy apremiante dentro de la educación básica. Esto significa que el docente especialista de este espacio posee un cúmulo de herramientas para proceder y administrar el proceso de enseñanza y aprendizaje de manera que se favorezca la participación dinámica de los estudiantes a través de una praxis que contribuya al desarrollo de la motricidad y al cuidado de la salud. La educación corpórea requiere de una intervención de forma oportuna y responsable; para ello es necesario que el educador físico conozca a detalle el uso y características de cada una de las estrategias didácticas de las que dispone la educación física para lograr su propósito. Sin embargo, vale la pena mencionar que no todas las estrategias didácticas son directas frente a grupo, por lo que alguna de ellas es utilizada en escenarios diferentes al patio pedagógico y su finalidad es más recreativa y fuera del contexto escolar como el acantonamiento, campamento, visitas guiadas, entre otras.

Dentro de este marco ha de considerarse que las estrategias didácticas son el hilo conductor de la enseñanza y que se encuentran íntimamente relacionadas con los estilos y métodos de enseñanza. Por ello, no basta con dominar el uso de estas herramientas pedagógicas, también es importante conocer la metodología que guiará el contenido a fin de que el docente pueda ejercer su práctica de forma intencionada y proactiva que lo lleve al uso de recursos didácticos disponibles para generar propuestas didácticas que incidan en el aprendizaje motor.

En este contexto las estrategias didácticas permiten al educador físico proyectar y dirigir los contenidos del currículum a través de acciones concatenadas y organizadas con una intención explícitamente pedagógica en la

¹ Profesor Investigador de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física.

² Profesora Investigadora de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física.

que el docente deberá edificar, desarrollar y consolidar la motricidad de los estudiantes por medio de experiencias motrices sustentables.

Para quienes sostienen que impartir la sesión de Educación Física es muy fácil y que únicamente se centra en el juego sin intencionalidad, este espacio curricular requiere de una preparación profesional amplia en el conocimiento de la educación motriz.

En tanto que el docente debe ser un sujeto reflexivo de su intervención docente y reconocer mediante el uso de las estrategias didácticas las formas adecuadas para estimular la construcción de esquemas y acciones motoras del estudiantado. Por ello juega un papel preponderante en los distintos niveles que conforman la educación básica en México.

Desde la perspectiva indicada, la presente obra considera alrededor de veinte estrategias didácticas que permiten a docentes en formación y en servicio, orientar su intervención de forma idónea con el propósito de implementarlas en cada sesión de manera correcta y oportuna utilizando una terminología fácil y digerible.

Las estrategias didácticas en Educación Física y los contenidos de enseñanza.

Un error común del docente de Educación Física es concebir que todas las estrategias didácticas son aplicables a cualquier contenido o aprendizaje esperado, esta ideología refiere que el educador físico desconoce la finalidad formativa, ya que los contenidos no solo corresponden con el saber de enseñanza, pues también concierne a un sentido formativo.

Diversos autores señalan que las estrategias didácticas se pueden organizar o clasificar de acuerdo con el nivel educativo que se enseña. Por ejemplo, hay estrategias didácticas como el juego cooperativo que no podría emplearse en nivel preescolar debido a que esta fomenta la participación conjunta del grupo para lograr un objetivo común. Por tanto, se justifica decir que por las características de desarrollo del niño de preescolar es poco común que participen para resolver problemas motrices en los que se requiere el diálogo, la comunicación asertiva, compartir y relacionarse.

Otro ejemplo muy claro sería utilizar el cuento motor en secundaria, ya que esta estrategia didáctica precisa la representación de una historia utilizando la creatividad, expresión y la imaginación. Los adolescentes de este nivel educativo se encuentran en una etapa de desarrollo difícil que complica planificar una sesión empleando esta estrategia. Sin embargo, son opiniones o sugerencias que surgen con la experiencia de la práctica. Cada docente es libre de emplear las estrategias didácticas de acuerdo con el propósito que persigue y tomando en cuenta los diversos aspectos que se requieren al momento de planificar.

De estas circunstancias; nace el hecho de que cada docente procederá de acuerdo con las características de sus alumnos y contexto en donde labora. Las estrategias didácticas están sujetas a diversas funciones, tales como: el uso de un canto o una ronda no se limita al contexto escolar, también se pueden emplear en otros entornos, pero su estructura metodológica será siempre la misma.

En otros términos, el contenido que se trabaje dentro de la sesión de educación física requiere ser atendido con responsabilidad. El educador físico debe estar preparado para saber elegir la estrategia didáctica más apropiada para abordar los contenidos y cumplir con los propósitos u objetivos trazados para finalmente alcanzar el aprendizaje esperado.

SEGUNDA PARTE

CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA.

Osiel Isaac Díaz Hernández³
Miguel Ángel Morales Jiménez⁴

RETO MOTOR:

Son actividades lúdicas en forma de retos o desafíos que permiten al alumno resolver situaciones de tipo motriz de manera individual, por parejas, tercias o colectivos, en cooperación y oposición. Basados en consignas que van desde lo sencillo hasta lo complejo y que posibilitan la toma de decisiones para mejorar la actuación, mediante una respuesta creativa que, de acceso a interpretar, analizar, decidir, y evaluar sus acciones de forma estratégica. El reto motor pone a prueba las capacidades, habilidades y destrezas motrices de los estudiantes; por esta razón, el docente se convierte en un observador que evita resolver los desafíos, para promover el aprendizaje por ensayo y error. La tarea motriz se presenta de manera verbal, para que el alumno pueda interpretar la información, hacer una representación mental de la respuesta y luego ejecutarla.



³ Profesor Investigador de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física.

⁴ Profesor Investigador de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física.

PLAZA DE LOS DESAFÍOS:

Es una amalgama de varios juegos, que permite entender de una forma distinta el quehacer de la Educación Física dentro del espacio escolar. Didácticamente, la plaza de los desafíos se instrumenta con tres momentos: planeación, organización y realización.

Planeación:

Fecha del evento.

Elaboración y publicación de una convocatoria.

Selección de los desafíos.

Número de desafíos y participantes para cada uno de ellos.

Premios.

Reglamento.

Otros.

Los desafíos convocados deben ser desconocidos para los niños, esto permite la elección “desafiante” a la disposición psicológica del niño con relación a su capacidad física. Cabe destacar que la Plaza de los Desafíos, por su impacto pedagógico, arroja otras responsabilidades que deben ser retomadas por los mismos niños, tales como, la organización interna, responsables de porra, abastecimiento de agua, banderines, orden y control, anotador de triunfos (Soto, 1997).

El carácter pedagógico de esta estrategia didáctica es promover por medio de la práctica de la actividad física experiencias agradables y placenteras, la salud e higiene corporal, generar un equilibrio personal que permita a los niños autorregular las emociones y afectos, aceptar la derrota y asumir el triunfo con humildad. Es importante que el docente premie de forma simbólica el esfuerzo de todos y cada uno de los participantes, que encamine las conductas a la integración, a valorar la diversidad, el respeto, la solidaridad, la convivencia, la cooperación y la autonomía personal. Como tal, no existe un número específico de actividades a realizar dentro de la Plaza de los Desafíos, esto dependerá de las características del contexto, los alumnos, la ocasión y el tiempo que se destine.



JUEGOS DE PERSECUCIÓN:

Los juegos de persecución pertenecen a la categoría del tipo de motricidad comprometida “juegos de correr”, “juegos de arrojar y recibir”, “juegos de saltar” (Sosa, 2020).

A este tipo de juegos se les conoce también como juegos de desplazamiento y locomoción, pues exigen que los participantes nos encontremos en movimiento continuo en distintas direcciones y a distintas velocidades. La idea básica de este tipo de juegos es que uno o más participantes persigan o sean perseguidos por otros y otros jugadores. En algunos casos basta con que un perseguidor toque a alguien contrario para que éste o ésta se convierta a su vez en perseguidor o perseguidora, en otros casos si el perseguido es tocado o capturado éste debe quedarse quieto o congelado por cierto tiempo o hasta que un compañero o compañera lo salve. Es frecuente el uso de una base o lugar seguro en donde los jugadores pueden descansar de la persecución. Para darle mayor dinamismo se pueden usar pelotas o pañuelos. Por su naturaleza este tipo de juegos fomenta nuestra socialización y la honestidad, además, por la actividad que desarrollamos nos brinda muchos beneficios físicos. Practicar juegos de persecución contribuye a mejorar nuestra resistencia aeróbica y con ello incrementar nuestra capacidad para realizar y mantener un esfuerzo físico como, correr durante largo tiempo, reforzar nuestra frecuencia cardiaca, aumentar nuestra capacidad de ventilación pulmonar y absorber oxígeno de manera más eficiente (**Educativa, 2021**).

Por otro lado, autores como Gil y Navarro (2004) incluyen los juegos de persecución dentro de la categoría “juegos de desplazamiento” que a su vez se encuentra en un esquema de “juegos de coordinación dinámica general”. La coordinación dinámica espacial implica la acción sobre el espacio, de modo, que esa acción supone desplazamiento. El grado de implicación motriz es el producto de la organización espacial, en cuanto a habilidades derivadas de los desplazamientos, los saltos y los giros, y las variedades que contienen, como las reptaciones, cuadrupedias y trepas, o las caídas, o los sentidos de los giros y sus combinaciones sencillas en dificultad de los saltos con los giros.



JUEGO DE REGLAS:

En el juego de reglas toda la información se ordena, se codifica, con la intención de ser entendida por los jugadores para conocer el límite de sus acciones. Piaget proporciona una definición poco recogida del juego de reglas, que define como juegos de combinaciones sensorio-motoras (carreras, lanzamientos de canicas o bolas, etc.) o intelectuales (cartas, damas, etc.) con competencia de los individuos (sin lo cual la regla sería inútil) y regulados por un código transmitido de generación en generación o por acuerdos improvisados (Navarro, 2002).

El juego de reglas condiciona la conducta de los participantes que son determinadas por las mismas reglas que se han establecido o acordado previamente entre el docente y los jugadores. Así mismo, cuando el juego se rige bajo ciertos códigos de conducta, permite que las actividades se desarrollen de forma correcta. Las reglas en el juego son un referente importante para canalizar cualquier comportamiento negativo durante el desarrollo de la actividad. Además, el juego de reglas permite al maestro conectar la escuela con situaciones de la vida cotidiana (aprendizaje situado), al trabajar contenidos auténticos y significativos a partir de que los alumnos comprenden la trascendencia que tienen en la sociedad.



JUEGO SIMBÓLICO:

El juego simbólico es una manifestación de la función simbólica, o capacidad descrita por Piaget para utilizar representaciones mentales, las cuales se presentan en el lenguaje, el juego y la imitación diferida. El juego simbólico también puede presentar otras denominaciones, como juego imaginario, de fantasía, dramático o fingido, pero todas ellas tienen algo en común: el uso de símbolos para jugar. El juego simbólico introduce al niño en el terreno de la simbolización, o acción del pensamiento de representar en la mente una idea atribuida a una cosa; por tanto, es proyección exterior al sujeto que simboliza, lo que comporta otorgar significado a aquello que constituye el símbolo (**Navarro, 2002**).



EXPRESIÓN CORPORAL:

Esta estrategia didáctica se basa en juegos en los que los alumnos exploran movimientos e identifican un lenguaje corporal propio a través de su motricidad y creatividad, lo que contribuye al conocimiento y la aceptación del cuerpo, además de promover la superación de estereotipos, y con ello contribuir en la formación integral de los alumnos (**SEP, 2014**).

Así mismo, las actividades de expresión corporal son un canal apropiado para la manifestación de ideas o sentimientos. Debe cuidarse que los alumnos experimenten sensaciones cómodas y que no inhiban su actitud (**SEP, 2006**). Es

fundamental que el educador físico genere un ambiente de aprendizaje inclusivo, agradable y seguro al realizar este tipo de actividades; cuidar que no se presenten burlas o bromas con la finalidad de ridiculizar a los demás. Con ello facilitará que los estudiantes dejen fluir sus sentimientos y hagan a un lado las incertidumbres.



ACTIVIDADES CIRCENSES O CIRCO:

Esta estrategia favorece el desarrollo de habilidades motrices de los alumnos, al implicar una serie de tareas para la manipulación de objetos y el dominio de posturas corporales diversas, en las que también se ponen en marcha las capacidades perceptivo-motrices y físico-motrices (SEP, 2014).

Las actividades circenses despliegan un abanico de oportunidades para que el alumno explore y utilice el movimiento, haga uso de sus posibilidades expresivas, descubra nuevas formas de movimiento, combine, modifique o ajuste sus acciones de acuerdo con el grado de complejidad que se le presente, al mismo tiempo que se relaciona con sus compañeros, promueve el diálogo, la inclusión, el respeto y valora las posibilidades motrices de los demás.



INICIACIÓN DEPORTIVA:

La iniciación deportiva puede ser analizada desde diferentes perspectivas, incluso podría definirse como un concepto polisémico. Su tratamiento depende de la orientación o el enfoque pedagógico que se le quiera dar: conceptual, estrategia didáctica, contenido educativo, ámbitos de intervención educativa. Si la abordamos como noción conceptual, esta se explica como “*un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico -deportiva*” (Sánchez, 1999).

Ahora bien, como estrategia didáctica podemos puntualizar que la iniciación deportiva promueve las habilidades motrices de tipo abierto, y se encarga también de desarrollar en los niños las habilidades motrices cerradas o específicas –que se realizan en entornos fáciles de prever, en situaciones estables y ante las que se tiene una respuesta motora prevista; además se caracterizan por depurar o perfeccionar ciertos patrones motores– al mismo tiempo que estimula el pensamiento estratégico y la anticipación motriz, las decisiones cinéticas y la mejora de algunas capacidades motrices como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad (SEP, 2002).

Aquí es preciso señalar que el referente inmediato a la iniciación deportiva son los juegos modificados, los juegos cooperativos y la propia iniciación deportiva; por lo tanto, debe entenderse como un proceso y no la enseñanza fraccionada de un deporte. El principal error del educador físico es pensar que a

través de la iniciación deportiva se debe priorizar la enseñanza de los fundamentos técnicos de un deporte o trabajar la condición física con ejercicios rigurosos para después exigirle como si fuera deportista de alto rendimiento. Por el contrario, la iniciación deportiva busca que el estudiante se inicie en la práctica de un deporte de manera paulatina, de acuerdo con sus gustos, intereses, necesidades y posibilidades motrices, desarrollando y promoviendo actitudes de respeto, juego limpio, el pensamiento estratégico, etcétera.

Desde el ámbito de la iniciación deportiva y del deporte escolar se estudiarán a profundidad los procesos de interacción grupal, la incertidumbre, la cooperación-oposición, el desempeño motriz, las conquistas personales y todo lo referente a la comunicación corporal no discursiva que se presentan en este tipo de actividades (**SEP, 2002**).





DEPORTE ESCOLAR:

Al igual que la iniciación deportiva, el deporte escolar puede entender desde una perspectiva conceptual, estrategia didáctica, contenido y ámbito de intervención educativa. De acuerdo con Blázquez Sánchez, el deporte escolar es aquel que se restringe y se desarrolla en el marco local de la escuela. Es decir, toda actividad físico-deportiva que se desarrolla durante el ciclo escolar al margen de las clases de Educación Física o como complemento de estas (Blázquez, 1999).

La naturaleza del deporte es selectivo, excluyente y, competitivo —por redundante que suene— y por mucho tiempo el docente de educación física ha creído que el deporte escolar tiene que funcionar así, ser de alto rendimiento. El educador físico que no ha comprendido el quehacer de la educación física y que no ha reflexionado que el deporte es un MEDIO y no el FIN, seguirá ejerciendo una praxis desvirtuada. El docente debe impulsar y orientar el deporte escolar a la cooperación, al gusto por la práctica de la actividad física, a interactuar con otras personas de manera respetuosa, promover actitudes de comunicación asertivas, valores y normas, etcétera.

De acuerdo con las orientaciones pedagógicas del Plan 2011, el deporte escolar debe trabajarse con sensibilidad y responsabilidad por parte del educador físico, lo que le implica realizar una intervención oportuna para no excluir a nadie, propiciando que todos participen de acuerdo con sus capacidades y posibilidades.

Un elemento central es que el alumno comprenda que su actuación es importante y que su colaboración, por mínima que sea, permite que su equipo o grupo pueda tener una participación decorosa o comprometida con la tarea. También debe implementar mecanismos que permitan establecer equilibrios, para que al momento de la competición (el equipo o el competidor) tenga las mismas posibilidades de triunfo; los adolescentes deben comprender que la competencia en el deporte es importante, pero que en su caso debe abordarse como un elemento que le permite realizar su mejor esfuerzo, otorgándole una satisfacción personal y de grupo; es decir, hacer y sentir el gusto por lo realizado (SEP, 2011).



DEPORTE EDUCATIVO:

Es deporte educativo es aquel que posee las mismas características pedagógicas del deporte escolar pero que se realiza fuera del horario escolar, incluso del marco local de la escuela. Es frecuente observar al interior de los complejos deportivos entrenadores y docentes de educación física trabajar con niños y adolescentes de todas las edades. Sin embargo, la práctica que se realiza no corresponde a las características del deporte educativo, por el contrario, resalta la imagen autoritaria del entrenador, se prioriza el dominio de técnicas motrices castigando con ejercicio a quien no lo hace eficazmente.

La preocupación del técnico o del educador no debe ser modelar al niño, sino dotarle de una gran autonomía motriz que le permita adaptarse a variadas situaciones, permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad, respetando los estadios del desarrollo humano (Blázquez, 1999).

Es primordial que el entrenador o docente tenga claro el proceso pedagógico del deporte educativo, pues mal orientado podría convertirse en deporte de alto rendimiento.



JUEGOS TRADICIONALES, POPULARES Y AUTÓCTONOS.

Los Juegos tradicionales, populares y autóctonos permiten llevar a cabo la expresión de la motricidad dentro de la misma cultura, ya que son actividades que se han llevado a cabo de generación en generación, es decir, que las han realizado, abuelos, padres, hijos y nietos.

Asimismo, permite el rescate de las manifestaciones culturales de la motricidad, tomando en cuenta la flexibilidad en su aplicación, debido a que las reglas de los juegos pueden adaptarse al tiempo que se dispone, al número de jugadores, así como a los intereses de los alumnos en cada sesión, favoreciendo la convivencia entre compañeros y familiares (SEP, 2014).



CANTOS

Estrategia didáctica que utiliza una serie de sonidos rítmicos-armónicos emitidos por la voz humana; permitiendo el trabajo con los alumnos, favoreciendo la memoria a corto y largo plazo, el lenguaje, la imaginación, elementos perceptivo-motrices, actitudes, así como la interacción con sus compañeros.

Por lo regular, los cantos son mayormente utilizados en el área de preescolar y hasta el primer ciclo de educación primaria, puesto que motivan a los alumnos a expresarse verbal y corporalmente, en la durante la ejecución de los mismos.



RONDAS

Estrategia didáctica que permite a los alumnos jugar colectivamente a través de actividades transmitidas por tradición, mayormente se cantan a través de rimas, y formando una rueda, llevando a cabo movimientos, gestos repetitivos y percusiones corporales que tengan relación con la letra.

Las rondas tienen su origen en la época en que las antiguas comunidades se reunían para hacer peticiones a la naturaleza o alguna otra clase de solicitudes en favor de ellos (SEP, 2014).



FORMAS JUGADAS

Las formas jugadas, son actividades que parten de una acción lúdica con una estructura simple, que permite a los alumnos enriquecer su bagaje motriz disponiendo de los elementos con los que cuenta.

El tiempo de ejecución de dicha estrategia, es de media a corta duración, por lo que mantiene constantemente el interés de los alumnos durante la actividad para proponer diversas acciones (variantes alternativas) que permitan desempeñar la tarea.

La creatividad de los alumnos se ve favorecida con la aplicación de esta estrategia, dado que conocen, practican e incursionan en desempeños motrices más complejos, de manera gradual. Lo que promueve el descubrimiento de las posibilidades, así como su participación individual, en parejas o equipos (SEP, 2014).



JUEGOS COOPERATIVOS

Son actividades colectivas donde las metas de los participantes son compatibles y donde no existe oposición entre las acciones de los mismos, sino que todos buscan un objetivo común, con independencia de que desempeñen el mismo papel o papeles complementarios (Callado, 2001).

Asimismo, esta estrategia didáctica permite la promoción de valores entre los estudiantes, propiciando ambientes de convivencia sana y pacífica, desarrollando la capacidad de diálogo y comunicación para establecer acuerdos, favoreciendo la solución de los retos que se le presenten a partir de la creatividad motriz.

También, permite poner en práctica y desarrollar la colaboración, la cual es necesaria para adecuar las acciones motrices a los factores espaciales y temporales propios de cada actividad (SEP, 2014).



JUEGOS MODIFICADOS

El objetivo didáctico de los juegos modificados es propiciar el aprendizaje motor de los alumnos al llevar actividades motrices “híbridas”, que parten de la naturaleza de un deporte en específico, modificando su estructura base para adaptarlas a las condiciones y posibilidades de movimiento de los alumnos.

Esta estrategia ofrece un amplio margen de cambio de reglas durante su puesta en marcha, así como la posibilidad de construir y crear nuevos juegos, ya que se pueden simplificar sin alterar su esencia. Asimismo, permite ajustar el área de juego, los implementos, el tiempo o los roles que se desempeñan. Cuando los alumnos participan en juegos modificados, se favorece la búsqueda de soluciones a problemas partiendo de su experiencia, además se genera la reflexión sobre su actuación y los resultados obtenidos (SEP, 2014).



CIRCUITOS DE ACCIÓN MOTRIZ

Los circuitos de acción motriz (CAM), constituyen una estrategia didáctica de la educación física, que organiza su ejecución de manera individualizada o en equipos, a través de estaciones de trabajos que se llevan a cabo de manera simultánea y secuencial. En éstas, se proponen acciones que permiten estimular y explorar diferentes habilidades motrices, así como favorecer capacidades físico-motrices y socio-motrices de todos los alumnos.

El Circuito de acción motriz permite emplear diferentes materiales, aumentar el grado de dificultad y poner en práctica las propuestas de los alumnos (SEP, 2014).



RALLY

El rally, como estrategia didáctica de la educación física permite generar ambientes de convivencia sanos y pacíficos a través del trabajo en equipo y la colaboración; lo anterior se lleva a cabo mediante la superación de retos, obstáculos, y/o descifrando pistas para llegar a la meta cumpliendo todas las anteriores.

Se puede utilizar para desarrollar capacidades socio-motrices a través del trabajo en equipo, la cooperación y la comunicación (Lucea, 1999).



Búsqueda del tesoro.

Desde de la pedagogía de la educación física, la búsqueda del tesoro centra su atención en el desarrollo de la orientación espacio-tiempo del alumno, a través de la búsqueda de un tesoro escondido en un lugar específico dentro del centro escolar, o en donde lleve a cabo la actividad, descifrando y superando diferentes pruebas a través de recorridos con cierto nivel de dificultad, las cuales serán especificadas por medio de retos, mensajes o pistas.



TERCERA PARTE

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA PLANEAR EN NIVEL PRIMARIA

Osiel Isaac Díaz Hernández⁵

De acuerdo con el plan y programas de estudio vigentes de la Educación Física en la educación básica *Aprendizajes Clave para la Educación Integral* de la Secretaría de Educación Pública de México, se presenta a continuación una interpretación menos técnica de los contenidos del currículum para la educación física en primaria.

La finalidad de este recurso es proporcionar al docente en formación y en servicio conceptos y aspectos útiles para planificar su sesión de una forma clara y sencilla.

Contenido elaborado por: <i>Jaina Esmeralda Martínez Gamboa⁶</i>	
Primer Grado	
Eje: Competencia motriz	
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Desarrollo de la motricidad
Aprendizaje esperado no. 1:	Explora la combinación de los patrones básicos de movimiento en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.
Descripción:	Realiza una variedad de movimientos de locomoción, manipulación (objetos de diferentes características) y estabilidad, combinando intensidad, direccionalidad y ajustando aspectos como el tiempo, la velocidad (frenar, acelerar) y la distancia para favorecer el control y ajuste de sí.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none">• Juego libre• Terrenos de aventura• Cuento motor• Formas jugadas
Aprendizaje esperado no. 2:	Aplica los patrones básicos de movimiento al relacionar el espacio, el tiempo y los objetos que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa.
Descripción:	Realiza movimientos de locomoción (caminar, correr, reptar, gatear, saltar), manipulación de objetos (con distintas texturas, tamaños y formas) y estabilidad (rodar, girar, frenar, esquivar) en diversos espacios, adaptándolos con las características de cada tarea y modificando

⁵ Profesor Investigador de la de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física.

⁶ Licenciada en Educación Física. Egresada de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física.

	distancias (corta y larga), alturas (alto, medio, bajo); obstáculos, entre otras.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego libre. • Terrenos de aventura. • Circuito de acción motriz • Formas jugadas • Mini juegos olímpicos
Primer Grado	
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Integración de la corporeidad.
Aprendizaje esperado no. 1:	Emplea distintos segmentos corporales al compartir sus posibilidades expresivas y motrices en actividades y juegos, para mejorar el conocimiento de sí.
Descripción:	El alumno empleará distintas partes de su cuerpo para realizar actividades lúdicas donde ponga de manifiesto sus posibilidades de acción de cada segmento que lo conforma.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Formas jugadas. • Actividades circenses • Actividades de expresión corporal • Terrenos de aventura • Cantos y rondas
Aprendizaje esperado no. 2:	Explora el equilibrio, la orientación espacio-temporal y coordinación motriz en actividades y juegos, para impulsar la expresión y control de sus movimientos.
Descripción:	Realiza actividades lúdicas donde pone de manifiesto y de acuerdo a sus posibilidades, movimientos que favorezcan el desarrollo del equilibrio, coordinación, orientación espacio-tiempo y la exploración de nuevas situaciones de juego que ayuden al desarrollo del control de sus movimientos.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos cooperativos • Circuitos de acción motriz • Rallies • Juegos sensoriales
Primer Grado	
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Creatividad en la acción motriz.
Aprendizaje esperado no. 1:	Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse.
Descripción:	Participa en situaciones lúdicas que le permita explorar respuestas motrices y expresivas considerando el desempeño propio y el de sus

	compañeros, a partir del diálogo y la experiencia previa.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Terrenos de aventura. • Circuitos de acción motriz. • Juegos cooperativos.
Aprendizaje esperado no. 2:	Identifica las normas de convivencia en actividades y juegos, con el propósito de asumir actitudes que fortalecen el respeto y la inclusión de los demás.
Descripción:	Realiza diversos juegos que propician la toma de decisiones poniendo de manifiesto su participación, el respeto a las reglas, normas de convivencia y promoviendo ambientes incluyentes.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego libre. • Formas jugadas. • Juego de reglas.

Contenido elaborado por: <i>Dianela del Jesús Chan Sastré</i>	
Segundo Grado	
Eje:	Competencia motriz.
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Desarrollo de la motricidad
Aprendizaje esperado no. 1:	Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivos – motrices, con el propósito de fomentar el control de sí y la orientación en el espacio.
Descripción:	El objetivo principal es que, los alumnos logren identificar y desarrollar el espacio – tiempo en sí mismos, así como la exploración del medio en el que se encuentran, a través de actividades locomoción, manipulación y estabilidad.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de expresión corporal • Juegos de persecución • Cuentos motores • Formas jugadas
Aprendizaje esperado no. 2:	Ajusta la combinación de distintos patrones básicos de movimiento en actividades y juegos individuales y colectivos, con el objeto de responder a las características de cada una.
Descripción:	Tiene como finalidad que, el alumno combine acciones al desplazarse (considerando la velocidad), esquivar personas y mantener el control de un objeto; conservar el equilibrio al lanzar con fuerza y precisión, valorando sus posibilidades motrices y la de sus compañeros.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos de acción motriz • Juegos cooperativos • Rally • Juegos de persecución.

⁷ Licenciada en Educación Física. Egresada de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

Nombre del componente pedagógico didáctico:	Integración de la corporeidad
Aprendizaje esperado no. 1:	Explora el control postural y respiratorio en actividades y juegos, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.
Descripción:	Mejora el conocimiento y cuidado de sí, al participar en actividades en las que pone en marcha el control postural y respiratorio para ajustar el cuerpo y los movimientos, reconociendo sus limitaciones (respecto a la intensidad o velocidad de las acciones).
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de persecución. • Cuento motor. • Circuitos de acción motriz • Terrenos de aventura.
Aprendizaje esperado no. 2:	Expresa ideas y emociones al comunicarse verbal, corporal y actitudinalmente en distintas actividades motrices, para asignarles un carácter personal.
Descripción:	El objetivo es que, los alumnos exploren formas de expresarse con su cuerpo (gestos y movimientos), interpreta mensajes mediante códigos verbales y no verbales para comunicar ideas y emociones.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento motor. • Juegos de imitación. • Juegos de persecución. • Actividades de expresión corporal.

Nombre del componente pedagógico didáctico:	Creatividad en la acción motriz
Aprendizaje esperado no. 1:	Elabora alternativas de solución ante retos y problemas que se presentan en actividades y juegos, para cumplir con la meta que se plantea.
Descripción:	Busca que el alumno, desarrolle la capacidad de dar solución a problemas a corto plazo presentadas en los juegos o actividades, ya sea de forma motriz y/o expresivas, permitiendo que se genere una capacidad de respuesta amplia.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Rally • Circuitos de acción motriz • Cuento motor • Juegos cooperativos
Aprendizaje esperado no. 2:	Distingue distintas actitudes asertivas que se manifiestan en las actividades y juegos para promover ambientes de colaboración y respeto.
Descripción:	La intención es que, los alumnos aprendan a integrarse y conocerse mediante juegos y actividades, produciendo un ambiente armonioso y de respeto entre compañeros, trabajando de manera cooperativa y/o colaborativamente.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Juego libre. • Juegos cooperativos. • Circuitos de acción motriz • Gymkhana

Contenido elaborado por: <i>Anmerifher Amaná Gómez Cárdenas</i> ⁸	
Tercer Grado	
Eje:	Competencia motriz.
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Desarrollo de la motricidad
Aprendizaje esperado no. 1:	Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamiento y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan
Descripción:	Busca que los alumnos exploren sus habilidades motrices básicas en actividades que impliquen el control y dominio del propio cuerpo, que se muevan alrededor de sus ejes y planos y el manejo de objetos al equilibrar y controlar con diferentes segmentos corporales.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de acción motriz. • Formas jugadas. • Terrenos de aventura. • Juegos de persecución.
Aprendizaje esperado no. 2:	Distingue las posibilidades y límites de sus habilidades motrices al reconocer los elementos básicos de los juegos, con la intención de ajustar el control de sí.
Descripción:	Tiene como finalidad que los alumnos comprendan cada uno de los elementos básicos del juego (reglamento, organización, dimensiones del área, tiempo disponible, jugadores, entre otros) con el propósito de modificarlos acorde a sus habilidades motrices, tomando en cuenta el contexto que se presente en cada una de las actividades.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos modificados. • Juegos cooperativos. • Juegos tradicionales. • Juegos de persecución. • Juegos con reglas

Nombre del componente pedagógico didáctico:	Integración de la corporeidad
Aprendizaje esperado no. 1:	Adapta sus acciones en tareas y estímulos externos que implican cuantificar el tiempo de sus movimientos en el espacio, con el propósito de valorar lo que es capaz de hacer y canalizar el gusto por la actividad física.
Descripción:	La intención es que reconozcan y ajusten su desempeño motor en actividades que impliquen el tratamiento de aspectos temporales y rítmicos, que coordinen movimientos de manera individual y colectiva con su cuerpo o con algún objeto.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de expresión corporal.

⁸ Licenciada en Educación Física. Egresada de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

	<ul style="list-style-type: none"> • Baile. • Cantos y rondas. • Itinerario didáctico rítmico
Aprendizaje esperado no. 2:	Emplea recursos expresivos en diferentes tareas motrices, con la finalidad de establecer códigos de comunicación, interpretarlos y promover la interacción con sus compañeros.
Descripción:	Realizar actividades que le permitan al alumno comunicarse con sus compañeros mediante, gestos, posturas corporales y señales, todo esto con la finalidad de expresar diversas situaciones, emociones o inclusive resolver retos motrices.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de expresión corporal. • Formas jugadas. • Juegos de persecución. • Cantos y rondas.

Nombre del componente pedagógico didáctico:	Creatividad en la acción motriz
Aprendizaje esperado no. 1:	Toma decisiones respecto a cómo ubicarse y actuar en distintos juegos, individuales y colectivos, con el fin de solucionar situaciones que se presentan en cada uno.
Descripción:	Realiza actividades que le permitan tomar decisiones a partir de consignas previas, ubique objetos y personas en el espacio, modifica aspectos de tiempo y distancia para adaptar el cuerpo en cada una de las acciones que se le presenten.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos de acción motriz. • Juegos de persecución. • Rallies.
Aprendizaje esperado no. 2:	Establece acuerdos con sus compañeros al identificar y aceptar las reglas de juego, para favorecer la participación, la interacción motriz y el diálogo.
Descripción:	Realiza actividades que permiten la interacción y la cooperación de los alumnos entre sí, la toma de decisiones y establecimiento de acuerdos que fomenten la inclusión, la colaboración y la convivencia.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos cooperativos. • Gymkhana. • Juegos modificados.

Contenido elaborado por: <i>Alejandro Cruz Reyes</i> ⁹	
Cuarto Grado	
Eje:	Competencia motriz
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Desarrollo de la motricidad
Aprendizaje esperado no. 1:	Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación
Descripción:	Busca que los alumnos combinen sus distintas habilidades motrices que requieran del control de sí, para utilizarlas en retos de forma individual o colectiva, con la finalidad de mejorar su actuación durante las actividades y así elegir buenas decisiones dentro de las mismas.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito de acción motriz. • Juegos cooperativos. • Plaza de desafíos.
Aprendizaje esperado no. 2:	Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad.
Descripción:	Busca que el alumno ponga en práctica la combinación de sus diferentes patrones de movimiento en juegos populares, así como tradicionales, con la finalidad de conocerlos, preservarlos y dar parte a la diversidad cultural que existe en nuestro país y otras partes del mundo.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos tradicionales. • Juegos naturales. • Juegos autóctonos.

⁹ Licenciado en Educación Física. Egresado de la Escuela "Pablo García Ávalos" Licenciatura en Educación Física

Contenido elaborado por: <i>David Alejandro Cadena Tenorio</i> ¹⁰	
Cuarto Grado	
Eje:	Competencia motriz.
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Integración de la corporeidad
Aprendizaje esperado no. 1:	Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivo motrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí.
Descripción:	Se busca que el alumno reconozca sus capacidades perceptivo motrices, tales como, el esquema corporal, la ubicación espacial, lateralidad, el ritmo, el equilibrio, así como la coordinación motriz. Permitiendo que se desempeñe en situaciones didácticas, identificando sus fortalezas y límites.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Cantos y rondas • Juegos organizados • Juegos sensoriales
Aprendizaje esperado no. 2:	Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal.
Descripción:	Se busca que los alumnos adquieran la confianza para poder expresar emociones y sentimientos al experimentar diversas expresiones motrices, con la finalidad de ejecutar retos que pongan a prueba su imaginación y la de sus compañeros.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos simbólicos • Fabula motora • Mímica • Cuento motor

¹⁰ Licenciado en Educación Física. Egresado de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

Contenido elaborado por: <i>Wendy León Frías</i> ¹¹	
Cuarto Grado	
Eje:	Competencia motriz.
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Creatividad en la acción motriz.
Aprendizaje esperado no. 1:	Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su acción y la de sus compañeros.
Descripción:	Busca que los alumnos propongan formas creativas, que les permitan solucionar diversas tareas motrices tanto individual como colectivamente, con la finalidad de hacer eficiente las diversas acciones que sus compañeros realizan durante los juegos de cooperación y oposición.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos cooperativos. • Juegos de persecución. • Juegos paradójicos.
Aprendizaje esperado no. 2:	Reconoce la cooperación, el esfuerzo propio y de sus compañeros en situaciones de juego, con el fin de disfrutar de las actividades y resolver los retos motores que se le presentan.
Descripción:	Su objetivo es que los alumnos reconozcan y valoren sus propios esfuerzos y los de sus compañeros al llevar a cabo tareas motrices que fomenten una convivencia sana y pacífica, permitiendo la realización de propuestas para resolver diversas situaciones motrices que se le presenten.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Rallies. • Juegos cooperativos. • Plaza de desafíos. • Juegos modificados.

¹¹ Licenciada en Educación Física. Egresada de la Escuela "Pablo García Ávalos" Licenciatura en Educación Física

Contenido elaborado por: <i>Claudio Iván Nava Martínez</i> ¹²	
Quinto Grado	
Eje:	Competencia motriz
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Desarrollo de la motricidad
Aprendizaje esperado no. 1:	Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.
Descripción:	Busca que el alumno de educación primaria, comience a poner en práctica sus diversas habilidades motrices adquiridas, en actividades de iniciación deportiva que le permita reconocer sus propias fortalezas y límites.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	1- Circuitos de acción motriz. 2- Juegos paradójicos 3- Juegos modificados. 4- Deporte escolar.
Aprendizaje esperado no. 2:	Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.
Descripción:	Busca que los alumnos adquieran nuevas vivencias motrices que le permitan ir ajustando sus desempeños en distintas actividades, con la finalidad de promover actitudes correctas al actuar de manera individual o colectiva, favoreciendo el respeto y la interacción con sus compañeros.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	1. Juegos cooperativos. 2. Deporte Educativo. 3. Plaza de desafíos.

¹² Licenciado en Educación Física. Egresado de la Escuela "Pablo García Ávalos" Licenciatura en Educación Física

Contenido elaborado por: <i>Jonás Isaac Jiménez Cárdenas</i> ¹³	
Quinto Grado	
Eje:	Competencia motriz
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Integración de la corporeidad
Aprendizaje esperado no. 1:	Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.
Descripción:	Busca que los alumnos adquieran seguridad y confianza al manifestar diferentes expresiones corporales, derivadas de los diferentes sonidos y ritmos que se pueden producir con nuestro cuerpo (percusiones corporales), con la finalidad de coordinar sus acciones motrices individuales o colectivas.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Itinerarios didácticos-rítmicos. 2. Canto y rondas. 3. Juegos organizados.
Aprendizaje esperado no. 2:	Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que pueda hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.
Descripción:	Busca que el alumno reconozca sus límites y posibilidades en actividades de expresión corporal, así como en distintos retos motores, con la finalidad de continuar la construcción de su imagen corporal y todo lo que puede lograr con sus compañeros.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juegos modificados. 2. Retos motores. 3. Actividades de expresión corporal. 4. Itinerarios didácticos-rítmicos.

¹³ Licenciado en Educación Física. Egresado de la Escuela "Pablo García Ávalos" Licenciatura en Educación Física

Contenido elaborado por: <i>Víctor Manuel Lastra Galeana</i> ¹⁴	
Quinto Grado	
Eje:	Competencia motriz
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Creatividad en la acción motriz
Aprendizaje esperado no. 1:	Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica.
Descripción:	Tiene como finalidad que el alumno haga uso de su razonamiento, así como del pensamiento lógico y estratégico en actividades y juegos de iniciación deportiva, con la finalidad de disfrutar de un encuentro lúdico que fomente la convivencia sana y pacífica entre los educandos.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos modificados • Iniciación deportiva • Formas jugadas • deporte educativo
Aprendizaje esperado no. 2:	Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.
Descripción:	Tiene como finalidad que el alumno vivencie diversas experiencias motrices, al relacionarse con sus compañeros en juegos e iniciación deportiva, con la intención de fomentar una convivencia sana y pacífica entre los educandos.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos cooperativos • Juegos modificados • Iniciación deportiva • Juegos reglados

¹⁴ Licenciado en Educación Física. Egresado de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

Contenido elaborado por: <i>Mónica Olán Pereyra</i> ¹⁵	
Sexto Grado	
Eje:	Competencia motriz
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Desarrollo de la motricidad
Aprendizaje esperado no. 2:	Evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, con el propósito de sentirse y saberse competente.
Descripción:	Busca que el alumno ponga a prueba, evalúe y reconozca sus propias capacidades motrices en diversos retos motores que se le presenten, ya sea individual o colectivamente, con la intención de ir mejorando la concepción que tiene de sí mismo para sentirse competente entre sus compañeros.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciación deportiva. • Rally. • Juego cooperativo. • Circuito de acción motriz.

¹⁵ Licenciada en Educación Física. Egresada de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

Contenido elaborado por: <i>Francisco Javier Pérez Mosqueda</i> ¹⁶	
Sexto Grado	
Eje:	Competencia motriz
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Integración de la corporeidad
Aprendizaje esperado no. 1:	Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan.
Descripción:	Tiene como característica principal, el diseño y proposición que el alumno hace ante sus demás compañeros, de estrategias que le permitan resolver de una manera práctica las diferentes situaciones motrices que se le presenten.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juegos cooperativos. 2. Rally. 3. Itinerarios didácticos rítmicos. 4. Juegos modificados.

¹⁶ Licenciado en Educación Física. Egresado de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

Contenido elaborado por: <i>Adriana Guadalupe Martínez Ruiz</i> ¹⁷	
Sexto Grado	
Eje:	Competencia motriz
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Creatividad en la acción motriz
Aprendizaje esperado no. 2:	Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.
Descripción:	Tiene como objetivo que los alumnos propongan distintas formas de relacionarse motrizmente durante las actividades, con la finalidad de promover estilos de vida saludables, así como una convivencia sana y pacífica entre ellos.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Rallies • Juegos modificados • Deporte escolar

¹⁷ Licenciada en Educación Física. Egresada de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

Contenido elaborado por: <i>Víctor Manuel Lastra Galeana</i> ¹⁸	
Sexto Grado	
Eje:	Competencia motriz
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Desarrollo de la motricidad
Aprendizaje esperado no. 1:	Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal.
Descripción:	Busca que el alumno ponga en práctica el control de sus múltiples movimientos al participar en actividades recreativas, con la finalidad de tener un desempeño motriz espontáneo.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Formas jugadas • Juegos cooperativos • Actividades recreativas

¹⁸ Licenciado en Educación Física. Egresado de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

Contenido elaborado por: <i>Diego Emanuel Cabrales Alcocer</i> ¹⁹	
Sexto Grado	
Eje:	Competencia motriz.
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Integración de la corporeidad.
Aprendo no. 2:	Fortalece su imagen corporal al afrontar desafíos en el juego, la expresión corporal, y la iniciación deportiva, para manifestar un mayor control de su motricidad.
Descripción:	Tiene como finalidad que los alumnos fortalezcan la percepción que tienen de sí mismos, sintiéndose competentes al experimentar sus respuestas motrices en situaciones que impliquen un desafío, para manifestar un mejor control de sus movimientos.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Rally. • Actividades de expresión corporal. • Iniciación deportiva. • Plaza de los desafíos.

¹⁹ Licenciado en Educación Física. Egresado de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

Contenido elaborado por: <i>José Luis Benvenuta Miranda</i> ²⁰	
Sexto Grado	
Eje:	Competencia motriz.
Nombre del componente pedagógico didáctico:	Creatividad en la acción motriz.
Aprendizaje esperado no. 1:	Diseña estrategias al modificar los elementos básicos del juego en situaciones de iniciación deportiva, con la intención de adaptarse a los cambios de la lógica interna de cada una.
Descripción:	Busca que los alumnos modifiquen los elementos estructurales del juego como lo son el tiempo, espacio, implementos, móvil, artefacto oponente, adversario, regla, compañero, jugador y meta, de una forma estratégica que le permitan encontrar soluciones creativas.
Estrategia didáctica de la educación física con que se relaciona:	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de persecución. • Juegos cooperativos. • Juegos modificados.

²⁰ Licenciado en Educación Física. Egresado de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

CUARTA PARTE

FICHERO DE JUEGOS Y ACTIVIDADES

Osiel Isaac Díaz Hernández²¹
Miguel Ángel Morales Jiménez²²

A continuación, hemos puesto a tu disposición algunos juegos y actividades que cumplen con la estructura metodológica de las estrategias didácticas.

RETO MOTOR

Nombre: Rebotando.

Material: 1 pelota de espuma o de tenis por parejas, aros.

Área de juego: Un rectángulo de 20 x 10 metros libre de obstáculos.

Desarrollo: Se forman por parejas y colocan un aro al centro. Cada participante se sitúa a una distancia de 1 metro con respecto al aro y de frente al compañero. El docente proporcionará una pelota de espuma o de tenis. Posteriormente, se lanza el reto a través de la pregunta ¿quién puede hacer llegar la pelota al compañero, con un solo bote al centro aro?

Los alumnos deberán ajustar la posición del cuerpo y los objetos que manipulan en función de las tareas o retos motores que afrontan. El profesor puede incrementar la complejidad de la consigna reduciendo el área de bote y ampliando la distancia de lanzamiento.

Objetivo: Ajusta la posición del cuerpo al manipular objetos (lanzar-botar-atrapar) en función de las tareas motrices que se le presentan.



²¹ Licenciado en Educación Física. Egresado de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

²² Licenciado en Educación Física. Egresado de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física

PLAZA DE LOS DESAFÍOS

“DISFRUTANDO DE MIS HABILIDADES”

Desafíos:

Nombre: Relevé de llantas.

Material: 1 llantas de auto (misma medida) por equipo, conos.

Área de juego: Espacio amplio libre de obstáculos.

Desarrollo: Se forman equipos de igual número de integrantes. El docente establece con los alumnos una línea de salida y una llegada. A una señal previamente acordada, cada participante del equipo rodará la llanta hasta la meta y regresará con ella para entregarla al siguiente compañero de equipo.

Nombre: Relevé de obstáculos.

Material: Diversos objetos como aros, conos, llantas de autos, bastones de manera, etc.

Área de juego: Espacio amplio libre de obstáculos.

Desarrollo: Se forman equipos de igual número de integrantes. El docente establece con los alumnos una línea de salida y una llegada. Se colocan diversos obstáculos en el camino a recorrer. A una señal previamente acordada, cada participante del equipo deberá correr hasta la meta esquivando o saltando sobre los obstáculos y regresar a la línea de salida para que el siguiente en fila pueda salir.

Nombre: La viga

Material: Una viga de madera por equipo (o una silla por alumno).

Área de juego: Espacio amplio libre de obstáculos.

Desarrollo: Se forman equipos de igual número de integrantes. Todos los participantes se acomodan aleatoriamente sobre la viga (o sillas). El desafío consiste en ordenar a todos por estatura, año de nacimiento o alfabéticamente por sus nombres sin tener que bajarse de la viga (o sillas).

El número de desafíos y la duración dependerá de cada docente, así como de la organización que haga con sus alumnos. Se recomienda implementar esta

estrategia didáctica una o dos veces al año para mantener la motivación en la población escolar y no convertirlo en un evento trillado o monótono.



JUEGO DE PERSECUCIÓN

Nombre: Tras él.

Material: Ninguno.

Área de juego: Un cuadrado de 20 m por lado, libre de obstáculos.

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.

Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción y atención por medio de actividades de persecución. Motivar la mutua aceptación de todos los compañeros. (SEP, 2000).





JUEGO DE REGLAS

Nombre: Nos persigue el oso.

Material: Pandero, o algún objeto para realizar la señal convenida.

Área de juego: Un rectángulo de 20 m x 10 m, libre de obstáculos.

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), 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.

Objetivo: Experimentar cambios de posición del cuerpo como respuesta a estímulos sonoros. Explorar habilidades motrices a través de diferentes desplazamientos. Desarrollar la capacidad de atención (SEP, 2000).



JUEGO SIMBÓLICO

Nombre: Piloto de fórmula 1.

Material: Caja grande de cartón decoradas como automóvil de carrera por cada participante.

Área de juego: Un rectángulo de 20 m x 10 m, libre de obstáculos.

Desarrollo: Con la base del cartón al descubierto (pestañas dobladas hacia el interior), cada participante colocará la caja (por dentro de su cuerpo) a la altura de la cintura. Los alumnos iniciarán la carrera evitando chocar, simulando que son pilotos de fórmula 1. El docente puede crear un circuito para recorrer, imitar que se están estacionando en un lugar o fingir que recorren la ciudad respetando los señalamientos de tránsito.

Objetivo: Promueve la interacción con sus compañeros al emplear diferentes recursos expresivos.



EXPRESIÓN CORPORAL

Nombre: Sopa de imágenes.

Material: Revistas, fotografías o carteles.

Área de juego: Un rectángulo de 20 m x 10 m, libre de obstáculos, aula o teatro.

Desarrollo: Realizar de manera individual una mezcla de imágenes en donde los alumnos expliquen o manifiesten cómo perciben su cuerpo. Percibir se puede entender, en este contexto, como decodificar o interpretar lo que sentimos, apoyándonos en lo que conocemos. Posteriormente se hace una exposición grupal y cada autor comenta en general su trabajo y argumenta por qué lo hizo de esa manera.

Objetivo: Reforzar la identidad personal al reconocer y distinguir diversas formas de expresión y gestos del propio cuerpo (SEP, 2006).



ACTIVIDADES CIRCENSES O CIRCO

Nombre: El circo.

Material: Aros, cuerdas, zancos, maquillaje para payasos, etc.

Área de juego: Un rectángulo de 20 m x 10 m, libre de obstáculos.

Desarrollo: De acuerdo con el número de participantes, el docente permite que elijan una tarea para ejecutar en el circo. Puede ser desde el presentador hasta malabaristas, equilibristas, magos, payasos, mimos, trapevistas, acróbatas, titiriteros, zancos, etcétera. Los alumnos deberán organizar y preparar una función con las presentaciones de todos.

Objetivo: Explore sus movimientos y utilicen sus capacidades perceptivo-motrices (lateralidad, coordinación, ubicación espacial, etcétera), habilidades de locomoción, manipulación y estabilidad para adaptarlas a diversas situaciones.

Es importante que al implementar esta estrategia didáctica el educador físico sea cuidadoso en la orientación y significado que le otorga a las actividades, además, debe evitar ridiculizar a los alumnos asignando personajes que no corresponden a su género, gustos e intereses.



JUEGOS TRADICIONALES, POPULARES Y AUTÓCTONOS.

Nombre: Las escondidas.

Material: Ninguno

Espacio: Un espacio de 10 x 20 metros libre de obstáculos que pongan en riesgo la integridad física y emocional de los participantes.

Objetivo: Desarrollar la ubicación espacial de los alumnos favoreciendo su capacidad de búsqueda, empleando patrones básicos de locomoción.

Desarrollo: Un participante es elegido (o voluntariamente) para contar en voz alta hasta un número acordado por todos los demás mientras se encuentra de frente a una pared con los ojos cerrados. Al estar contando, los otros niños deben correr a esconderse y al término del conteo, deberá salir en busca de ellos. Al llevar a cabo la búsqueda, sus compañeros deberán aprovechar cualquier ocasión para regresar al punto de inicio (el lugar donde el que la lleva estaba contando), tocar la pared y gritar “¡salvado!”. El niño o niña que anda buscando también deberá correr hacia el punto de inicio cada vez que encuentra a otro jugador para atraparlo. Gana el que sea el último en encontrar.



CANTOS

Nombre: El pejelagarto (autor: LEF. Fernando Díaz Cruz).

Material: Ninguno.

Espacio: Un espacio de 10 x 20 metros libre de obstáculos que pongan en riesgo la integridad física y emocional de los participantes.

Objetivo: Que los alumnos desarrollen su capacidad auditiva al ejecutar patrones básicos de locomoción como caminar y correr, con la finalidad de ajustar sus desempeños motrices ante los retos que se le presentan.

Desarrollo: La canción lleva la siguiente letra:

*“El pejelagarto es un animal
que nada y nada, nada sin parar;
vive en pantanos, vive en el manglar
saltando y nadando de aquí para allá.
El pejelagarto es un animal,
si tú no te mueves ¡te puede atrapar!”*

Un alumno será “el pejelagarto” y estará ubicado en una esquina del patio de juegos, los demás jugadores se desplazan por todo el espacio juntando sus manos simulando ser peces. En la última frase del canto “si tú no te mueves, ¡te puede atrapar!” saldrá “el pejelagarto” a perseguir a sus compañeros para capturarlos evitando empujar para no lesionarse entre ellos, y por consiguiente estos harán lo posible para no ser atrapados.



RONDAS

Nombre: La rueda de San Miguel.

Material: Ninguno.

Espacio: Espacio de 10 x 10 metros libre de obstáculos que pongan en riesgo la integridad física de los participantes.

Objetivo: Desarrollo de la ubicación espacial y lateralidad, así como patrones básicos de locomoción.

Desarrollo: Se hace una rueda con todos los participantes, se toman de las manos y giran (a la derecha o a la izquierda) al mismo tiempo que cantan lo siguiente:

*“A la rueda de San Miguel
todos llevan su caja de miel
a lo maduro, a lo seguro,
que se voltee
(nombre) de burro”.*

Cuando los niños escuchan su nombre se van volteando, quedando de manera contraria a los demás, hasta que todos quedan igual. Continúa el juego hasta quedar todos los niños como al inicio.



FORMAS JUGADAS

Nombre: ¡Juguemos con las pelotas!

Material: Pelotas de vinil no. 8 y aros de plástico mediano.

Espacio: Un espacio de 10 x 20 metros libre de obstáculos que pongan en riesgo la integridad física y emocional de los participantes.

Objetivo: Exploración y desarrollo de los patrones de manipulación lanzar, atrapar y botar.

Desarrollo: Colocar en el suelo del patio o cancha una pelota dentro del aro, de preferencia una por alumno. El docente pregunta a los alumnos qué actividades pueden realizar con uno de los materiales, posteriormente utilizarán el otro de manera individual. Finalmente llevarán a cabo propuestas creativas utilizando ambos materiales. Para hacer la actividad más dinámica, hacer una consigna que en determinado tiempo los alumnos dejan sus materiales en el suelo y se cambian de lugar.



JUEGOS COOPERATIVOS

Nombre: La cuerda eléctrica.

Material: 2 postes móviles y una cuerda o trozo de hilo de aproximadamente 3 metros de largo.

Espacio: Espacio libre de obstáculos que pongan en riesgo la integridad física y emocional del alumno de aproximadamente 10 x 10 metros.

Objetivo: Desarrollas la creatividad en el trabajo colaborativo a través de la resolución de tareas motrices.

Desarrollo: Colocar la cuerda sujeta a los postes a 1 metro de altura. La actividad consiste en cruzar al otro lado de la cuerda sin tocarla, puesto que simulamos que es una cuerda con “electricidad”. Solamente podrán cruzarla por arriba y lo harán de uno en uno. En caso de tocar la cuerda, se regresa el participante para intentarlo de nueva cuenta. El juego termina cuando todos los jugadores se encuentran en el otro extremo.





JUEGOS MODIFICADOS

Nombre: La estrella fugaz.

Material: 2 conos pequeños y 3 aros medianos.

Espacio: Un espacio de 10 x 25 metros libre de obstáculos que pongan en riesgo la integridad física y emocional de los jugadores.

Objetivo: Desarrollar estrategias para resolver la tarea motriz que se les presenta, así como fomentar el trabajo colaborativo.

Desarrollo: Es una actividad “híbrida” modificando los elementos bases del deporte de béisbol. Se organiza el grupo en dos equipos. Un equipo será la “ofensa” y el otro “defensa”. El primer equipo designará el orden de los lanzadores, y estos se encargarán de enviar la pelota lo más lejos posible, ya sea con la mano o con el pie de tal forma que sea difícil recuperarla para el otro equipo. Mientras los defensores buscan el esférico, el que lanzó la pelota deberá tocar los conos que estarán separados a una distancia de 5 metros uno del otro, cada cono que toque se contará como “carrera” iniciando desde cero. Cuando el otro equipo tenga la pelota en sus manos, deberán colocarla rápidamente en el aro que se encuentra al centro del patio de juego y de esta manera se detendrán las carreras para el equipo rival. Gana el equipo que consiga el mayor puntaje. Si la pelota es interceptada en el aire por los defensores, a esto se le denominará como “out”, si se consiguen tres repeticiones de esta acción se cambian los roles del juego.



CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ

Nombre: ¡Inventemos un juego!

Material: Aros medianos, pelotas de vinil no. 8, bastones o palos de escoba, conos pequeños.

Espacio: Un espacio de 10 x 25 metros libre de obstáculos que pongan en riesgo la integridad física y emocional de los jugadores.

Objetivo: Desarrollar la creatividad de los participantes, al llevar a cabo propuestas de actividades lúdicas diseñadas por ellos mismos con los materiales didácticos que se encuentran a su disposición, con la finalidad de favorecer destrezas motrices.

Desarrollo: Se organiza el grupo en cuatro equipos de trabajo y a cada uno se les asigna una estación de trabajo, se les otorgará un tiempo determinado para ejecutar la actividad y al finalizar cambiarán a la siguiente estación.

Estación de trabajo no. 1: Los participantes tendrán a su disposición materiales didácticos como pelotas de vinil y aros, con ellos diseñarán una actividad lúdica que incluya la participación de todos los integrantes del equipo.

Estación de trabajo no. 2: Los integrantes darán una propuesta lúdica en donde se incluya todo el equipo, utilizando materiales didácticos como conos pequeños y pelotas de vinil.

Estación de trabajo no. 3: En esta estación de trabajo, los participantes harán uso de materiales didácticos como aros medianos y palos de escoba, con la finalidad de crear experiencias motrices lúdicas en donde la inclusión sea uno de los elementos que prevalezca durante su ejecución.

Estación de trabajo no. 4: Las propuestas lúdicas que los alumnos llevarán a cabo a través de esta estación de trabajo, serán con materiales didácticos como palos de escoba y pelotas de vinil, con el objetivo favorecer patrones básicos de manipulación.



RALLY

Nombre: Retos divertidos.

Material: Conos, pelotas de vinil, palos de escoba, costales.

Espacio: Un espacio libre de obstáculos que pongan en riesgo la integridad física y emocional de los alumnos, de aproximadamente 20 x 30 metros.

Objetivo: Los participantes llevarán a cabo diversas manifestaciones lúdicas de la motricidad a través de tareas motrices, con la finalidad de afianzar el conocimiento de sí mismo y el de sus compañeros, fomentando actitudes asertivas durante su ejecución.

Desarrollo: Se organiza el grupo en cuatro equipos mixtos tratando de dejar el mismo número de integrantes para cada uno. A cada uno se les asignará una estación, y a la señal del docente, desarrollarán la actividad marcada. En cuanto la finalicen, pasarán directamente a cualquier estación de trabajo que esté desocupada. Gana el primer equipo que lleva a cabo todas las acciones presentadas. Cabe señalar que en cada estación habrá un responsable que es quién firmará una cartilla de actividades en dado caso se haya cumplido satisfactoriamente.

Actividad no. 1 “El cuenta chistes”: Un integrante del equipo contará un chiste o anécdota divertida al responsable de la estación de trabajo, si este se ríe firma la cartilla y pasa al siguiente módulo, de lo contrario tendrán que ingeniárselas para contar otro hasta cumplir con el objetivo.

Actividad no. 2 “¡No te sueltes!”: Todos los integrantes del equipo se tomarán de las manos y pasarán el aro sin soltarse. Una vez cumplido el reto, se firma la cartilla y pasan a la siguiente estación de trabajo.

Actividad no. 3 “Pelota voladora”: En esta actividad los participantes llevarán a cabo el gesto técnico de voleibol llamado “voleo”, con el cual pasarán la pelota al resto del equipo sin que se caiga, cumplida la actividad el responsable firma la cartilla para continuar su trayecto.

Actividad no. 4 “Los encostados”: Todos los integrantes del equipo se colocan un costal y darán un recorrido aproximadamente de 10 metros sin caerse, de lo contrario todos inician de nueva cuenta desde punto de partida. Cumplido el reto, el responsable firma la cartilla para continuar.



BÚSQUEDA DEL TESORO

Nombre: Búsqueda del tesoro.

Material: Cofre elaborado con una caja vacía, monedas de chocolate.

Espacio: Un espacio de 20 x 40 metros donde no se exponga la integridad física y emocional de los participantes.

Objetivo: Favorecer la ubicación espacial y la capacidad de búsqueda de objetos dentro de un espacio determinado, así como el trabajo en equipo.

Desarrollo: Previamente, el docente tiene que esconder el tesoro en alguna parte del terreno de juego, en donde no se exponga la integridad física del alumno. Posteriormente los alumnos buscarán por todo el espacio hasta encontrarlo y repartirse el contenido



QUINTA PARTE

GLOSARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA²³

Juan Gabriel Gutiérrez Palma²⁴

Nallely González Pinacho²⁵

Guadalupe Atila Avendaño Baños²⁶

ACCIÓN MOTRIZ: movimiento de tipo voluntario, consciente, intencional y que obedece a lograr fines determinados por el contexto, actividades y juegos que se despliegan en la sesión de Educación Física, en la iniciación deportiva y el deporte educativo.

ACCIÓN TÁCTICA: consiste en la realización de una acción motriz mediante la observación e identificación previa de las cualidades, capacidades, destrezas y actitudes que poseen los participantes al realizar determinado rol dentro de una actividad, la finalidad es poder aventajar o colocar la situación de juego en igualdad de circunstancias, con lo que se adquiere una mayor posibilidad de obtener buenos resultados.

ACTITUD CORPORAL: posición que adopta el cuerpo; puede estar motivada por el estado de ánimo o para intentar expresar o comunicar algo con propiedad.

ACTIVIDADES AGONÍSTICAS: grupo de juegos o actividades en donde se confronten los participantes en igualdad de oportunidades y se fomente el reconocimiento ético del ganador.

AGÓN: palabra en griego antiguo que significa contienda o desafío. Es un debate formal que tiene lugar entre dos personajes. En educación física significa un juego de rol competitivo. Es frecuente pensar que los juegos de rol son colaborativos, y se deben unir fuerzas para alcanzar objetivos. Esto también ocurre en agón, pero la gloria y la recompensa son algo por lo que los jugadores deben luchar.

AJUSTE POSTURAL: cuando una persona realiza un gesto motriz, está imprimiendo movimiento a una determinada postura; realizar un ajuste postural nos lleva a aprender a equilibrar nuestros segmentos corporales de una manera económica, con el objetivo de encontrar la postura más cómoda y eficaz de acuerdo con una necesidad. Un buen ajuste postural requiere del reconocimiento de cada una de las partes de nuestro cuerpo.

CALIDAD DE MOVIMIENTO: características, condiciones, matices, particularidades, propiedades o rasgos que adquiere el movimiento como resultado de combinar las manifestaciones de los elementos implicados en las

²³ Todos los conceptos fueron tomados de: SEP (2009). Programa de estudios 2009. Educación Básica. Educación Primaria. Versión Preliminar.

²⁴ Profesor Investigador de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física.

²⁵ Profesora Investigadora de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física.

²⁶ Profesor Investigador de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física.

acciones corporales: gravedad, tensión muscular, espacio y tiempo (véase Stokoe, 1982).

CAPACIDAD FÍSICO-MOTRIZ: potencial existente en el ser humano de manera innata o bien desarrollada, y se manifiesta al realizar un movimiento o trabajo físico. Está determinada por diversos factores, como son sexo, edad, estado de salud, energía, consumo de oxígeno, actitud, motivación, intensidad de trabajo y el ambiente. Las capacidades físico-motrices son: velocidad, potencia, agilidad, fuerza, resistencia muscular, resistencia, stretching muscular, flexibilidad (Castañer, 2001).

CAPACIDAD PERCEPTIVO-MOTRIZ: posibilidad que tiene una persona para realizar movimientos voluntarios en relación con elementos de conocimiento perceptivo proveniente de algún tipo de estimulación sensorial. Las capacidades perceptivo-motrices son: espacialidad, temporalidad, corporalidad, lateralidad, ritmo, equilibrio-coordinación y estructura organización espacio-temporal (Castañer, 2001).

COMPETENCIA: conjunto de capacidades que incluyen conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas que una persona logra mediante procesos de aprendizaje y que se manifiestan en su desempeño, en situaciones y contextos diversos. Busca integrar los aprendizajes y utilizarlos en la vida cotidiana (Ruiz, 1995).

COMPETENCIA MOTRIZ: capacidad del niño para dar sentido a su propia acción, orientarla y regular sus movimientos; comprender los aspectos perceptivos y cognitivos de la producción y control de las respuestas motrices, relacionándolas con sus sentimientos y la toma de conciencia de lo que sabe puede hacer y cómo es posible lograrlo (Ruiz, 1995).

CONDUCTA MOTRIZ: forma en la que una persona organiza de manera significativa sus acciones y reacciones al momento de actuar. Una conducta motriz sólo puede ser observada indirectamente; se manifiesta mediante un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, y que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa (Parlebas, 2001).

COORDINACIÓN MOTRIZ: posibilidad que tenemos de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que intervienen determinados segmentos, órganos o grupos musculares, así como otras partes del cuerpo son inhibidas (Bottini, 2000).

CORPOREIDAD: se concibe como tener conciencia de sí mismo, de la propia realidad corporal, reconociéndola como la expresión de la existencia humana que se manifiesta mediante una amplia gama de gestos, posturas, mímicas, vivencias, deseos, motivaciones, aficiones y sus propias praxias que expresan su sentir (Grasso, 2001).

DEPORTE: es juego, ejercicio físico y competición, y puede tener una doble orientación hacia el deporte-praxis y hacia el deporte-espectáculo. Orientado hacia el espectáculo, es contacto social, profesión, trabajo y rendimiento. Cuando se orienta hacia la praxis es higiene, salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, relación social y superación personal. Cada disciplina deportiva posee un reglamento propio y está regida por una institución social reconocida (institucionalizado).

DEPORTE EDUCATIVO: actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes, de carácter eminentemente formativo, favorecedor de aprendizajes psicomotrices, afectivos, cognitivos y sociales; incluyente y de participación activa. Hace a un lado la concepción competitiva del deporte para dirigirse hacia una visión global del proceso de enseñanza e iniciación, donde la motricidad sea el común denominador y el niño el protagonista del proceso educativo (Blázquez, 1999).

DESARROLLO MOTOR: proceso a través del cual el niño va adquiriendo control sobre sus movimientos, haciéndolos cada vez más específicos y sutiles, que apuntan a una motricidad más amplia y eficiente.

DESTREZA MOTRIZ: capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada. La destreza puede ser adquirida por medio del aprendizaje o innata en el individuo. Así, podemos considerar que la destreza de cada individuo favorece no sólo un proceso más rápido de aprendizaje de la habilidad, sino un mejor resultado en su realización (Díaz, 1999).

EDUCACIÓN FÍSICA: forma de intervención pedagógica que se manifiesta en toda la expresión del ser humano, su objeto de estudio no es sólo el cuerpo en su aspecto físico, sino en su corporeidad, en la cual nos proponemos educarlo y hacerlo competente para conocerlo, desarrollarlo, cuidarlo y aceptarlo.

EDUCACIÓN PARA LA PAZ: significa cultura de paz. La cultura de paz supone, en definitiva, una nueva forma de concebir el mundo en que vivimos, la cual se caracteriza por el respeto a la vida y a la dignidad de cada persona, el rechazo a la violencia en todas sus formas, la defensa de un conjunto de valores, como la libertad, el respeto, el diálogo y el rechazo a otros, como la injusticia, la intolerancia o el racismo (Velázquez, 2006).

EQUIDAD DE GÉNERO: es el disfrute equilibrado de mujeres y hombres de los bienes socialmente valiosos, de las oportunidades, de los recursos y recompensas. El propósito no es que mujeres y hombres sean iguales, sino que sus oportunidades en la vida sean y permanezcan iguales.

ESPACIO INDIVIDUAL: consiste en la búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento del espacio mediante el movimiento; en este caso sin desplazamiento, investigando todas las posibilidades de acceder al entorno que rodea al ejecutante.

ESPACIO TOTAL: es la búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento del espacio mediante el movimiento respecto al espacio en el que se está y en el que habitan otras personas.

ESQUEMA CORPORAL: representación que cada uno tiene de su cuerpo y de cada una de sus partes; se adquiere con la experiencia. La percepción es elemento fundamental en la elaboración del esquema corporal.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA: son recursos que poseen intencionalidad pedagógica, mediante los cuales el docente busca el logro de los diferentes propósitos educativos en la educación física.

ACTIVIDADES RECREATIVAS: se caracterizan por permitir siempre la intervención activa de los participantes, independientemente del género, grado de dificultad o del esfuerzo necesario. No son discriminatorias, se juegan con los demás y no contra los demás. Su objetivo primordial es la diversión y las relaciones, además sus reglas pueden ser inventadas o modificar las existentes.

CACERÍA EXTRAÑA: consiste en la localización, elaboración o consecución de una lista de objetos o personajes. No requiere necesariamente de la competición entre grupos, ya que no se puede organizar con uno solamente, por tanto, es un juego cooperativo. Sin embargo, cuando sea necesaria la división en subgrupos será recomendable nivelar fuerzas, habilidades y destrezas.

CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ: estrategia que permite una forma de trabajo en la cual se realizan diferentes actividades de forma secuencial por estaciones. Sirve para realizar distintas actividades en diferentes espacios dentro de una misma sesión, además facilita el trabajo simultáneo de los integrantes del grupo, permite la individualización del trabajo, así como el trabajo cooperativo.

CONCURSO: se constituye por una representación de acciones motrices donde cada uno de los participantes muestra sus cualidades y capacidades a los demás en ambientes lúdicos, poniendo en juego la creatividad, la expresión corporal, las habilidades motrices, los procesos de interacción, la socialización, comunicación y cooperación, así como el manejo de valores.

CUENTO MOTOR: es un relato que nos remite a un escenario imaginario dentro de un contexto de reto y aventura, con el fin de lograr que los niños y niñas se puedan sentir identificados desde la actividad motriz, emulando a los personajes del cuento. Pone en juego aspectos de índole afectivo y cognitivo, con lo cual se desarrolla la creatividad, la imaginación, la educación en valores, el pensamiento estratégico y el trabajo cooperativo, propiciando un proceso de reflexión y diálogo entre los alumnos. El cuento motor cobra mayor sentido dentro de un ámbito interdisciplinario.

FILOGÉNESIS: designa la evolución de los seres vivos desde la primitiva forma de vida hasta la especie en cuestión. Por ejemplo, la filogénesis del hombre abarca

desde la forma de vida más sencilla hasta la aparición del hombre actual (*Diccionario de psicología científica y filosófica*).

FLEXIBILIDAD: es la posibilidad de abordar un mismo problema o situación planteada de diferentes maneras. Las categorías que se manejan como respuestas deben ser, por tanto, diferentes y no se limitan a un solo punto de vista o modo de resolver una situación. Este contenido aporta un conocimiento opuesto a lo que sería la rigidez, lo monótono o lo receptivo. Fomenta la capacidad de discriminación de diferencias y de exploración crítica y selectiva, donde el sujeto es capaz de saltar de una perspectiva a otra o de un punto de vista, al contrario.

FORMAS JUGADAS: son una estrategia didáctica que se pone a disposición en la práctica de actividades previas a la realización de un juego o deporte, las cuales permiten incursionar, conocer y practicar los distintos desempeños motrices que se exigen para la realización del mismo.

GYMKHANA: es originario de la India y significa “fiesta al aire libre”. Serie de juegos que involucran fundamentalmente habilidades motrices básicas; se pueden ordenar a manera de estaciones o como circuitos de forma simultánea o con intervalos de tiempo, utilizando claves, códigos y señales, los cuales al descifrarlos indican pistas, tareas o lugares, sin embargo, cada uno exigirá a los participantes el cumplimiento de una tarea donde se asignan puntos o se contabilice el tiempo con el propósito principal de propiciar la socialización y el trabajo en equipo. La característica principal de la estrategia recae en la facilidad que el docente tenga para mediar las situaciones de juego en las diferentes tareas a proponer, con el fin y la importancia de que el juego concluya con un empate entre los equipos.

HABILIDADES MOTRICES: conjunto de comportamientos motrices innatos o adquiridos que otorgan el grado de competencia a un alumno frente a una tarea determinada. Correr, saltar, lanzar, son habilidades motrices básicas porque: 1. Son comunes a todos los individuos; 2. Filogenéticamente han permitido la supervivencia del ser humano, y 3. Son el fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no). Dentro de las habilidades motrices básicas se encuentran las de locomoción, manipulación y estabilidad (Ruiz, 1994).

IDENTIDAD CORPORAL: reconocimiento del cuerpo propio y de algunos significados y significantes de sus partes, observando el mensaje que comunican los movimientos y las posturas, comprobando los significantes de las emociones impresas en él, registrando particularidades, condiciones y presencias constituyentes de la corporeidad (Grasso, 2005).

INICIACIÓN DEPORTIVA: proceso que no ha de entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia y los fines a conseguir, permite que adquiera progresivamente una mayor competencia motriz. El proceso de iniciación debe hacerse de manera paulatina, acorde con las posibilidades y necesidades de los individuos, con prácticas simplificadas a partir del manejo de una gran variedad de objetos o implementos

de diversas características que no necesariamente deben tener relación directa con algún deporte en específico y la aplicación de estos fundamentos en situaciones similares a las de los deportes. Una buena iniciación se caracteriza por la máxima inclusión y participación (Blázquez, 1999).

INTERCULTURALIDAD: supone una relación entre grupos humanos con culturas distintas, y que esta relación ocurre en condiciones de igualdad, pero niega la existencia de asimetrías producto de las relaciones de poder; asume que la diversidad es una riqueza; reconoce al otro como diferente, pero no lo borra ni lo aparta. Busca comprenderlo y respetarlo (Schmelkes, 2004).

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

JUEGOS AUTÓCTONOS: juegos muy ligados a una(s) región(es), y que sólo se practican en ella(s), llegando a formar parte de las tradiciones culturales de la zona o región.

JUEGO COOPERATIVO: pueden definirse como aquel en los que los jugadores dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar objetivos comunes. Por ello se considera al juego cooperativo una actividad liberadora de la competición, de la eliminación y libre de crear sus propias reglas (Velázquez, 2004).

JUEGOS DE EXPRESIÓN CORPORAL: este tipo de juegos proponen que cada persona recupere el placer del movimiento y encuentre su propio lenguaje para moverse y crear un clima de libertad, lo que constituye un reto y promueve la superación de estereotipos y la formación integral de la persona.

JUEGOS DE INTEGRACIÓN Y SOCIALIZACIÓN: estos juegos fortalecen las primeras relaciones interpersonales que se dan en la formación de un nuevo grupo, favoreciendo ambientes favorables de trabajo mediante el conocimiento de los alumnos de sí mismos, por medio de la acción motriz.

JUEGO LIBRE O ESPONTÁNEO: actividad lúdica que el niño realiza sin la intervención del docente.

JUEGO MODIFICADO: el juego modificado, aunque posea unas reglas de inicio, ofrece un gran margen de cambio y modificación sobre la marcha, así como la posibilidad de construir y crear nuevos juegos, además mantiene en esencia la naturaleza del juego deportivo (por lo tanto, también su táctica).

JUEGO PARADÓJICO: este tipo de juego retoma la iniciación deportiva, cuyas reglas exigen la realización de interacciones motrices dotadas por la ambigüedad y la ambivalencia, y que culmina en efectos contradictorios e irracionales. Esta dinámica paradójica deriva del sistema de interacción generado por la lógica interna del juego y, sobre todo, de la red de comunicaciones motrices. De hecho,

la ambivalencia ya está presente en algunos códigos de juego, en donde cada participante es libre de elegir a sus compañeros y a sus adversarios en cualquier momento, e incluso de cambiarlos eventualmente en el transcurso del juego (Parlebas, 2001).

JUEGO DE PERSECUCIÓN: desarrolla en los alumnos sus habilidades motrices, ya que permite realizar diferentes desplazamientos y adquirir, por lo tanto, conocimientos de las capacidades físico-motrices de los otros.

JUEGO DE REGLAS: este tipo de juego da acceso a la realidad social y va de la imposición e imitación a la autonomía y a la comprensión del sentido de la regla, como contenido y como medio para la relación entre las personas que juegan. La regla introduce una forma de juego organizado a partir de la interrelación entre los jugadores y describe una lógica de comportamientos, que es la del propio juego como sistema. Es decir, el juego condicionará los comportamientos que se observarán dependientes del sistema al que pertenece. Así, los roles de juego serán los que normalmente se esperan y encajan en las expectativas concordantes con el sistema juego de regla (Navarro, 2002).

JUEGO SENSORIAL: actividad lúdica, de poca intensidad, que desarrolla los sentidos, el conocimiento corporal, la estructuración espacio-temporal, la coordinación motriz, así como la expresión verbal y corporal, además de otros ámbitos cognitivos (memoria, inteligencia, creatividad, atención, etcétera), con el objetivo fundamental de la interacción grupal e integración social. Se clasifican en: *a)* percepción visual, *b)* percepción auditiva, *c)* percepción táctil y *d)* olfato y gusto.

JUEGO SIMBÓLICO: este tipo de juego introduce al niño en el terreno de la simbolización o acción del pensamiento, de representar en la mente una idea atribuida a una cosa; por lo tanto, es proyección exterior del sujeto que simboliza, lo que comporta otorgar significado a aquello que constituye el símbolo. Para acceder a la simbolización o utilización de símbolos es necesario manipular algo; es decir, el uso de alguna idea u objeto y no sólo manejarlas físicamente; en cualquiera de estas opciones hay simbolización. Al ser el símbolo una atribución, 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, 2002).

JUEGOS TRADICIONALES: son los juegos que han perdurado de generación en generación, de abuelos a padres, de padres a hijos, y mantienen su esencia, aunque pudieran presentar ciertas modificaciones; en ellos se descubren importantes aspectos históricos y culturales de nuestras raíces. Se caracterizan por ser anónimos, en cuanto no hay un autor conocido; si bien se sabe el origen de muchos de ellos se desconoce su autor o autores.

LÚDICO: en su etimología la palabra juego se deriva del latín *iocus* o acción de jugar, diversión, broma. La raíz de la palabra nos dice simplemente que el juego es “diversión”. Para hacer referencia a todo lo relativo al juego nos auxiliamos con el término lúdico, cuya raíz latina es *ludus* o juego.

LUDOGRAMA: es un instrumento para observar y representar gráficamente la secuencia de roles que asumen los participantes dentro de un juego, permite comprender mejor las características del desempeño motor propio, de sus compañeros y adversarios y, de esa manera, tomar decisiones para procurar la participación equitativa de todos los integrantes del grupo. El ludograma es una buena herramienta para el estudio de los comportamientos estratégicos, si previamente se ha realizado el organigrama de decisiones estratégicas del jugador durante su participación en el juego (Parlebas 1981:138).

LUDOMOTRICIDAD: esta acción recae en la naturaleza y campo de las situaciones motrices que corresponden a los juegos deportivos. Su finalidad es clara, pues alude al placer del juego, al deseo de una acción entretenida. El placer del juego responde, básicamente, a una actitud que puede nacer y desarrollarse en condiciones muy variadas, según el contexto social y las vivencias subjetivas de cada uno (Parlebas, 2001).

MOVIMIENTO FIGURATIVO: acción que trata de representar de manera comprensible realidades o ideas. Se opone al movimiento abstracto.

MOVIMIENTO SIMBÓLICO: un tipo de movimiento figurativo que se realiza con ciertos rasgos o características y que, por convención social, permite la identificación con una cosa, fenómeno, idea o persona que se toma como inspiración.

ONTOGÉNESIS: concepto biológico. La ontogénesis se refiere a los procesos de los seres vivos desde la fecundación hasta su plenitud y madurez. Este concepto se suele contraponer al de filogénesis, relacionado con los cambios y la evolución de las especies.

PENSAMIENTO ESTRATÉGICO: el pensamiento estratégico es algo innato, se estimula, desarrolla y perfecciona. Se entiende como la capacidad de responder o actuar de forma anticipada ante una situación o acción futura, en donde se dan las pautas adecuadas a situaciones de tipo cognitivo afectivo-motriz. En el pensamiento estratégico y la lógica motriz se dan cita al menos tres fases: 1. La percepción y análisis de la situación; 2. La solución mental del problema o acción, y 3. La solución y respuesta motriz (véase Brito, 2000). Para la consolidación de este tipo de pensamiento y lógica de acción es importante que el docente utilice un estilo de enseñanza no directivo y no emplee juegos que exijan modelos de movimiento o reglas determinadas; por el contrario, hay que dirigirnos a formas de enseñanza que motiven la exploración y el descubrimiento, donde los niños puedan hacer propuestas y modificaciones a los juegos mismos.

PROYECTO: conjunto articulado y coherente de actividades orientadas a alcanzar uno o varios objetivos, siguiendo una metodología definida, para lo cual se requiere de un equipo de personas, así como de otros recursos, que permitan el logro de determinados resultados, sin quebrantar las normas y buenas prácticas establecidas, y cuya programación en el tiempo responde a una duración determinada.

RALLY: las tareas a cumplir dentro de esta estrategia didáctica serán de carácter ludo-sociomotriz, pudiendo ser cognitivas. Si se utilizan estas últimas se procurará relacionarlas con la actividad física, es decir, que las claves, señales o códigos se referirán a aspectos abordados en la clase de Educación Física.

RITMO: es un flujo de movimiento controlado medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión.

RITMO COMUNICATIVO GESTUAL Y SONORO: investigación y toma de conciencia de los aspectos temporales del comportamiento interpersonal en lo relativo al lenguaje corporal, gestual y verbal.

RITMO EXTERNO: consiste en la búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento del movimiento que conduce al acoplamiento del sujeto al ritmo producido por estímulos sonoros externos (provocados por otras personas, todo tipo de objetos instrumentos de percusión, así como la música).

RITMO INTERNO: consiste en la búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento de las posibilidades rítmicas particulares, a partir de los elementos básicos del ritmo (movimiento o ausencia de movimiento, pausa, duración, velocidad y acentuación).

SINCRONIZACIÓN: tipo de interacción entre dos o más personas que conlleva la acción simultánea entre ellas, acomodándose necesariamente la acción del otro.

SOCIOMOTRICIDAD: correspondiente al campo y característica de las prácticas correspondientes a las situaciones sociomotrices. El rasgo fundamental de estas situaciones es la presencia de una interacción motriz, implicada necesariamente en la realización de la tarea proyectada (véase Parlebas, 2001).

TALLER: es una metodología de trabajo en la que se integran la teoría y la práctica. Se caracteriza por la investigación, el descubrimiento y el trabajo en equipo, que se distingue por el acopio (en forma sistematizada) de material especializado acorde con el tema tratado, teniendo como fin la elaboración de un producto. Se enfatiza en la solución de problemas, capacitación y requiere la participación activa de los asistentes.

TAREA MOTRIZ: conjunto de condiciones materiales y de obligaciones que definen un objetivo cuya realización requiere de la intervención de las conductas motrices de uno o más participantes. Las condiciones objetivas que presiden la realización de la tarea motriz son impuestas a menudo por consignas y reglamentos. En el caso de los juegos deportivos las reglas definen la tarea, prescribiendo las obligaciones a las que deben someterse las conductas motrices de los practicantes (Parlebas, 2001).

TOMA DE CONCIENCIA: proceso reflexivo por el cual la persona puede darse cuenta, percatarse, percibirse y reconocerse a sí mismo, a los demás y al entorno,

tanto estática como dinámicamente. Se realiza al centrar la atención en las sensaciones exteroceptivas, interoceptivas y propioceptivas.

TONO MUSCULAR: podemos definirlo como la tensión ligera a la que se halla sometido todo músculo en estado de reposo y acompaña también a cualquier actividad postural o cinética (Sassano, 2003).

UNIDAD DIDÁCTICA BLOQUE: 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 ciertas metas de aprendizaje, una estrategia que ordene y regule en la práctica escolar los diversos contenidos de aprendizaje (Fernández, 1999).

VARIABILIDAD DE LA PRÁCTICA: consiste en propiciar una amplia gama de posibilidades de las condiciones de práctica, provocar nuevos parámetros de respuesta y en conseguir que mediante dichas variaciones el sujeto tenga que adaptar sus respuestas y establecer nuevos parámetros. Se retoman cuatro consideraciones básicas: las referidas al espacio o área de trabajo, las concernientes al tiempo, las que implican el manejo de implementos y las que tienen que ver con la interrelación e intercomunicación con las demás personas (Schmidt, 1988).

BIBLIOGRAFÍA

Calmels, D. (2007). Juegos de crianza: el juego corporal en los primeros años de vida. En D. Calmels, Juegos de crianza: el juego corporal en los primeros años de vida. (pág. 15). Buenos Aires: Biblos.

Adelantado, P. G. (2004). El juego motor en educación infantil. En P. G. Adelantado, El juego motor en educación infantil (págs. 54-57). Sevilla: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.

Adelantado, V. N. (2002). EL afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores. España: INDE.

Educativa, D. G. (5 de Junio de 2021). Nueva Escuela Mexicana. Obtenido de <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-recurso/6400>

Sánchez, D. B. (1999). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona, España.: INDE.

SEP. (2000). Fichero de actividades | Educación Física | Primer Ciclo. México: SEP.

SEP. (2002). Plan de estudios 2002. Licenciatura en educación física. México: SEP.

SEP. (2006). Educación Física III. Educación básica. Secundaria. Programas de estudio 2006. México: SEP.

SEP. (2010). Educación Física "Libro para el docente de primaria" (Versión preliminar). México, D.F.: SEP.

SEP. (2011). Programa de estudios 2011 guía para el maestro. Educación básica secundaria. Educación Física. México: SEP.

SEP. (2014). Serie: Educación Física en la Educación Primaria. Orientaciones para el docente. México: SEP.

Sosa, M. Á. (2011). La enseñanza de la educación física, propuesta para desarrollar competencias en la escuela. México: Trillas.

Sosa, M. Á. (2020). Estrategias didácticas en educación física. México: Trillas.

Soto, L. F. (1997). Educación Física y Recreación (Vol. 3). México: Edomex.

Callado, C. V. (2001). Las actividades físicas cooperativas en un programa de Educación Física para la paz. Valladolid: La Peonza Publicaciones.

Devís, J. D., & Velert, C. P. (2019). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona: INDE.

López, H. E. (2008). Práctica docente de la Educación Física en la Escuela Primaria. Guadalajara, Jalisco.

Lucea, J. D. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. España: INDE.

Trocha, Y., C., & Villa, L., D. (2016). Implementación de juegos, rondas y canciones tradicionales como estrategias lúdicas para mejorar la convivencia escolar en los niños y niñas del grado 4° de la institución educativa de Zipacoa. Cartagena De Indias - Bolívar.

Esta obra se terminó de editar electrónicamente el 30 de marzo 2022, en la coordinación de difusión de la Escuela “Pablo García Ávalos” Licenciatura en Educación Física, ubicada en la Ciudad Deportiva de la Ciudad de Villahermosa, Tabasco, México. Su cuidado estuvo a cargo de los coordinadores y el editor Ofir Hernández Herrera.

APRENDIZAJES ESPERADOS

**ORIENTACIONES DIDÁCTICAS PARA PLANEAR
EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA**

