

**PROPUESTA EDUCATIVA
HABILIDADES MOTRICES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO INICIACIÓN AL
TAEKWONDO**

ANDRÉS FELIPE ANGARITA MARULANDA

**Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar el título de
licenciatura en educación física y deportes**

**PALMIRA
UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
2010**

**PROPUESTA EDUCATIVA
HABILIDADES MOTRICES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO INICIACIÓN AL
TAEKWONDO**

ANDRÉS FELIPE ANGARITA MARULANDA

**Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar el título de
licenciatura en educación física y deportes**

**Asesora:
Psicóloga de la universidad del Valle
Martha Cecilia Sabala**

**PALMIRA
UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
2010**

Nota de Aceptación:

Firma del presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Palmira, 28 de Enero de 2010

RESUMEN

Este trabajo tuvo como fin, presentar a un colegio privado de la ciudad de Palmira, la idea de generar una buena base de habilidades motrices básicas, como iniciación al taekwondo, a través de un mejoramiento actual como lo era su plan de aula, por medio de unidades didácticas, lo que permitirá con la nueva propuesta generar desarrollo en los primeros años de estudio de básica primaria, sobre actividades enfocadas a las experiencias motrices, llegando a quinto de primaria, el niño tendrá unas muy buenas bases motoras con lo cual su iniciación deportiva será mucho más facilitada por aquellas vivencias que tuvo dentro de sus primeros cuatro años de estudio, permitiéndole al profesor de educación física que si se enfoca en el área de taekwondo, un mejor proceso pedagógico deportivo.

UNIVERSIDAD DEL VALLE

PALMIRA

DEPARTAMENTO DE BIBLIOTECA

Formulario de Autorización de Publicación de Proyectos y Tesis Electrónicas

Fecha de Entrega 2010-01-28

Año /mes/ día

1. Identificación de la Tesis o Proyecto de Grado

(Marque con una X que corresponda)

Pregrado X Especialización Maestría

Nombre del Alumno: Andrés Felipe Angarita
Dirección: calle 34 No 18- 59 B/ Danubio
Teléfono: 2816547
e-mail: pipe23_8@hotmail.com

Facultad, Escuela, Instituto: Instituto de Educación y Pedagogía
Programa Academico: 3484
Titulo que Opta: Licenciatura en Educación Física y Deportes
Asesor: Martha cecilia Sabala

Temas de tesis o Proyecto de Grado: “habilidades motrices en la educación física como iniciación al taekwondo”

Temas Tesis o Proyecto de Grado: educación física, unidades didácticas, taekwondo, iniciación deportiva,

2. Autorización de Publicación de Versión Electrónica de la tesis o Proyecto de Grado.

Por medio de este escrito Autorizo en forma gratuita y por tiempo indefinido a la Universidad del Valle, para situar en la Biblioteca de la Sede un ejemplar del trabajo con el fin de ser consultado por el público.

Igualmente autorizo en forma gratuita y por tiempo indefinido en publicar en forma electrónica o divulgar por medio electrónico el texto del trabajo con el fin de ser consultado por el público en <http://palmira.univalle.edu.co/biblioteca>.

Toda persona que consulte ya sea la biblioteca o en medio electrónico podrá copiar apartes del texto citando siempre las fuentes, es decir el título del trabajo y el autor.

La universidad no será responsable de ninguna reclamación que pudiera surgir de terceros que invoquen autoría de la obra que presento.

Publicación electrónica

<input checked="" type="checkbox"/>	Autorizo la publicación de todo el texto
<input type="checkbox"/>	Autorizo la publicación de la reseña bibliográfica
<input type="checkbox"/>	Autorizo la publicación parcial del contenido

Firmas	Cedula

TABLA DE CONTENIDO

1.presentación	1
2.objetivos	2
2.1. objetivos generales.....	2
2.2 objetivos específicos.....	2
3.Marco Referencial.....	3
4.Referente conceptual.....	7
5.Marco Legal	11
5.1 Ley 181 De 1995.....	11
5.2Titulo III De La Educación Física.....	12
5.3 Título IV Del Deporte.....	12
6.Análisis Del Plan De Aula Del Colegio.....	13
7.Planteamiento De La Propuesta	14
Tabla 1 contenidos de educación física de la propuesta.....	16
8.Unidades didácticas 1° y 2°	17
9.Unidades didácticas 3° y 4°	39

10.Iniciación Deportiva Al taekwondo 5°	80
10.1 objetivos.....	80
11.Metodología	97
12.Modelo pedagógico	98
13. conclusiones	99
14. bibliografía	100
15.anexos	
Instrumento de evaluación	101
16.Propuesta Para El Colegio.....	102

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Contenidos de educación física	16
Tabla 2. Identificación de desplazamiento	103
Tabla 3. Reconocimiento corporal	103
Tabla 4. Identificación corporal y familiar	103
Tabla 5. Identificación en la habilidad de correr	103
Tabla 6. Diferenciación corporal	104
Tabla 7. Evaluación postural	104
Tabla 8. Identificación en lanzamiento	104
Tabla 9. Identificación en el giro	104

DEDICATORIA

Este propuesta se la dedico a mis padres que me forjaron un futuro lleno de conocimientos, concejos y proyección hacia los grandes ideales del querer ser una persona profesional, con principios, que permitiesen distinguirme entre los mejores pasos de la vida marcando el error y el optimismo por crecer entre los grandes, por aprovechar cada voz, cada sonido, cada mirada en lo simple que me llevaría a lo más grande de la vida a apreciarla en la culminación de cada proyecto

A mis hermanas por confiar en mí, al principio y al final de mi gran proyecto de vida y apoyarme de muchas formas, para no poder crecer cada semestre aun mas mi sueño.

A mis sobrinos porque son el amor de mi juventud y a la alegría de mis palabras en los hechos de esta propuesta la cual pronto estará con ustedes.

A mi novia preciosa por apoyarme tanto y destacar cada segundo de la vida todos los proyectos que nos hemos trazado, como es este el primero y gran paso hacia los placeres de disfrutar los triunfos junto a ti.

AGRADECIMIENTOS.

A la psicóloga Martha Cecilia Sabala, de la Universidad del Valle. Magíster en Psicología Organizacional con Énfasis Organizacional y del Trabajo, Especialización en Procesos Psicosociales para la Efectividad Organizacional asesora de la propuesta, doy la gentileza por guiarme a elaborarla, por tener la paciencia, el conocimiento, y la exigencia de aportar con ingenio los mejores medios, para concluir un paso importante en mi vida como persona y futuro profesional de la universidad de valle.

Al sociólogo Holbein Giraldo Paredes de la universidad de valle, por ser el jurado encargado de leer mi propuesta, y quien fuese el encargado de analizarlo y darle el visto óptimo, para poder llegar a estas grandes instancias como lo es poder estar en la sustentación de esta novedosa propuesta.

1. PRESENTACIÓN

A continuación se presenta la siguiente propuesta en un ámbito disciplinar con la cual se pretende aportar al liceo madre ELISA, colegio privado de la ciudad de Palmira valle, dentro de su plan de aula en el área de educación física primaria, una serie de contenidos los cuales serán enfocados al desarrollo de las habilidades motrices y el taekwondo como "iniciación al deporte" proceso del cual necesita de una base de habilidades motrices básicas para poder desarrollar un deporte específico" Permitiéndole fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizando como medio de aprendizaje estos elementos la educación física y el deporte como estrategias que favorezcan el desarrollo de los niños desde edades tempranas.

Con lo planteado se busca hacer realidad una propuesta donde se vincule el aprendizaje de las habilidades motrices hasta el 4° de primaria, y en el grado 5° de primaria se empiece con el proceso de enseñanza del taekwondo como iniciación hacia el deporte.

La propuesta se da como mejora en la adquisición de habilidades y destrezas motoras a través del movimiento con la práctica del deporte como elemento socializador, la propuesta aporta a nivel social un aspecto relevante como la formación física a través de dos elementos claves como lo son la educación física a través de la base en las habilidades motrices y el deporte como un medio de desarrollo útil para reafirmar las habilidades.

¹ MUNETON CANO EDWIN HUMBERTO LA INICIACION DEPORTIVA UNA MIRADA AL DESARROLLO HUMANO (2007) TECNICO PROFESIONAL EN FUTBOL. (Citada el 12 de noviembre del 2009)
<<http://www.deporteyescuela.com.ar/ini.htm>>

2. OBJETIVOS

2.1 GENERAL

Elaborar una propuesta en las habilidades motrices básicas como iniciación deportiva al taekwondo.

2.2 ESPECIFICOS

- Analizar el plan de aula actual del colegio.
- Determinar qué elementos son importantes en el plan y cuales desarrollaríamos en la propuesta.
- Recomendar la propuesta como estrategia para el desarrollo de las habilidades motrices básicas e iniciación al taekwondo

3. MARCO REFERENCIAL

Dada la importancia que tiene lo planteado encuentro con referentes que juegan un papel fundamental en la propuesta educativa y que permitirá acercar el papel que juegan las habilidades motrices básicas como base a la iniciación deportiva.

En el año 2003 el licenciado Luis Gustavo López de Argentina, cita la importancia del profesor de educación física en la intervención con el niño, “La formación histórica del profesor de educación física, construida y basada desde un rol tradicional, ha limitado los procesos de enseñanza en los colegios, ya que muchos de ellos están adoptando un figura de aprendizaje la cual no representa una formación profesional de la Educación Física fundamentalmente al campo laboral escolar.

Si a esta realidad le sumamos la evolución de modelos pedagógicos y didácticos en el campo del deporte y la educación física con un campo laboral el cual lo abordan profesores que debido a una formación no tan integral en el campo de la educación física, dejan por aprendizajes relevantes, quedando reducido a un resultado poco provechoso”.²

En el segundo congreso pedagógico nacional federación colombiana de educadores (FECODE) del año 1994; Leonel Morales Reina cita

²licenciado Luis Gustavo López de argentina Importancia Del Profesor De Educación Física citada el 19 octubre de 2009 <<http://viref.udea.edu.co/contenido/revistainstituto/revistas/v8n1-2/v8n1-2-importancia.pdf>>

“Para ejercer la pedagogía como un proceso complejo en el que interactúan multiplicidad de factores sociales e individuales, en el que el fin primordial es la formación de los alumnos, debe cultivar un espíritu y un enfoque investigativo como recurso para identificar con rigor y confiabilidad los problemas curriculares y establecer orientaciones para el desarrollo del alumno.”³

Esta es la opción para lograr verdaderamente la innovación y la transformación de la educación física. Para orientar al alumno, se necesita de conocimiento y competencias prácticas de un gran repertorio de actividades como juegos, formas jugadas, danzas, gimnasia, deportes, entre otras; y de procedimientos metodológicos que propicien, a través de las actividades, las condiciones para las vivencias, experiencia, apropiación, aplicación y producción de destrezas corporales.

Por tal motivo, es menester que los encargados de la clase de educación física sean aquellas personas que están en el medio, que posean de un enfoque el cual pueda verse reflejado en los ejes temáticos a desarrollar por los niños, creando una participación mutua de aprendizaje y desarrollo de los contenidos dispuestos por cada ciclo de primaria a enseñar. Siendo de vital importancia entender que cualquier profesor ajeno a esta área no propiciara un enfoque adecuado.

Es así, como se busca lograr que esta propuesta educativa logre llegar a ustedes permitiéndole ver contenidos sobre un plan de aula mejorado, enfocado en los aspectos de desarrollo de las habilidades motrices básicas para la educación física, y el deporte como iniciación al taekwondo, siendo especial no solo para los niños sino también para los educadores, pretendiendo mostrar nuevas destrezas y habilidades en el aula, pero a la vez garantizar de alguna manera el máximo

³ Leonel morales reina “la pedagogía y la didáctica en la educación física (citada el 21 octubre del 2009) <<http://www.pedagogica.edu.co/portal/descri.php?revista=7&numero=02>>

aprovechamiento del recurso y, en este caso, donde la población beneficiada es el colegio, y en conjunto donde se llevara esta propuesta, el compromiso de los docentes se convierte en la herramienta fundamental para el cambio, el aprendizaje de los estudiantes, especialmente en el desarrollo de habilidades motrices básicas que permitan la encontrar un medio potenciador a las habilidades motrices básicas como iniciación al deporte.

En este orden de ideas, las propuesta generaría cambios en las prácticas escolares de primaria, ya que al aplicar las habilidades motrices básicas dentro del plan de aula junto con el taekwondo como iniciación deportiva permitirá como lo dijo GUTHRIE (1957) “la habilidad motriz es la capacidad adquirida por el aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente, con un máximo de éxito y a menudo en un mínimo de tiempo, de energía o de los dos.”⁴

En 1981 Parlebas definía la tarea motriz como “el conjunto organizado de condiciones materiales y de obligaciones que definen un objetivos cuya realización necesita el empleo de conductas motrices de uno o de varios participantes.”⁵

Atendiendo a estas referencias ahora veamos cómo influye la iniciación deportiva dentro del proceso de aprendizaje en la propuesta que se iniciara por medio de las habilidades motrices básicas de acuerdo a los siguientes oradores.

Hace ya algunos años, Blázquez (1986) define la iniciación deportiva como “el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”.⁶ Otros autores ven este periodo de forma más amplia,

⁴ Knapp B. 1981, Universidad De Granada 198 las habilidades motrices II (citado el 24 de octubre del 2009) <[www.ugr.es/~demuplac/PROGRAMAS/GRANADA/Licenciatura%20en%20Psicopedagog%C3%](http://www.ugr.es/~demuplac/PROGRAMAS/GRANADA/Licenciatura%20en%20Psicopedagog%C3%20) >

⁵ PARLEBÁS, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Unisport. Málaga. 24 de octubre del 2009

⁶ BLAZQUEZ, D. Y Martínez Roca (1986 Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona. (Citado el24 de octubre del 2009). <<http://www.efdeportes.com/efd54/inicd4.htm>>

entendiendo que la iniciación deportiva debe comenzar sobre los 7-8 años, momento de adquisición de unas habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva el cual no se debe perder. Pocos años después, Álvarez del Villar (1987) añade que “la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior”.⁷

Blázquez (1986) define la iniciación deportiva como “el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”. Otros autores ven este periodo de forma más amplia, entendiendo que la iniciación deportiva debe comenzar sobre los 7-8 años, momento de adquisición de unas habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a los 10 años aproximadamente (Romero Cerezo, 1989). Delgado Noguera (1994) interpreta la “iniciación deportiva como el tiempo en el que una persona está aprendiendo unas habilidades específicas o una modalidad deportiva determinada.”⁸

⁷ ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). La preparación basada en el atletismo. Gymnos. Madrid. (citada el 26 de octubre del 2009) <<http://www.efdeportes.com/efd54/inicd4.htm>>

⁸ DELGADO, Noguera. (1994). La actividad física en el ámbito de la iniciación educativo. En GIL, J.; DELGADO, M.A. Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte. Siglo XXI. Madrid. (Citado el 26 de octubre del 2009) <<http://www.wanceulen.com/revista/nos.anteriores/numero1.diciembre05/articulos/articulo%201-7.htm>>

4. REFERENTE CONCEPTUAL

El movimiento humano ha sido objeto de estudio por varias ciencias y disciplinas, en los últimos tiempos. Mucha es la información que hoy día se puede obtener por diferentes medios sobre el hombre y su movimiento, en todos los aspectos que podamos imaginar. La Educación Física esta insertada en este bagaje de información y trasciende acorde a los tiempos que vivimos. Es importante destacar la importancia de la Educación Física en el accionar diario de los niños y que tan importante es para gozar de una buena calidad de vida.

La Educación Física es un área especializada de las ciencias de la Educación, y cada vez más se relaciona en forma directa con las ciencias de la salud. La Educación Física no es ciencia pero sin duda que crece y avanza en el campo del conocimiento a la par de otras ciencias. Esto se da gracias a que ya hace bastante tiempo posee sus propios medios y modalidades para perfeccionar los resultados obtenidos en su objeto de estudio, el hombre -y su motricidad-. Justamente uno de los grandes avances que ha sufrido esta disciplina es que si se considera al hombre como único objeto de estudio se cae en una abstracción simplista en la que se ha basado la metodología tradicional, más analítica y mecanicista que la actual.

Se concibe entonces un modo de representar topológicamente el concepto de globalidad y ampliar sus límites y alcances, siendo de esta manera el movimiento humano producto del factor bio-psicosocial enmarcado en un ambiente eco-cultural. La Educación Física procura el desarrollo integral de la persona mediante el mejoramiento de las condiciones motrices y por el medio específico de la actividad.

El deporte es un hacer cultural que involucra dos aspectos: el espíritu deportivo, relacionado con la realización de valores individuales y sociales esencialmente éticos, y el impulso deportivo, que implica competencia, lucha, búsqueda de la superación, el resultado, el éxito.

El deporte al ser una práctica corporal y motriz establece múltiples relaciones con la educación física. En las últimas cuatro décadas, ha pasado a ser un contenido significativo de la educación actual, y es la educación física la disciplina que aporta los medios para el acondicionamiento y superación de sus cultores. Esto no quiere decir que educación física y deporte sean lo mismo, sino que la educación física es un medio para la formación y el Deporte es un medio para la aplicación.

La educación física como área especializada de las ciencias de la educación instrumenta la actividad motriz, para enfrentarse al deporte y el convivir con él, penetrándolo y a la vez dejando que este ocupe posiciones dentro de su campo de acción, aunque en muchas oportunidades se superpone el deporte a la educación física, quedando a veces relegada, al no diferenciarse con claridad el verdadero campo y objetivos de cada disciplina.

Esto permite definir que el deporte está en la educación Física, aunque sean entidades distintas, no se oponen, sino que se integran y se complementan.

Motricidad:

Se evidencia que la motricidad asume como uno de sus componentes el movimiento (entendido como ejecución mecánica) pero lo trasciende a fenómenos más integrales y complejos en la comprensión del ser, dado que la motricidad es una expresión potencial del ser humano quien, por medio de las expresiones motrices, desarrolla la capacidad de relacionarse consigo mismo, con los otros y con el mundo físico; transmite y recrea valores determinados.

Destrezas motrices:

“Sin un adecuado movimiento no hay desarrollo mental adecuado. Sólo moviéndonos nos complementamos, y nos articulamos en el movimiento con el otro, agregando en el esfuerzo, una fuerza a la otra. Es en la acción donde se establecen los límites de nuestra posibilidad”⁹

Es una cadena o serie de movimientos unidos de tal forma que cada movimiento previo actúa como estímulo para el siguiente.

⁹ ZABALA CUBILLOS. "Jorge Procesos curriculares de la Educación Física". Bogotá: ACPEF. 1996 (citado el 27 de octubre) <<http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles-89869>>

Desarrollo motor:

El desarrollo motor es aquel proceso dinámico en donde intervienen múltiples factores, entre los cuales se da la importancia al tiempo desde la concepción, hasta la muerte del individuo. La diferencia entre el desarrollo motor y un desarrollo motriz es que el primero es aquel que se alcanza mediante cada periodo de aprendizaje individual o grupal y el motriz es aquel que permite una mejora en el movimiento básico del ser humano.

Taekwondo:

Arte marcial coreano, donde su objetivo es el desarrollo de habilidades y capacidades motoras a través de la defensa personal, y el aprendizaje de movimientos predeterminados.

5. MARCO LEGAL.

5.1 LEY 181 DE 1995

"Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte"¹⁰

Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

- Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación y, fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

¹⁰ Ministerio De Educación Nacional (1998) lineamientos curriculares de educación física y deporte citado el (27 de octubre del 2009)<<http://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/index.php?categoria=2571>>

5.2 TÍTULO III

DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

ART. 10. Entiéndese por educación física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

5.3 TÍTULO IV

Del deporte

CAPÍTULO I

Definiciones y clasificación

ART. 15. El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

ART. 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:
Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas des-escolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejante.

6. Análisis del plan de aula de colegio liceo madre elisa de la ciudad de Palmira-valle

En el plan de aula que se anexa a esta propuesta, se puede determinar que no hubo una intervención estructurada sobre los planteamientos que verdaderamente necesita el estudiante en cada una de sus etapas de formación educativa, esto se debe a que de la información que se dio por parte del colegio, el profesor de educación física era quien ejercía las clases de ciencias sociales del colegio, con lo cual, no había la posibilidad de diseñar un plan de aula donde se encontrarán todos los elementos necesarios para cada grupo del nivel primaria del colegio.

ELEMENTOS IMPORTANTES:

- hábitos de higiene en cada uno de los grados
- Valoración de la imagen corporal

Cabe resaltar los elementos solo los hay a nivel teórico, no hay un referencia o un cuadro que conste sobre la intervención de los puntos anteriores.

ELEMENTOS IMPORTANTES DE LA NUEVA PROPUESTA

- Propuesta elaborada con una serie de contenidos por grado de acuerdo a su nivel de aprendizaje.
- Unidades didácticas de 1° hasta 4° primaria
- contenidos de iniciación deportiva en el taekwondo en 5°

7. PLATEAMIENTO DE LA PROPUESTA

El desarrollo de la propuesta que se verá a continuación de educación física es enfocado al desarrollo de habilidades motrices básicas con iniciación al deporte del taekwondo, mediante la realización de un plan de aula mejorado, donde este contenga información sobre el eje temático a desarrollar por cada nivel de primaria, donde a sus vez, podrán encontrar en las unidades didácticas de cada clase, el elemento que juega un beneficio para el buen aprendizaje de la propuesta a establecer es el medio de formación deportiva como lo es el taekwondo.

La razón por la cual se integra este deporte es que por permitirá dentro de su aprendizaje un medio en el cual le ceda al estudiante no solo conseguir ejecuciones correctas o resultados deportivos, sino que es preciso aprobarle al estudiante que enfrente sus propias dificultades y descubra la manera de darle solución a las mismas.

La propuesta debe ser una labor de ayuda por parte de los profesores de educación física creando las mejores soluciones para él estudiante lo cual redundará en beneficio de su autoafirmación a través del autocontrol, la formación en valores desde el mismo taekwondo y La formación mental del poder hacerlo sin tener una barrera la cual le genere miedo, para ello es necesario que el profesor constantemente motive al estudiante al poder llegar a su capacidad motriz general, como forma de despegue educacional, considerando la necesidad de una estimulación racionalmente dirigida en función de la iniciativa, la espontaneidad, la autonomía en un clima de respeto y de libertad responsable.

sin la construcción de las habilidades motoras básicas, le será al niño muy difícil construir habilidades motoras más complejas, como las del ámbito deportivo, la cual se utilizara mediante la propuesta, el taekwondo como conexión al desarrollo próximo de una formación motriz más amplia y con mas bases física, técnicas, y sociales, no es sólo el entrenar a los niños para la competición, sino, una acción dirigida al desarrollo y control de las habilidades motrices , por lo tanto no se puede reducir solo a la adquisición de unos automatismos por necesario que estos puedan parecer.

A veces el tiempo es muy mal consejero en lo referente al aprendizaje de las habilidades motrices, pues no siempre perder el tiempo en aprendizajes que parecen alejados del objetivo señalado, es realmente perderlo, sino más bien ganarlo en el futuro.

Está demostrado científicamente que “el mejor deportista no es aquel que ha adquirido mejores automatismos, sino aquel que es capaz de romperlos en un momento dado y obtener éxito en ello” ¹¹

Es por ello que se presenta la educación física y el deporte como medios de aprendizaje para lo cual evidentemente, hace falta disponer de los recursos adecuados y esto es tarea del proceso de enseñanza- aprendizaje.

A continuación se muestra el plan de aula elaborado a través de la propuesta con las unidades didácticas y de qué forma se van a utilizar según el debido proceso que establezco deben seguir para un buen desarrollo.

¹¹ Revista EDUCACION FISICA Grupo de Investigación Educación física< <http://www.edu-fisica.com/> ISSN: 2027- 453X Periodicidad Trimestral>

Tabla numero 1

CONTENIDOS DE EDUCACION FISICA DE LA PROPUESTA

GRADO 1°-3°		Grado 3°-4°		Grado 5°
Página. 17 Esquema corporal		Página 39 El niño y su cuerpo		Página 82 inicialización deportiva taekwondo
página 19 lateralidad desplazamientos		Página 44 Percepción temporal		Página 84 Coordinación dinámica general
Página. 21 Lanzamientos		Página 46 Coordinación visomotris		Página 85 Habilidades básicas
Página. 25 Agilidad-saltos		Página 53 Equilibrio		Página 86 Orientación espacio temporal
Página. 29 Orientación temporal		Página 55 Desplazamientos		Página 88 Equilibrio
Página. 31 Relación tiempo espacio		Página 60 Saltos		Página 89 Velocidad
Página 33 equilibrio		Página 67 Giros		Página 91 Flexibilidad
Página 35 respiración		Página 74 Lanzamiento-recepciones		Página 95 Técnica-patadas básicas
Página 37 Expresión corporal		Página 77 Expresión corporal		página 97 patadas en movimiento
		Página 79 ritmo		Página 98 táctica

8. UNIDADES DIDACTICAS PARA EDUCACION FISICA PRIMARIA

GRADO: 1º y 2º

EJE TEMATICO: Esquema, imagen y percepción corporal.

UNIDAD: Esquema corporal.

MATERIALES: Pelotas de plástico pequeñas.

ORGANIZACION: Individual, parejas y grupo.

OBJETIVOS: permitirle al niño a través de la exploración conocer su cuerpo a través de elementos y de sus mismos compañeros

METODO ENSEÑANZA.: Descubrimiento guiado.

FASE INICIAL

- Moverse por la pista, adoptando formas.
- Tocar un color determinado por el profe.
- Imitar a animales.
- Imitar un compañero con la posición de la estatua.
- Sombra en la pared.
- Tomar la idea central del circo.
- Trotecito alrededor del domador.
- Equilibrio sobre las líneas de unión de las baldosas.

FASE PRINCIPAL

Individual:

Sentados, flexionar los brazos y estirarlos

En pie, mover las articulaciones.

Oscilaciones de brazos: adelante, atrás, uno, los dos.

Elevar un hombro y luego otro.

Golpear el balón con una parte del cuerpo que se diga.

Rodar la pelota por el brazo.

Parejas

Imitar los gestos del compañero (parados, andando, en carrera.).

Pasar la pelota al compañero de diferentes formas.

FASE FINAL

Juego “el gato”, uno deberá tener buena velocidad para atrapar el balón que llevan sus compañeros.

GRADO: 1º y 2º

EJE TEMATICO: Imagen y percepción.

UNIDAD: Lateralidad Y desplazamientos

MATERIALES: Pelotas de plástico pequeñas.

ORGANIZACION: Individual, parejas, tríos y grupos.

OBJETIVOS: Reconocer las diferentes partes del cuerpo.

METODO: Mando directo y descubrimiento guiado.

FASE INICIAL

Relevo con pelotas.

Busca tu pelota.

Tomar la pelota antes de que llegue el pase.

Trotar subiendo los brazos y bajando los brazos teniendo dos balones.

Moverse por la pista en diferentes direcciones.

El espejo.

FASE PRINCIPAL

Individual:

Carrera: adelante, atrás, derecha, izquierda.

Pelota: lanzar de una mano a otra.

Lanzar a diferentes alturas recoger con distinta mano.

Lanzar y recoger en el punto más alto.

Golpeo de pelota con diferentes partes (mano, pie, cabeza, hombro.).

Lanzar la pelota hacia arriba y golpear con el pie (izquierda, derecha).

Desplazar la pelota con pies (derecha, izquierda,).

Parejas

Lanzar al compañero con una mano, este devuelve con opuesta.

Pasarse la pelota con pie, devolver con opuesto.

Tríos

-Relevos de pelotas de tres (pie, manos, rodando, con izquierda, derecha,).

FASE FINAL:

Juego de memoria.

Hidratación.

Movilidad dirigida por el profesor.

Área de Educación Física
(Enseñanza Primaria)

GRADO 1º y 2º

BLOQUE: Habilidades y Destrezas.

UNIDAD: Lanzamientos.

MATERIALES: Pelotas de plástico grandes.

ORGANICACION Individual, parejas y grupo.

OBJETIVOS: permitir que el niño estimule su lateralidad a través del lanzamiento

METODO ENSEÑANZA: Asignación de tareas, búsqueda y descubrimiento guiado.

FASE INICIAL

A juntarse, a separarse.

Ponchado

Balón tiro a golpear un elemento

FASE PRINCIPAL

Individual

- Bote de pelota alternando manos y ambas a la vez.
- Conducción del balón por líneas con pies (uno o ambos).

Parejas

- Lanzamiento y recepción con manos y ambas a la vez.
- Lanzamiento con bote por medio y recepción con manos.
- Lanzamiento sentados y recepción con manos (con bote, rodando).

FASE FINAL

Estiramiento dirigido

Hidratación

Área de Educación Física
(Enseñanza Primaria)

GRADO: 1º y 2º

BLOQUE: Habilidades y destrezas.

UNIDAD: Lanzamientos.

MATERIALES: Pelotas de plástico grandes.

ORGANIZACIÓN: Individual, parejas y grupo.

OBJETIVOS: Dar respuestas ante diversas situaciones.

METODO ENSEÑANZA: Mando directo, búsqueda y descubrimiento guiado.

FASE INICIAL

Cortar el pase.

Pie quieto.

La caza (tres dentro del círculo, cuatro fuera).

FASE PRINCIPAL (Utilización de una pared)

Lanzamiento y recepción con un bote.

Lanzamiento y recepción sin bote.

Lanzamiento y recoger lo más lejos posible.

Lanzamiento y recepción con la cabeza.

Lanzamiento y recepción con el pie.

Lanzamiento y recepción con manos.

Lanzamiento y recepción con partes del cuerpo (tronco, cabeza, pies,...).

Lanzamientos y recepciones sentados.

Lanzar con la mano izquierda a una pared trota la toma regresa a hacerlo

Lanzar con la mano derecha, salto y salgo a recoger la pelota

Lanzo con la mano izquierda dejo que de un bote y tomo con la derecha

Lanzar hacia arriba con una mano y tomarla con la misma

Lanzar hacia arriba con una mano, y después de atraparla lanzarla al compañero el cual la tendrá que atrapar con las dos manos

Lanzar la pelota con la mano que menos utiliza a un elemento móvil como un compañero

Trotar, lanzar la pelota a la pared, tomarla con la mano contraria y después lanzar por el suelo a un compañero

Desplazarse en zigzag por medio de los conos mientras está dando botes a la pelota pequeña, cada vez que se mueva a cada lado deberá utilizar la mano de ese lado en el cual se está desplazando.

FASE FINAL: Hidratación Y Movilidad

Área de Educación Física

GRADO: 1º y 2º

BLOQUE: habilidades motrices

UNIDAD: Agilidad. Saltos.

MATERIALES: Colchonetas, aros, bancos.

ORGANIZACIÓN: individual

OBJETIVOS: Guiar al niño mediante el proceso del desplazamiento los medios adecuados para un buen salto

METODO ENSEÑANZA: Demostrativo, mediante el uso de videos y de la propia práctica

FASE INICIAL

Pequeño calentamiento (carreras, saltos, como ellos sepan hacerlo)

Que viene el lobo

La pata sola y el puente quebrado a saltar

FASE PRINCIPAL

Cada estudiantes pasara por un circuito el cual en cada estación se le explicara la forma en la cual dar el giro, empezando así, en los aros pasaran por el medio de ellos raptando, después por un banco de baja altura pasaran teniendo equilibrio vigilados individualmente por cada profesor, después de ello el profesor los ayudar a realizar un rollo, de forma que ellos vayan viendo y el profesor vaya diciéndoles los pasos para una mejor ejecución y al final pasaran de forma ágil saltando por cada valla que haya al final del circuito

Circuitos:

1. Aros, bancos, aros, colchonetas,
2. Aros, colchonetas, conos, vallas

FASE FINAL

Juego de agilidad

Hidratación

Flexibilidad

Área de Educación Física

Nivel: 1º y 2º

BLOQUE: habilidades motrices

UNIDAD: Agilidad. Saltos.

MATERIALES: Aros, colchonetas, bancos, vallas, conos

ORGANIZACIÓN: en parejas

OBJETIVOS: mejorar la capacidad de salto por medio de la ejecución del compañero

METODO ENSEÑANZA: demostración

FASE INICIAL

Ratón y gato.

Rueda loca.

El ciempiés.

FASE PRINCIPAL

Ahora el circuito será desarrollado de la siguiente forma cada estudiante estará con una pareja la cual imitará el ejercicio del compañero y le dirá al profesor que parte del ejercicio le falta a su compañero, se realizará el siguiente de la misma forma pero cada estación estarán las parejas por un tiempo determinado y después de ello cambiarán.

Mirar sesión anterior.

FASE FINAL

Hidratación

Estiramiento

Comentarios

Felicitaciones a todos

Área de Educación Física

GRADO 1º y 2º

BLOQUE: habilidades motrices

UNIDAD: orientación temporal

MATERIALES: Globos.

ORGANIZACIÓN: individual y en parejas

OBJETIVOS: identificar mediante su locomoción las diferentes orientaciones en su entorno

METODO DE ENSEÑANZA: demostrativo

FASE INICIAL

El gavián; ira cazando a sus compañeros solo cuando se mueven a la derecha

Tula. Imaginar la forma de una tula y moverse ondulate

Escondite, esconder de los compañeros solo donde ven la imagen de afuera.

FASE PRINCIPAL

Individual

Golpeos hacia arriba (pies, manos, cabeza, etc.).

Soltar globos e ir a por ellos.

Equilibrio con globo en mano, cabeza, espalda, etc.

Carrera con globo (en pecho, entre pies, axila, espalda, etc.).

Golpear en el suelo sentados con diferentes partes.

Mantener el globo en el aire soplando.

Carrera de globos por filas.

Parejas

Pasarse el globo con el compañero.

Intentar golpear el globo suyo y del compañero sin que caiga al suelo.

Grupo

Guerra de globos (golpear a un color, al que este al lado, etc.).

FASE FINAL

Juego

Concierto de globos (explotarlos sentados por colores).

Hidratación y Estiramiento

Área de Educación Física
(Enseñanza Primaria)

GRADO: 1º y 2º

BLOQUE: Habilidades motrices

UNIDAD: relación tiempo-espacio

MATERIALES: Globos. Lazos, aros.

ORGANIZACIÓN: parejas

OBJETIVOS: crear acciones de juego donde el estudiante piense en las posibilidades de éxito en la ejecución, el momento y el tiempo en el que puede del ejercicio

METODO ENSEÑANZA: DEMOSTRATIVO

FASE INICIAL

- Tocar sitio específico
- Adoptar formas.

FASE PRINCIPAL

A la voz del profesor el estudiante con un compañero, se colocaran dentro del aron cuando el profesor de la señal igualmente, afuera.

La variantes a ese ejercicio será trotando alrededor del aro tocando cada parte de su cuerpo y después tener agilidad para entrar primero pero solo el pie que nombre el profesor

Cada estudiante saltara con el lazo de forma libre desplazándose por la cancha, a la señal realizaran un giro completo y seguirán utilizando el lazo.

En grupos de 3 personas, 2 personas batirán el lazo, y el compañero que va a saltar deberá entrar en el momento justo para saltar y hacerlo de manera adecuada.

FASE FINAL

Hidratación

Estiramiento

Felicitación

Corrección para la próxima clase.

Área de Educación Física

Grado 1º y 2º

BLOQUE: habilidades motrices

UNIDAD: equilibrio

Materiales: BANCOS, AROS, LAZOS

ORGANIZACION ESTUDIANTES: individual y en parejas

OBJETIVOS: lograr en el niño que tenga una buena base de sustentación tanto estática como dinámicamente.

METODO ENSEÑANZA: demostrativo

FASE INICIAL

Cuatro esquinas.

Carrera de ida y vuelta utilizando un pie de apoyo

Palmada corrida al saltar en dos pies dar palmadas

FASE PRINCIPAL

Marchar elevando cada pie, donde la rodilla se lleve a la altura del abdomen.

Variante al ejercicio con el silbato para y tratar de mantener la rodilla arriba.

Saltar en zigzag utilizando movimientos alternativos donde en cada lado derecho e izquierdo apoyen solo un pie.

Pasar caminando por un banco donde con un compañero lo tome de la mano para crear además de confianza labor en equipo.

Realizar saltos en dos pies alrededor del aro, después cambiar d orientación y utilizar un pie derecho e izquierdo

Realizar con el lazo una forma de vaya donde el estudiante utilice primero un pie y después el otro

Ubicar a dos estudiantes donde realizar el mismo gesto, pero con una variante los dos compañeros lo van a utilizar al mismo tiempo creando una especie de espejo, o mímica.

Caminar sobre líneas, rectas, en cuarva, trotar sobre bancos.

Caminar de espalda

Trotar de espalda

Jugar a ver quién tiene más equilibrio que el compañero.

- **FASE FINAL** Juego de la pata coja Hidratación Charla Felicitación

Área de Educación Física

GRADO: 1º y 2º

BLOQUE: habilidades motrices básicas

UNIDAD: relajación y respiración

MATERIALES: ambiente natural

ORGANIZACION ESTUDIANTES: individual

OBJETIVOS: permitirle al estudiante conocer la forma de vencer el cansancio mediante actividades de respiración y relajación

METODO ENSEÑANZA: por medio de acciones demostrativas.

FASE INICIAL

Trotar y respirar como lo sepan hacer los niños

Mostrar cara de furioso respirando por la nariz y después reírse

Hacer burbujas con agua y jabón si no lo hay en un vaso desechable grande hacer burbujas con la boca y la nariz.

FASE PRINCIPAL

Con un papel pégalo a los labios y no dejarlo caer, dígame al niño que aspire como si estuviera tomado un jugo con un pitillo, que es otra variante con un pitillo hacerlo.

Inflar un globo

Tomar aire por nariz, que el niño sienta que se infla el estomago o imaginar que estas soplando un papel

Exhalar por la boca, mediante un bolita pequeña permitir que el niño haga carreras con otros chicos soplando la bola y mirar cual de las dos llega primero.

RELAJACION:

En postura supino realizar la inhalación y exhalación

Cerrar los ojos e imaginar el sonido de un pájaro,

Decirle al niño que se acueste mirando al cielo y que tensione (apriete las manos) como si tuviese un pelota de goma y después decirle que la suelte, imaginar que sus piernas son muy fuertes y las tensiona y después las relaja, hacerlo con cada segmento corporal.

FASE FINAL

Hidratación, Trote inhalando y exhalando Y Flexibilidad

Área de Educación Física

GRADO: 1º y 2º

BLOQUE: habilidades motrices

UNIDAD: expresión corporal

MATERIALES: grabadora, música de samba, cumbia, salsa, rock

ORGANIZACIÓN: individual

OBJETIVOS: enriquecer al estudiante de experiencias

METODO DE ENSEÑANZA: darle la oportunidad al niño de disfrutar la música sin necesidad de decirle como bailar déjalo expresar mediante el movimiento

FASE INICIAL

Trotar y aplaudir al mismo tiempo

Seguir el ritmo de las palmas del profesor

Con un compañero el ritmo de las palmas.

FASE PRINCIPAL

Coloca un canción de cualquier tipo objetivo en el contenido anterior y disfrútala con ellos individualmente, anímalos, que permitan explorar y manejar su nivel de seguridad frente a los otros compañeros.

FASE FINAL

hidratación

Regresar al salón bailando

9. ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: 3°-4°

BLOQUE: Esquema, imagen y percepción corporal.

UNIDAD: El niño y su cuerpo

Material: Balones

Organización: individual, parejas, tríos, equipos.

Objetivos:

Tomar contactos con la clase de Educación Física.

Valorar y aceptar la propia realidad corporal, sus limitaciones y posibilidades. 3.

Ser capaz de expresar situaciones escolares a través de su cuerpo.

Técnicas de enseñanza: descubrimiento guiado.

Correr o andar libremente por el Patio, clase o espacio, representar corporalmente toda la secuencia vivida para llegar, al cole: Levantarse, aseo, desayuno, transporte, toma de contacto

PARTE PRINCIPAL.

El maestro lanza un objeto (balón), y el niño nombrado lo recoge, siendo animado por sus compañeros.

A través de trayectorias realizadas libremente por el espacio, vamos a dibujar: Serpientes, cuadrados, círculos,

A la voz del maestro, los chavales formará, grupos de diferentes números.

Situados enfrente del maestro, hacer una hilera comenzando por El niño nombrado, o por la niña nombrada deshacer la hilera, volver a realizarla en otro lugar y con otro nombrado u otra nombrada

VUELTA A LA CALMA:

Hidratación

Estiramiento

BLOQUE: Esquema, imagen y percepción corporal.

UNIDAD: habilidades motrices

Materiales: pañuelos.

Organización Alumnos: individual, parejas gran grupo.

Objetivos:

Descubrir la preferencia lateral.

Tomar conciencia de las diferentes posturas y actitudes.

Adquirir confianza ante diferentes situaciones de equilibrio.

Técnica de enseñanza: descubrimiento guiado.

PARTE INICIAL

Movimientos libres con el pañuelo, por todo el espacio.

Todos con el pañuelo colgado en la cintura y en su parte posterior. Intentar capturar el pañuelo (cola del zorro) de los demás. Pañuelo capturado se cuelga en la cintura y se sigue jugando.

PARTE PRINCIPAL

Enrollar y desenrollar el pañuelo en las distintas partes del cuerpo.

Cogemos el pañuelo por una esquina, lo soltamos e intentamos tomarlo antes de que toque el suelo.

Lanzamos el pañuelo hacia arriba y lo recogemos con distintas partes del cuerpo.

Vamos andando y moviendo el pañuelo de diferentes formas, por todo el espacio.

Andando, intento tocar con el pañuelo el del compañero.

Por parejas. Vamos a dar al compañero que se desplaza andando, si lo logramos, cambio de papel.

Por parejas, a cierta distancia, intercambiamos los pañuelos lanzándolos.

Vamos andando y al primer compañero que encontrarnos le cambiamos el pañuelo.

VARIANTE: Corriendo.

Intercambiamos el pañuelo con nuestra pareja pero con el pie.

Por parejas. Uno tiene los dos pañuelos y tira uno detrás de otro al compañero.
Cambio de rol.

FASE FINAL:

Todos sentados en círculo. Cada uno con su pañuelo. A la señal van pasando los pañuelos a su compañero de la derecha. Cuando uno vuelve a recibir el pañuelo termina la rotación. Puede hacerse también por la izquierda.

UNIDAD DIDÁCTICA: PERCEPCIÓN TEMPORAL

Objetivos Generales:

Conocer y estructurar el tiempo y los elementos que lo integran:
apreciación de velocidades y distancia.

Objetivos específicos:

- Ser capaz de adaptar el movimiento a referencias temporales: duración, ritmo, cadencias, velocidad.
- Interiorizar el tempo individual. Ser capaz de adecuar el tiempo personal al de un compañero.
- Ser capaz de integrar nuestro tiempo al del grupo.
- Controlar las respuestas rítmicas respecto a estímulos externos.

Contenidos:

Relaciones temporales: ritmo, duración, secuencia, velocidad.

Evaluación:

- Nivel de ajuste de ritmo de desplazamiento a estímulos sonoros.
- Ajustar la velocidad de desplazamiento de distintos objetos.

Recursos:

- Pista polideportiva, patio o recreo,...
- Material: pelotas.

Técnicas de Enseñanza:

- Descubrimiento guiado.
- Búsqueda.

UNIDAD DIDÁCTICA: COORDINACIÓN VISO-MOTRIZ

Objetivos generales:

- Mejorar la coordinación de acciones y movimientos.
- Controlar y ajustar la respiración en situaciones que impliquen movimiento.

Objetivos específicos:

- Ser capaz de manejar objetos con fiabilidad.
- Controlar objetos con precisión en posición dinámica y estática.
- Actitud de respeto y responsabilidad hacia el propio centro.

Contenidos:

- Coordinación óculo-pie y óculo-mano.

Temporalización:

- Tercera y cuarta semana de noviembre.
- Dos sesiones.

Evaluación:

- Realizar recorridos conduciendo objetos con la mano y con el pie.
- Nivel de responsabilidad alcanzado en las posibilidades personales.

Recursos:

Instalaciones: pista polideportiva, patio de recreo.

Material: pelotas, bancos y cuerdas.

Técnicas de enseñanza:

- Descubrimiento guiado.
- Búsqueda.

FASE INICIAL:

1. Lanzamiento y recepción de la pelota. Individualmente lanzar una pelota y atraparla tras un bote. Variantes sin bote, Por parejas, uno lanza la pelota al aire y otro la recibe tras un bote.
2. Tiro al blanco. Por parejas, uno frente a otro a unos seis metros, en el centro se coloca un bote, bolo o similar. Con una pelota tratan de derribarlo alternativamente.

VARIANTES: Con la mano, con el pie

Por parejas, uno en posición agrupada y en el suelo, toman una bola de barro. El otro va moldeando una escultura, modelando cada una de las partes de] cuerpo (ojos, nariz, brazos). Cuando termina, y una vez se lo ha enseñado al profesor, la destruye, simulando que echa un cubo de agua encima. La escultura se deshace lentamente hasta que vuelve a convertirse en bola de barro.

UNIDAD: Coordinación viso motriz

Materiales: pelotas, botes, aros

Organización estudiantes: individual, parejas y equipos.

Objetivos:

Mejorar la coordinación de acciones y movimientos.

Ser capaz de manejar objetos con fiabilidad.

Actitud de respeto y responsabilidad hacia el propio cuerpo.

Técnicas de enseñanza: búsqueda y descubrimiento.

FASE INICIAL

Manipulación de material. Cada niño con su pelota se desplaza por el espacio manejándola libremente.

A sugerencia del Profesor: lanzar Y recepcionar sin bote; botar; rodar; lanzar y recepcionar tras bote.

Grupo dividido en dos equipos. Cada equipo intentara atrapar el número mayor de balones desplazándose de forma libre en el sitio de practica mediante un tiempo determinado

Lleva de colores, cada estudiante mediante el mando del profesor tocara el color nombrado, pero antecediendo deberá realizar un trote a la derecha e izquierda mas giro para poder ir a tocar el color.

PARTE PRINCIPAL

Tiro al blanco por parejas, uno frente a otro a unos seis metros de distancia; en el centro se coloca un bote, bolo o similar; tratan de derribarlo alternativamente.

Tirar el aro. Por parejas, uno frente a otro, han de lanzarse el aro rodando, Perpendicular y horizontalmente al suelo.

Canasta móvil. Por Parejas, uno con aro sobre la cabeza se desplaza lateralmente: otro con pelota trata de introducirla por el aro el mayor número de veces.

Lanzar la pelota por parejas uno lanza al aire la pelota y el otro la recibe antes de caer.

Recorrido con elementos. Divididos en cuatro grupos en la esquina del campo de baloncesto. Simultáneamente, un niño de cada grupo realiza el recorrido de ida y de vuelta alrededor del círculo central de diferentes formas: rodando un balón con la mano., rodando con el pié, lanzando en el aire y recibe, dando botes.

FASE FINAL: hidratación, elongación charla

Habilidades y destrezas.

Equilibrio corporal.

Materiales: Pelotas,

Organización Alumnos: Individual, parejas, grupos de seis y otros.

Objetivos:

Adquirir confianza ante situaciones de equilibrio.

Mejorar la autonomía en los desplazamientos con equilibrio.

Exploración y toma de conciencia de las posibilidades de equilibrio que ofrece nuestro cuerpo.

Técnica de enseñanza: Descubrimiento guiado.

FASE INICIAL

A la pata coja: Pillar pero todos con el pié cogidos con una mano.

- Por parejas cogidos de la mano.
- Cada uno intenta dar a su pareja y que a él no le den.
- A los virus pero con la pata coja.

- Los cazadores cojos: Mitad con balones en una zona del campo , la otra mitad en otra más grande los primeros con balones blandos intentan cazar a los otros, si le dan cambian papeles.

PARTE PRINCIPAL:

Por parejas el maestro dice cara con cara, pie con pie derecho y los niños lo hacen.

Mantener el equilibrio sobre diferentes objetos ayudado de su pareja.

El puente: grupos de seis debemos de cruzar el puente (borde) de diferentes maneras reptando, cuatro apoyos, a tres.

El puente estrecho: forzando aún más el recorrido.

Cruce sobre el puente, dos grupos intenta cruzar a la vez, luego llevando una pelota en las manos uno reptando , o de diversas formas.

FASE FINAL

El cojito: en grupos de seis uno en el centro con pies juntos los demás lo mueven suavemente evitando que pierda el equilibrio. Cambio de rol.

Habilidades y Destrezas.

Equilibrio Corporal.

Material: aros, neumáticos.

Organización grupo e individual

Objetivos:

- Adquirir confianza ante situaciones de equilibrio.
- Mejora de la autonomía en desplazamientos con equilibrio.
- Explorar y toma de conciencia de las posibilidades de equilibrio que ofrece nuestro cuerpo.

Técnica de enseñanza: Descubrimiento y asignación de tareas.

PARTE INICIAL

Los gigantes y los enanitos: mitad de la clase gigantes de puntillas y brazos en lo alto, la otra mitad umpa de cuclillas que intentan pasar entre las piernas de los gigantes. Cambio de papel.

PARTE PRINCIPAL:

Permanecemos quietos sobre las punteras, andamos de puntillas.

Alternamos punta con talos andando sobre una línea recta y curva.

Mismo sobre una pierna, cambiamos de pierna.

Mantenemos en equilibrio conos con diferentes partes del cuerpo y en desplazamiento.

Circuito: neumáticos.

Correr por el filo y caer dentro de un aro guardando el equilibrio y caer de diferentes formas, pié, cuclillas, sentado.

Equilibrio con objeto en la cabeza haciendo un recorrido.

Por parejas uno intenta que el otro guarde posición de equilibrio.

FASE FINAL

El deshielo: Cada uno adopta una posición estática sobre los pies somos figuras de hielo sale el sol y el hielo se va derritiendo hasta que se transforma en agua.

DESPLAZAMIENTOS:

Mejorar la condición física.

Conocer y desarrollar las habilidades motrices básicas en capacidad y eficacia, insistiendo en el aspecto cualitativo: desplazamientos.

Objetivos específicos:

Desplazarse de distintas formas por el espacio, bien individual o colectivamente.

Desplazarse con transporte de objetos de forma individual o colectivamente.

Desplazarse evitando y superando obstáculos.

Alcanzar autonomía y confianza en los distintos desplazamientos con y sin obstáculos.

Contenidos:

Formas y posibilidades de movimiento: desplazamientos y tipos.

Recursos: colchonetas, cuerdas.

Técnica de enseñanza: Descubrimiento guiado y búsqueda.

Evaluación: Destrezas logradas en los desplazamientos individuales, en grupo con obstáculos y sin obstáculos.

Habilidades y destrezas.

Desplazamientos.

Material. Bordillo y aros.

Organización: grupo y parejas.

Parte inicial.

Andar libremente hacia delante, hacia atrás; corremos despacio hacia delante, hacia atrás.

Andamos de puntillas y de talones. Corremos de puntillas y de talones.

Parte Principal.

Imitar en movimiento y sonido todo tipo de animales terrestres, aéreos y acuáticos.

Formas de desplazamientos: corriendo, andando, talones, puntilla, saltos, cuadrupedia, rodamientos, pata coja, y los que los niños sugieran.

Desplazamientos tomados de la mano por parejas, todo tipo de desplazamientos.

Desplazamientos individuales y por parejas poniendo diferentes obstáculos, aros.

Subida y bajada de diferentes formas por las gradas también en parejas.

Carreras de cinco en cinco un espacio determinado y de formas diferentes.

FASE FINAL:

Se acaban las pilas de los juguetes a una señal determinada y caemos al suelo.

Habilidades y destrezas.

Desplazamientos.

Material: pelotas, cuerdas.

Organización estudiantes: individual y gran grupo.

Objetivos:

Control neuromotor de las conductas motrices habituales.

Valorar el trabajo bien ejecutado.

Técnica de enseñanza: Descubrimiento y búsqueda.

PARTE INICIAL

La bruja: La bruja con papel de periódico enrollado da al resto, al dado se la queda o pasa a ser el animal que la bruja designe, en movimiento y sonidos.

Parte principal:

Andar con una pelota entre las manos, correr.

Andar y luego correr, cambiándose la pelota lanzándola al aire.

Buscar nuevas formas de desplazarse con la pelota en las manos, o cogida con otras partes del cuerpo.

El helicóptero: desplazarse con una cuerda girándola sobre la cabeza, diferentes formas de desplazarse con la cuerda.

Colocar diferentes obstáculos en la pista y deben pasarlos ,con la pelota o cuerda en las manos o de diferentes formas.

FASE FINAL:

Nos desplazamos como tortuga a la señal nos metemos en el caparazón a descansar.

SALTOS

Objetivos generales:

Interpretar y dar respuestas motrices a estímulos diversos que supongan adaptación al medio.

Objetivos específicos:

Tomar conciencia de la necesidad de salto.

Ser capaz de percibir su impulsión y controlar el cuerpo en suspensión y caída.

Contenidos:

- . El salto en diferentes medios.

Evaluación:

- Control corporal en la realización de los saltos.

Recursos:

Instalaciones:

Pista polideportiva, patio de recreo.

Material: Pelotas, cuerdas

Técnicas de enseñanza:

- Asignación de tareas.
- Búsqueda.

Habilidades y destrezas.

UNIDAD: Saltos

Material: Cuerdas y aros.

Organización Alumnos: Individual .Parejas, grupo y equipos.

Objetivos: Desarrollar la capacidad de salto en sus diferentes aspectos. Experimentar y explorar las habilidades motrices del salto percepción y estructuración espacial en relación al salto: la trayectoria.

Técnica de enseñanza: Descubrimiento guiado y reproducción.

PARTE INICIAL

Desplazándose libremente por el espacio, los niños experimentan todas las formas de salto que se les ocurra. Se les orienta para que lleguen a realizar saltos hacia adelante, atrás, laterales, tomando como modelo los saltos realizados por otros compañeros.

PARTE PRINCIPAL

Clase dividida en dos grupos, todos tumbados prono, con un metro de separación en dos hileras a la señal el último de cada hilera comienza a

saltar a los compañeros hasta llegar al principio donde se tiende, los demás realizan la misma acción.

Se forma el contorno de un lago con cuerdas y se colocan aros en su Interior quedando próximos a las cuerdas. Todos los niños corren libremente alrededor del lago, en un momento se da la voz ¡QUE VIENE EL LOBO! y los niños para salvarse han de saltar desde la orilla hasta las piedras (los aros) y pueden moverse de piedra saltando. A la voz ¡QUE VIENE EL COCODRILO! saltan desde las piedras hasta la orilla.

Se les propone explorar el patio todos los lugares y se diseña un recorrido donde hayan obstáculos para que él los salte

Un niño con una cuerda a ras de suelo la mueve haciendo la culebrilla y el otro la salta sin que le toque.

Grupos de 10. Dos cogen una cuerda los extremos tendrán cinco personas que deberán pasar saltando mientras balancean el lazo.

FASE FINAL

Ejercicios de respiración

Habilidades y destrezas.

Saltos

Material: Aros, cuerdas.

Organización: Individual, Parejas, grupos

Objetivos: exploración de las habilidades motrices del salto percepción y estructuración espacial en relación al salto: la trayectoria. Desarrollar la capacidad psíquica que controla el miedo ante una situación de riesgo.

Técnica de enseñanza: Descubrimiento y reproducción.

"LA CULEBRILLA". La clase dividida en dos grupos. Los alumnos de uno de los grupos con una cuerda cada uno en la mano. Con ella hacen la culebra ras de suelo. La otra mitad de la clase trata de evitar ser tocados por la cuerda.

VARIANTE: Concentrar "las culebrillas" en una zona del patio y que el resto cruce dicha zona.

PARTE PRINCIPAL

Salto de cuerdas. Individual. Cada niño con una cuerda: ¿De cuántas formas podemos saltar la cuerda?

SUGERENCIAS:

Cuerda en el suelo, salto normal.

Cuerda en el suelo, salto en cuadrupedia, (gatos).

Cuerda en el suelo, salto en cuclillas, (rana).

Saltos con cuerdas: con cuerda en las manos salto de comba en estático. Con desplazamiento.

AL PASAR LA BARCA Por grupos de seis u ocho. Dos niños se la quedan para dar cuerda, el resto salta sin tocar la cuerda que se balancea.

Saltos de aro: Se dispersan aros por el suelo, menos aros que niños, a una señal los niños tratan de introducirse de un salto en un aro que esté libre.

Idéntico mecanismo que el anterior, pero hay dos niños designados monstruos que tratan de capturar a los otros, tras la señal, antes de introducirse en el aro. Capturado cambia de rol.

Pareja con un aro frente a frente, uno lanza el aro y el otro lo salta.

Con aro cogido con las dos manos por la parte superior, lo balancea atrás y adelante al tiempo que salta entrando y saliendo de él.

Saltos sobre bancos:

- A) saltar desde un banco al suelo.
- b) Desde el banco caer en los aros que se encuentran en el suelo.
- c) Ídem que el anterior, cayendo a la derecha o izquierda del aro.
- d) Ídem que el anterior cayendo delante o detrás del aro

PARTE FINAL:

Hidratación

Elongación

Felicidades

UNIDAD DIDÁCTICA: GIROS

Objetivos generales:

Ampliar las posibilidades de movimiento.

Conocer y desarrollar las habilidades básicas insistiendo en el aspecto cualitativo de las mismas: giros.

Objetivos específicos:

Ser capaz de realizar distintos giros sobre el propio cuerpo.

Realizar giros utilizando algún objeto.

Ser capaz de hacer giros sobre el eje transversal y longitudinal.

Contenidos:

Giros: voltereta hacia adelante, hacia atrás y encadenada.

Evaluación:

Realizar giros sobre el eje transversal y longitudinal.

Recursos:

Instalación: pista polideportiva o patio de recreo.

Material: picas, colchonetas, pelotas blandas, bancos.

Técnicas de enseñanza:

Descubrimiento guiado.

Reproducción de modelos.

Habilidades y destrezas.

UNIDAD: Giros

Material: colchonetas, bancos, cuerdas y pelotas.

Organización Alumnos: Individual, parejas y grupos de seis.

Objetivos:

1. Conocer las distintas posibilidades del giro.
2. Control neuromotor de las conductas motrices sobre el eje longitudinal.
3. Trabajar la autonomía y la confianza en la propia habilidad motriz.
4. Desarrollar el interés por aumentar la competencia y habilidad motriz para ejecutar giros.

Técnica de enseñanza: descubrimiento y búsqueda.

Desplazándose libremente por el espacio, los niños experimentan todas las formas de giro que se les ocurra.

PARTE INICIAL

Mientras realizan el calentamiento, giran cambiando de puesto tanto a la derecha como a la izquierda.

PARTE PRINCIPAL

Grupos de seis una colchoneta para cada grupo por turno, girar en la colchoneta sobre el eje longitudinal.

Sobre dos colchoneta! colocadas una a continuación de otra. Aumentar la velocidad de giro.

Con los brazos estirados llevando una pelota en las manos.

EL BAILARIN Idéntica distribución que el anterior. Los niños avanzan hacia la colchoneta y al llegar a ella saltan, dan un cuarto de giro y caen de pie.
(VARIANTE): Medio giro. Giro completo.

Sobre un banco sueco saltan a la colchoneta dando un cuarto de giro.

VARIANTE: Medio giro. Giro completo.

JUEGO: "EL SATÉLITE". Por parejas. Uno se mueve libremente el patio o pista y el otro gira a su alrededor como si fuera satélite suyo.

Relevos con giros. Grupos de seis. Cada grupo se sitúa en un lateral del patio en el otro lateral y frente a cada grupo hay una pelota. A la señal, sale el primer miembro de cada grupo, corre hacia la pelota, la recoge y lanza al aire girando mientras cae; la recibe y la vuelve a dejar en el suelo, regresa a su grupo y da el relevo.

PARTE FINAL:

Hidratación

Elongación

Habilidades y destrezas.

Giros.

Material: bancos, colchonetas.

Org. Alumnos. Individual, parejas y grupos de ocho.

Objetivos:

1. Conocer las distintas posibilidades del giro.
2. Control neuromotor de las conductas motrices el giro en el eje trasversal.
3. Trabajar la autonomía y confianza en la propia habilidad motriz del giro.

Técnica de enseñanza. Descubrimiento y búsqueda.

PARTE INICIAL.

"GIRA-GIRA". Por parejas. Corren cogidos de la mano y una de las parejas se la queda, tratando de dar al resto. Si otra es tocada, cambio de rol. Se pueden salvar antes de ser tocados, si se ponen de frente, cogiéndose de sus dos manos y girando a la voz de "GIRA-GIRA". Quedan liberados al ser tocados por una pareja libre.

PARTE PRINCIPAL

Progresión a la voltereta lateral o similar. Grupos de 8 se colocan un banco y colchoneta a su lado, para cada grupo, apoyo de las dos manos en el banco y se salta, tratando de elevar los pies lo más posible, a caer en la colchoneta.

ASPAS DE MOLINO: Se retira el banco y se realiza el mismo ejercicio sobre la colchoneta. Para animarles se les motiva diciéndoles:

¿Somos capaces de dar vueltas como las aspas de molino?

Progresión a la voltereta: Apoyados de forma prono, rodar sobre la espalda (adelante-atrás) En una colchoneta:

Sobre un plano inclinado dar voltereta adelante.

Sobre plano horizontal. Voltereta adelante.

Habilidad en el circo

Se unen las colchonetas como pista de circo los alumnos sentados alrededor y uno de ellos realiza mímicamente una habilidad motriz que los demás han de adivinar.

UNIDAD DIDÁCTICA: LANZAMIENTOS Y RECEPCIONES

Objetivos generales:

Conocer y desarrollar las habilidades básicas en capacidad y eficacia; lanzamientos y recepciones

Objetivos específicos:

Ser capaz de lanzar objetos, diferentes en tamaño y forma, en distintas situaciones.

Ajustar el lanzamiento a la distancia, altura y al objeto (peso, forma).

Lanzar objetos con precisión en cuanto a distancia y fuerza.

Ser capaz de recepcionar objetos en distintas posiciones y situaciones con seguridad.

Capacidad para trabajar de una forma autónoma.

Interés por aumentar la competencia y habilidad motoras.

Valorar el propio trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.

Contenidos:

Lanzamientos y recepciones en diferentes situaciones y formas de ejecución.

Evaluación:

Nivel de habilidad logrado en el lanzamiento y recepción de los objetos con la mano y con el pie.

Actitud hacia el trabajo bien hecho.

Recursos:

Instalación: pista polideportiva o patio de recreo.

Material: aros, pelotas de diversos tamaños, balones, disco volador, pelota y cometa

Técnicas de Enseñanza:

- Descubrimiento guiado.

Habilidades y destrezas.

Lanzamientos y recepciones.

Material: balones, cuerdas, aros.

Organización Alumnos. Individual, grupo de seis y parejas.

Objetivos:

1. Dar respuestas distintas ante situaciones diferentes en la manipulación y lanzamiento de objetos diferentes.
2. Desarrollar una disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de destrezas.
3. Desarrollar la competencia y habilidad motoras en el lanzamiento y recepción de objetos.

Técnica de enseñanza. Descubrimiento.

LANZA Y ATRAPA. Se reparte el material (balones, aros, cuerdas por el espacio: A la señal, cada alumno coge el objeto que quiera y lo lanza y lo recoge al caer. Se cambiará de material.

UNIDAD DIDÁCTICA:

EXPRESION CORPPORAL

HABILIDADES MOTRICES

Objetivos generales:

Comprensión de sencillos mensajes corporales y representación de situaciones simples por imitación.

Observación en el entorno para poder percibir diferentes posiciones, posturas, muecas, en uno mismo y en los demás.

Objetivos específicos:

Dar respuestas corporales ante estímulos sensoriales.

Mostrar naturalidad, espontaneidad y expresividad en los movimientos realizados.

Contenidos:

Elaboración de mensajes mediante la simbolización y codificación del movimiento.

Manifestaciones expresivas asociadas al movimiento: mímica, dramatización.

Evaluación:

Reaccionar ante las informaciones auditivas o visuales que llegan del entorno empleando el movimiento a los gestos.

Recursos:

Instalación: gimnasio o sala cubierta. Pista polideportiva o patio de recreo.

Material: equipo de música. Instrumentos musicales.

Técnicas de enseñanza:

Descubrimiento guiado.

Búsqueda creativa.

UNIDAD DIDÁCTICA: RITMO

Objetivos generales:

Desarrollar la creatividad utilizando el cuerpo como vehículo de expresión, mediante respuesta imaginativa y/o creativa.

Lograr respuestas motrices determinadas utilizando la imitación.

Objetivos específicos:

Utilizar el ritmo como base temporal para la realización de acciones.

Buscar el tempo individual y colectivo.

Adecuar el movimiento a secuencias y ritmo, reproducción y adaptación corporal a bases temporales.

Reconocer y valorar los usos expresivos y comunicativos.

Interés por mejorar la capacidad del propio movimiento.

Contenidos:

Adaptación corporal a bases temporales y Movimientos alternados realizando una elevación de pierna en diferentes direcciones.

Evaluación:

Grado de desinhibición alcanzado.

Capacidad de comunicación mediante el movimiento.

Recursos:

Instalación: pista polideportiva, patio de recreo, gimnasio o sala cubierta.

Material: tambores, panderos, casete y cintas de casete.

Técnicas de enseñanza:

Descubrimiento guiado.

HABILIDADES MOTRICES BASICAS

UNIDAD: Ritmo.

Material: casete, cuerda.

Organización: Alumnos. grupos

Objetivos:

Utilizar el ritmo como base corporal para la realización de acciones.

Buscar el tempo individual y colectivo.

Adecuar el movimiento a secuencias y ritmos; reproducción y adaptación corporal a bases corporales.

Técnicas enseñanza: descubrimiento guiado y búsqueda.

10. INICIACION DEPORTIVA

5° primaria

TAEKWONDO

TENCION Y RELACION GLOBAL Y SEGMENTARIA

10.1 OBJETIVOS:

Posibilitar al niño experiencias recreativas que permitan vivenciar y experimentar situaciones parciales y totales de tensión y relajación

A partir de juegos de grupo y ejercicios de imitación el alumno diferenciará los conceptos de tensión y relajación muscular.

ACTIVIDADES

Tareas individuales y colectivas:

Empujar a un compañero que opone resistencias.

Dos niños ubicados de espalda uno trata de levantar a otro en forma alterna (el pión).

De frente, por parejas, halarse tratando de arrastrar al compañero.

Ejercicios de imitación. El niño imitará una jirafa (punta pies, piernas rígidas), un caballo (galope con amplio movimiento de brazos y piernas) variante: otros animales.

Por parejas los alumnos tratarán mutuamente de flexionarse y extenderse diferentes segmentos corporales.

Saltar sobre una pierna llevando en la otra un objeto (un aro, un balón, etc.).

JUEGOS

Tirar la cuerda

Expresión rítmica

Transportar la estatua

Expresión rítmica

La estatua

COORDINACION DINÁMICA GENERAL

OBJETIVOS:

Contribuir al mejoramiento de la coordinación dinámica general.

Estimular la creatividad de los niños mediante la solicitud de variantes a múltiples juegos de locomoción desarrollados colectivamente.

ACTIVIDADES

Caminar alrededor de un espacio amplio imitando el desplazamiento de diferentes animales; canguro, rana, caballo, cambiando de direcciones y sentido.

Desplazamientos a pie junto y en un solo pie.

Competencia por grupos en cuadrupedia y en otras formas de desplazamiento (quien invente el desplazamiento mas original etc.)

Realizar saltos consecutivos acompañados de giros y desplazamientos cortos.

Cubrir una distancia determinada desplazándose de una manera, regresar desplazándose de otra, volver de otra manera hasta lograr un buen número de formas de desplazamiento.

JUEGOS

Pases por equipos

Concurso de trepadores

Rodar por parejas

HABILIDADES MOTRICES BASICAS

Todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de unos movimientos básicos: los desplazamientos, los saltos, los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones.

Las habilidades motrices básicas son fundamentales, en primer lugar, para sobrevivir, y después para relacionarse. Correr, saltar, lanzar y recibir son algunas de las actividades motoras generales que constituirán la base para desarrollar en el futuro otras más avanzadas y específicas, como las de carácter deportivo.

ACTIVIDADES

Locomotorices:

Andar, gatear, correr, saltar, variaciones en el salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, impulsarse, botar, caer, esquivar, trepar, subir, bajar.

No locomotrices:

Balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girar, retrocederse, empujar, levantar, traccionar, colgarse, equilibrarse.

Proyección / recepción

Recibir, lanzar, golpear, batear, atrapar, driblar, despejar.

ORIENTACION ESPACIO-TEMPORAL

OBJETIVOS

El niño identificara los direcciones adelante arriba y abajo en función de su propio cuerpo.

Los niños ejecutaran cambios de direcciones en sus desplazamientos según una referencia convenida

ACTIVIDADES

Con un elemento (balón, bastón, o similar) los alumnos orientados colocaran el elemento atrás, arriba, abajo, delante de su propio cuerpo

Por parejas un niño se ubicara frente a su compañero, atrás, al lado, según se le indique.

Desplazamientos a distintas velocidades haciendo contrastes bruscos entre lento y rápido.

Por parejas con balón hacerse pases en forma lenta y en forma rápida.

Por parejas con balón hacerse pases en forma lenta y en forma rápida con las palmas marcar el ritmo de los pasos largos y del trote con elevación de rodillas.

Saltos a pie junto en forma sucesiva.

Desplazarse de un sitio a otro con saltos a pie junto y caminando.

Driblar un balón sucesivamente desde una línea hasta otras y regresar haciendo intervalos de trote rodando el balón.

Saltos con cuerda de forma consecutiva, individual y por grupos

Lanzar y atrapar balones de forma individual y grupal.

JUEGOS

La oruga

El gato y el ratón

El avión

Marcar el ritmo

Saltar bastones

EQUILIBRIO

OBJETIVO

Desarrollar en el niño habilidades para mantener el equilibrio en diferentes posiciones y movimientos.

Mediante la imitación de actividades domésticas el niño ejercerá control sobre su equilibrio corporal.

ACTIVIDADES

Correr, saltar y caer dentro de un aro.

Saltar, sobre una llanta gruesa.

Caminar sobre una línea recta, curva, círculo.

Caminar lateralmente por un sardinel.

Desplazarse en cuadrúpeda por un sardinel alto.

Correr y detenerse en un pie.

De pie, desamarrarse y amarrarse un zapato, llevando un pie arriba.

Sentado mantener un objeto en la cabeza y tratar de ponerse de pie.

JUEGOS

Pelea de apoyando un solo pi

El lazarillo

Carrera utilizando salto sobre un solo pie

VELOCIDAD

OBJETIVO:

Desarrollar e incrementar en el niño progresivamente por medio de ejercicios específicos esta capacidad física.

ACTIVIDADES:

Tomar con un aro a un compañero, delimitando la distancia en la cual el estudiante tendrá para atraparlo.

Recorrer una serie de obstáculos, de los cuales tendrá que pasarlos en zigzag, hasta llegar al punto indicado.

Ubicar dos grupos de los cuales cada uno tendrá un número, al indicar el número ejemplo el 3, de cada grupo saldrá, y buscara atrapar el elemento.

Desplazarse en velocidad, hasta el extremo donde se ubicara su compañero el cual tendrá que pasarle un elemento, y quien lo recibe regresar al punto inicial.

JUEGOS:

Juegos de relevos

Juegos de reacción (a estímulos conocidos o entornos mas inciertos)

Persecución por grupos

Cambiar de círculo

Carreras de persecución

FLEXIBILIDAD

OBJETIVOS:

Incrementar en el niño el grado de elongación buscando un óptimo desarrollo fundamental del músculo.

ACTIVIDADES

Estirar los grupos musculares acortados

Fortalecer la musculatura debilitada

Estiramiento frontal de manera asistido.

En posición bípeda estiramiento asistido de manera frontal.

Ejercicios en parejas un compañero en posición bípeda empuja a otro que está sentado y este debe intentar tocar con la cabeza sus rodillas, variante con los pies abiertos, y debe intentar tocar con la cabeza el piso.

En posición bípeda intentar tocar las rodillas con los pies.

TECNICAS DE RESPIRACION

El adecuado control de la respiración es muy importante para el desarrollo del esquema corporal, ya que aporta un mayor conocimiento del cuerpo. Por lo tanto, se debe insistir en el conocimiento de las diferentes vías respiratorias (nasal y bucal), las fases (expiración, apnea, inspiración) y los tipos de respiración (torácica y abdominal).

ACTIVIDADES

En posición decúbito supino se colocan las manos se colocan las manos en diferentes partes del cuerpo para observar cómo actúa la respiración sobre cada una de ellas. Después se incide en cada tipo de respiración colocando la mano sobre el abdomen o sobre el tórax, y se varía el ritmo de ejecución.

Técnicas de relajación y respiración.

Baño de música: la risa, el buen humor, y el optimismo. Con estos se puede llegar a conseguir un estado de relajación, que es un potente medio de recuperación.

TECNICAS DE RELAJACION

Mediante la educación de la relajación se pretende que el alumno aumente el conocimiento de su esquema corporal, por un lado, y pueda controlar el tono de sus músculos, por el otro. Este control favorecerá que los movimientos sean más eficaces.

AJUSTE POSTURAL.

OBJETIVOS

Identificar un amplio repertorio de posiciones y posturas, diferenciando en cada una de ellas; los aspectos correctos de los incorrectos.

Desarrollar en el niño habilidades motoras que conlleven al control corporal.

ACTIVIDADES

Pasar de la posición de pie a la rodilla y luego sentado, invertir el orden de la ejecución.

Desplazamiento de pie, de rodillas, en cuadrúpeda y en otras posturas.

Partiendo de la posición cubito abdominal, pasar a la posición cubito dorsal.

Correr y a la señal marcar una postura básica (sentado, arrodillado, de pie)

Rodar, correr, saltar y a una señal sentarse.

Correr a diferentes velocidades, en zigzag, lateralmente, etc, y detenerse dentro de un aro, sobre una línea, un sardinel.

Saltar desde un banco y caer en un aro en dos pies en un pie.

Por parejas la carretilla, el cangrejo y otras actividades que impliquen posturas y desplazamientos variados.

FASE FINAL

Formas las filas

Seguir al guía

El trencito

TÉCNICA.

Patadas básicas del rango:

Ejecución del reconocimiento corporal, a través de ello se da inicio a la parte de movilidad de y giro básica de la cadera.

AP-CHAGUI (PATADA FRENTE)

Elevación de rodilla de manera estática, suspendida con uno de sus brazos, la acción que deberá ejecutar son las siguientes de manera que no se conlleve de manera específica a la técnica como tal.

ACTIVIDADES:

Elevación de rodilla tocando la palma del profesor.

Elevación de rodilla dando el nombre de la patada.

Elevación de rodilla, buscando que llegue a tocar su pecho.

Elevación de rodilla dando un grito de ánimo.

BANDAL-CHAGUI (PATADA CON GIRO DE CADERA DE ALTURA MEDIA)

ACTIVIDADES:

Elevación de rodilla con giro del pie de apoyo. Tocando la palma del profesor.

Elevación de rodilla toca un implemento, y después gira el pie de apoyo buscando alcanzar la palma de la mano del profesor.

Realizar acciones de imitación con un el mismo profesor buscando fortalecer aun mas su parte cognitiva y propioceptiva.

PATADA DOLLYO CHAGUI: (PATADA CON GIRO DE CADERA CON ELEVACION DE PIERNA A NIVEL DE LA CARA)

Elevación de rodilla, giro del pie de apoyo inclinación del tronco, buscando con la rodilla tocar la paleta (implemento de precisión), incentivado por el profesor con un juego.

Elevación de rodilla con giro de cadera.

Giro de cadera con el pie un poco elevado del suelo.

PATADAS BASICAS EN MOVIMIENTO:

Ejecución de movimiento técnicos básicos, permitiendo que el proceso sea conllevado dentro de cada actividad a ejecutar como fase de una técnica de pateo básica.

ACTIVIDADES:

Para las tres patadas básicas, en todo proceso de iniciación se aplica las etapas en las cuales se aplica el proceso de la patada, pero no aplica como tal la técnica.

Desplazamiento elevando una rodilla dando pasos cortos y largos.

Desplazamiento elevando una rodilla y girando el pie de apoyo

Desplazamiento elevando una rodilla, girando el pie de apoyo recoge e inicia de nuevo el proceso.

Desplazamiento elevando una rodilla, girando el pie de apoyo y con ayuda del profesor inclinar el tronco, buscando que su rodilla se eleve un poco más.

TACTICA.

DESPLAZAMIENTOS:

En estas edades la parte táctica hace referencia solo a la ubicación tiempo-espacio que puedan ir ganando los niños por medio de una señalización y uso adecuado de su esquema corporal y demás elementos brindados en este trabajo.

ACTIVIDADES:

Trote, deslizándose a cada sitio indicado con sus pies.

Deslizándose lateralmente.

Desplazamiento atrás-adelante y al izquierda deslizarse

Desplazamiento esquivando la palma del profesor, arriba, abajo por un lado.

PIVOTEO:

Acción que permite varios saltos sobre ambos pies con elevación de los talones, buscando la movilidad y mejor reacción a movimientos simples y complejos.

Pivoteo en postura de atención (chomby)

Pivoteo con una pierna atrás (izquierda o derecha)

Pivoteo cambiando de pierna

Pivoteo girando a 180°

Pivoteo con desplazamiento hacia delante.

11. METODOLOGIA

Al ser una propuesta para desarrollar las habilidades de movimiento natural y el inicio a un deporte específico se seguirá una metodología de ejercicios dirigidos por el profesor mediante instrucciones y consignas que van a evitar malas posturas, movimientos peligrosos, y ejecuciones incorrectas.

La metodología a utilizar con los alumnos va a ser la de reproducir los modelos de ejercicios que previamente va a mostrar el profesor. En alguna sesión va a existir algún ejercicio libre de exploración de movimientos con los elementos deportivos empleados, siempre bajo nuestra supervisión evitando posturas o movimientos peligrosos.

El profesor además va a tener que intervenir con ayudas en determinados ejercicios, al ser en algunos casos ejercicios como los de taekwondo algo avanzado, por lo que la ejecución de esos ejercicios por parte de los alumnos se hará de forma secuencial, de uno en uno, para poder recibir estas ayudas.

En el desarrollo de las sesiones surgen alumnos que tienen mayor dificultad en realizar algún ejercicio, en ese caso el profesor le ayudará proporcionándole nuevas estrategias, apoyos, ayudas o simplemente corrigiendo alguna posición errónea que le impide la ejecución.

12. Modelo pedagógico activista

En este modelo se enfatiza en el desarrollo intelectual y el aprendizaje técnico, a partir de la actividad vital del niño como protagonista de su propio desarrollo, con base en sus intereses, necesidades sentidas, actividades creativas, siendo el niño y el joven el constructor del contenido de su propio aprendizaje; por tanto, las acciones del maestro y la selección de los contenidos deben girar alrededor de los ritmos de aprendizaje, es por ello que la propuesta que se presenta se basa en un modelo activista, ya que permite a través del aprendizaje en las habilidades motrices básicas, una participación constante del niño hacia la metodología como lo es las expuestas en las unidades didácticas, de primer a cuarto grado de primaria, ya que se establecen tareas tales como, demostración, resolución de problemas, y descubrimiento guiado.

Como se trata de una preparación para la vida en movimiento, el ambiente de la educación física debe ser lo más natural posible, las experiencias seleccionadas se extraen del medio ambiente del niño y el joven.

13. CONCLUSIONES

La utilización adecuada con la cual se da la propuesta permite, en el desarrollo del mismo, arribar a las siguientes conclusiones:

1. Los fundamentos teóricos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas a través de los juegos y de las clases en las cuales se tenga participación libre en la creación de elementos motores en los niños y niñas de primer grado hasta cuarto grado de primaria, sirven de sustento desde la concepción inicial del desarrollo de las habilidades motrices básicas en

2. Se elaboró una propuesta alternativa frente al plan actual del colegio, para favorecer el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños y niñas de 4° y 5° grado de primaria teniendo en cuenta la metodología y juegos para su aplicación, estos hechos se dan factible ya que hasta la presente propuesta no se ha generado un iniciación deportiva frente a las clases de educación física

La propuesta como finalidad puede dar muy buenos resultado, ya que desde mi experiencia como practicante de artes marciales y también como profesor de educación física, he que la integración de las habilidades motrices básicas no solo son la base de un mejoramiento motor si no la adecuada herramienta que el niño tiene como gran experiencia que puede darse durante el proceso de aprendizaje en su etapa de primaria, conllevado a que los resultados sean de beneficio a largo plazo, provocando así la mejor de las etapas de aprendizaje por medio de un buen proceso planeado.

14. BIBLIOGRAFIA

BLAZQUEZ, D. Y Martínez Roca (1986 Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona. (Citado el 24 de octubre del 2009)

Knapp BENT. 1981, Universidad De Granada 198 las habilidades motrices II (citado el 24 de octubre del 2009)

ZABALA CUBILLOS. "Jorge Procesos curriculares de la Educación Física". Bogotá: ACPEF. 1996 (citado el 27 de octubre)

DELGADO, Noguera. (1994). La actividad física en el ámbito de la iniciación educativo. En GIL, J.;

DELGADO, M.A. Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte. Siglo XXI. Madrid. (Citado el 26 de octubre del 2009)

López Luis Gustavo Licenciado de argentina Importancia Del Profesor De Educación Física citada el 19 octubre de 2009

Leonel morales reina "la pedagogía y la didáctica en la educación física (citada el 21 octubre del 2009)

PARLEBÁS, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Unisport. Málaga. 24 de octubre del 2009

ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). La preparación basada en el atletismo. Gymnos. Madrid. (Citada el 26 de octubre del 2009)

Ministerio De Educación Nacional (1998) lineamientos curriculares de educación física y deporte citado el (27 de octubre del 2009)

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.

TABLA 2

Nombre y Apellido	Se desplaza correctamente de acuerdo a la orden.		Respetar consignas.		Identifica el lado derecho de su cuerpo.	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

TABLA 3

Nombre y Apellido	Es capaz de agrupar y extender su cuerpo a la orden.		Reconoce el lado derecho de sus compañeros.		Puede realizar movimientos segmentarios.	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

TABLA 4

Nombre y Apellido	Puede equilibrar su cuerpo en posición estática.		Le interesan las actividades.		Es cooperativo con sus pares.	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

TABLA 5

Nombre y Apellido	Corre y salta dentro del aro.	Corre y salta la tapa del cajón.	Corre y pica la pelota.

Apellido						
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

TABLA 6

Nombre y Apellido	Diferencia las partes del Cuerpo.		Mueve los brazos en forma disociada a la orden del profesor.		Puede mover el brazo y la pierna del mismo lado.	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

TABLA 7

Nombre y Apellido	Cómo es su postura en movimiento.		Cómo es su postura estática.		Tiene flexibilidad.	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO

TABLA 8

Nombre y Apellido	Como es su lanzamiento.			Lanza con una adecuada postura			Utiliza los dos brazos de manera coordinada.		
	SI	NO	AV	SI	NO	AV	SI	NO	AV

TABLA 9

Nombre y Apellido	Gira sobre su eje longitudinal.	De forma estática		De forma dinámica.

	SI	NO	AV	SI	NO	AV	SI	NO	AV

