



República de Costa Rica  
Ministerio de Educación Pública

PROYECTO DE ÉTICA, ESTÉTICA Y CIUDADANÍA

# Programas de Estudio de EDUCACIÓN FÍSICA

Primero y Segundo Ciclos de la Educación General Básica





**REPÚBLICA DE COSTA RICA**  
**MINISTERIO DE EDUCACIÓN PÚBLICA**

# **PROGRAMAS DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**Primero y Segundo Ciclos de la Educación General Básica**

San José, Costa Rica  
Agosto, 2013

**mep**  
Ministerio de  
Educación Pública



# Índice

Ética, estética y ciudadanía: educar para la vida .....	5
Enfoque curricular de la educación física .....	17
¿En qué consiste este programa? .....	17
Justificación .....	20
Fundamentación teórica general del programa .....	23
Enfoque epistemológico de la educación física .....	24
Enfoque curricular de la educación física .....	25
Renovación efectuada en el presente programa .....	25
Perfil de salida de la o el estudiante de Primero y Segundos Ciclos, en educación física .....	28
Evaluación en Educación Física Primero y Segundo Ciclo .....	29
Áreas temáticas generales de la educación física en Primero y Segundo Ciclos .....	32
Desglose general de contenidos curriculares según año, periodo, área temática y tipo de contenido en Primer Ciclo. 1er año .....	34
Desglose general de contenidos curriculares según año, periodo, área temática y tipo de contenido en Primer Ciclo. 2do año .....	35
Desglose general de contenidos curriculares según año, periodo, área temática y tipo de contenido en Primer Ciclo. 3er año .....	36
Desglose general de contenidos curriculares según año, periodo, área temática y tipo de contenido en Segundo Ciclo. 4to año .....	37
Desglose general de contenidos curriculares según año, periodo, área temática y tipo de contenido en Segundo Ciclo. 5to año .....	38
Desglose general de contenidos curriculares según año, periodo, área temática y tipo de contenido en Segundo Ciclo. 6to año .....	39
Aspectos que siempre se deberá tener en cuenta para aplicar el presente programa .....	40
Momentos de la Lección en Primero y Segundo Ciclos .....	41
Unidad trimestral de primer año: primer periodo .....	44
Unidad trimestral de primer año: segundo periodo .....	53
Unidad trimestral de primer año: tercer periodo .....	62
Unidad trimestral de segundo año: primer periodo .....	70
Unidad trimestral de segundo año: segundo periodo .....	79
Unidad trimestral de segundo año: tercer periodo .....	89
Unidad trimestral de tercer año: primer periodo .....	99
Unidad trimestral de tercer año: segundo periodo .....	106
Unidad trimestral de tercer año: tercer periodo .....	113
Unidad trimestral de cuarto año: primer periodo .....	120
Unidad trimestral de cuarto año: segundo periodo .....	130
Unidad trimestral de cuarto año: tercer periodo .....	140
Unidad trimestral de quinto año: primer periodo .....	149
Unidad trimestral de quinto año: segundo periodo .....	159
Unidad trimestral de quinto año: tercer periodo .....	168
Unidad trimestral de sexto año: primer periodo .....	176
Unidad trimestral de sexto año: segundo periodo .....	186
Unidad trimestral de sexto año: tercer periodo .....	196
Referencias de materiales de apoyo docente .....	206
Anexos .....	209



## Ética, estética y ciudadanía: educar para la vida

Leonardo Garnier Rímolo

### Introducción



La filosofía que sustenta el sistema educativo costarricense se expresa por medio de la Ley Fundamental de Educación, especialmente en los capítulos en los que se establecen los fines y, especialmente, en el marco filosófico global del sistema estipulado en el artículo 2 de dicha ley, donde se establece que los fines de la educación costarricense son:

- La formación de ciudadanos amantes de su patria, conscientes de sus derechos y de sus libertades fundamentales, con profundo sentido de responsabilidad y de respeto a la dignidad humana.
- Contribuir al desenvolvimiento pleno de la personalidad humana.
- Formar ciudadanos para una democracia en que se concilien los intereses del individuo con los de la comunidad.
- Estimular el desarrollo de la solidaridad y de la comprensión humana.
- Conservar y ampliar la herencia cultural, impartiendo conocimientos sobre la historia del hombre, las grandes obras de literatura y los conceptos filosóficos fundamentales.

De acuerdo con esos principios, la educación debe formar para la vida en un sentido integral: tanto para la eficiencia y el emprendimiento como para la ética y la estética. Los estudiantes debían desarrollar tanto las destrezas y capacidades necesarias para saber vivir como para saber convivir, enfrentando los dilemas de muy diversa índole que nos presenta la vida cotidianamente. Si bien el lenguaje de la Ley es claramente de mediados de siglo pasado, su visión sigue tan actual hoy como entonces... si no más.

Sin embargo, vivimos en un mundo – y Costa Rica no es la excepción – en el que la educación ha tendido a cambiar hacia aquellos aspectos que, por razones tampoco muy bien establecidas, se consideraron más útiles, más prácticos y, por tanto, más importantes que estos otros, que pasaron a la categoría de mero adorno o lujo que se podía tener si había recursos o tiempo, pero nunca a costa del aprendizaje de aquello que se piensa “realmente importante...” aunque no se sepa muy bien por qué o para qué.

Hace ya más de treinta y cinco años hubo una discusión peculiar en Costa Rica, cuando don José Figueres, en su último gobierno, impulsó la creación de nuestra Orquesta Sinfónica Nacional, la Sinfónica Juvenil y la Sinfónica Infantil. ¡Una aventura descabellada! – clamaron algunos, convencidos de que lo importante en aquel momento era dedicar

todos nuestros esfuerzos a la producción, a la industrialización, a la modernización de la sociedad – y fue entonces cuando Figueres, que tenía muy clara la importancia de la producción y precisamente frente a unos tractores nuevos que habían llegado al país en esos días, lanzó aquella pregunta lapidaria que acabó con toda discusión: “¿Para qué tractores sin violines”?

Entendieron y entendimos... y por eso hoy nuestra producción musical tiene una calidad impresionante. Pero no entendimos del todo: hicimos una parte de la tarea – las orquestas, los músicos – pero nos olvidamos de algo que debió resultarnos obvio: las orquestas y los músicos, los artistas, además de su arte... necesitan público. Y el público ¿necesita el arte? Sin duda, pero primero necesita aprender a entenderlo y a gozarlo para alimentar esa rica y recíproca espiral de la expresión artística y sus múltiples e inesperadas reacciones que, a su vez, generan nuevas expresiones artísticas... y así sucesivamente sin un fin determinado.

Pero no lo hicimos. Nuestras orquestas tocan a medio teatro. Muchos de nuestros buenos músicos, cuando graban, terminan regalando sus discos. Lo mismo ocurre con otras manifestaciones artísticas: Nuestros pintores dependen, cuando tienen suerte, de unos pocos e insuficientes mecenas. Nuestros dramaturgos – cómo sufren – terminan escribiendo sexy-comedias para que alguien se digne montarlas; pues éstas sí se llenan semana tras semana, mientras el buen teatro es casi tan escaso como el público que lo va a ver.

Lo que tuvimos claro al redactar la Ley Fundamental de Educación o al impulsar los proyectos sinfónicos... lo olvidamos en los hechos cuando asignamos los recursos – y recordemos que los recursos reflejan las prioridades mejor que los discursos – de nuestro sistema educativo.

No hubo recursos, ni tiempo, ni espacio para las artes, para la educación estética; como tampoco hubo mayor preocupación por la formación ética y la educación para la ciudadanía, que junto con la educación física, las artes industriales y la educación para el hogar pasaron a formar parte de ese peculiar conjunto de asignaturas a las que bautizamos – en un gesto de macabra ironía – como “materias especiales...” cuando lo único que tenían de especiales era la poca importancia que les dimos.

Hoy, cuando tanto nos quejamos, sorprendidos, de la ausencia de una educación integral, de la formación ciudadana, de la supuesta “pérdida de valores”... qué poco lo asociamos con esa decisión de menospreciar el espacio y los recursos que dedicamos para que nuestras y nuestros niños tengan cómo y dónde formar su identidad en ese sentido pleno e integral. ¿De qué nos sorprendemos?

## **Una educación para la convivencia en sus diversos sentidos**

Vivir y convivir tienen muchas aristas: debemos entender que en nuestra relación con los otros – y con el entorno natural del que formamos parte – nos va la vida; ya sea que hablemos del amor o de la guerra; del trabajo o del juego; de las pasiones o los intereses, del ocio o del negocio. Para todo eso, educamos... y para eso, debemos educar a todos. No basta que unos pocos tengan acceso a una educación integral y de calidad: no buscamos una sociedad con alguna gente muy educada, buscamos una sociedad con educación integral y de calidad para todos: una sociedad educada en todo sentido.

Por eso la educación debe ser, en parte, una educación para el trabajo, para la producción y el intercambio, una educación para la convivencia económica, una convivencia eficiente y justa que nos permita sacar partido – individual y colectivo – a nuestro ingenio, a nuestro esfuerzo y a los recursos con que contamos.

Pero no sólo nos interesa el intercambio y la convivencia económica con los demás, tal y como suele reflejarse en las relaciones de producción, de comercio, y de consumo. Como bien señalaba Adam Smith en su “Teoría de los Sentimientos Morales”, nos interesa – más que ninguna otra cosa – el afecto o la simpatía de los demás, su aprecio, su respeto, su reconocimiento; nos importa qué piensan y sienten los demás sobre nosotros. En pocas palabras, nos importa importarles a los demás.

De aquí fluye esa contradicción inevitable que marca nuestras vidas: vivimos simultáneamente entre el egoísmo y la solidaridad. Buscamos poder, prestigio y riqueza, pues creemos que nos brindan todo aquello que tanto anhelamos. Pero al mismo tiempo, buscamos el afecto, el respeto, la solidaridad y el reconocimiento de los demás; pues solo ahí encontramos el sentido trascendente a nuestra vida. Más aún, finalmente hemos cobrado conciencia de que vivimos en un planeta pequeño y frágil, que ya ha dado muestras de no ser inmune a nuestros actos. También frente al planeta – frente a la Naturaleza – coexiste paradójicamente la ambición egoísta de extraer y comercializar al máximo sus recursos, con el gozo y la responsabilidad de vivir en armonía con nuestro entorno y garantizar su sostenibilidad y, con ella nuestra propia supervivencia.

Para eso debemos educar: tanto para la convivencia eficiente, útil y práctica del mundo del trabajo, del comercio o del consumo; como para la vida plena y trascendente que surge de la convivencia solidaria, del afecto desinteresado y de la responsabilidad con el medio. Esta no es una paradoja simple y, mucho menos, una paradoja fácil de traducir en recetas educativas.

## **Una educación para la ética, la estética y la ciudadanía**

Queremos que los estudiantes aprendan lo que es relevante y que lo aprendan bien: que nuestras y nuestros niños adquieran y desarrollen el conocimiento, la sensibilidad y las



competencias científicas; lógicas y matemáticas; históricas y sociales; de comunicación y lenguaje que la vida en sociedad exige. Todo esto es clave, pero no basta.

En un mundo incierto en el que pareciera, a veces, que todo se vale; y en el que se vuelve casi indistinguible lo que vale más de lo que vale menos; en un mundo en el que prevalece el miedo, la pregunta de ¿para qué educar? adquiere un significado adicional y angustiante.

Al educar para la vida y la convivencia debemos educar para la eficiencia, pues sin ella no habrá forma posible de satisfacer nuestras necesidades; pero es igualmente claro que, al educar, no podemos quedarnos con las necesidades prácticas del egoísmo: necesitamos de la simpatía, de la identificación con el otro y con el entorno, como condición indispensable para la supervivencia de una sociedad libre que convive en un planeta frágil. Es por ello que, como bien señala Savater, frente a la incertidumbre, la humanidad debe guiarse por esas grandes fuerzas que la han guiado a lo largo de su historia: la ética y la estética, la búsqueda de qué es lo bueno, qué es lo correcto; y la búsqueda de qué es lo bello.

Así, como tanto ha insistido Gardner, a la educación que prepara para la búsqueda pragmática y dinámica de 'lo verdadero' debe agregarse la educación que forma para la búsqueda trascendente de 'lo bueno' y 'lo bello': una educación en la ética y la estética, como criterios fundamentales – y nunca acabados – de la convivencia humana. Una educación para la ciudadanía democrática, una educación que nos libre de la discriminación y el miedo.

Nuestras y nuestros niños no pueden crecer sin criterios propios en un mundo en el que se diluye el imperativo moral de luchar por aquello que es humanamente correcto o bueno. No podemos educar ni en los valores inmutables de los conservadores ni en la cómoda ambigüedad de los relativistas, sino en la búsqueda de qué es lo que nos permite vivir juntos, con respeto, con simpatía, con solidaridad, con afecto; reconociéndonos y aceptándonos en nuestra diversidad y entendiendo nuestra responsabilidad para la preservación de este, nuestro único entorno natural, al que estamos indisolublemente ligados. Para eso, educamos.

De la misma forma, debemos educar en la estética, para que nuestras y nuestros niños aprendan a gozar de la belleza natural y artística; para que sean capaces de apreciarla y valorarla; de entenderla – conocer y respetar sus raíces y experimentar sus derivaciones y combinaciones – para poder así comunicarse y expresarse, ellos mismos, artísticamente. Debemos recuperar la educación física en su sentido más integral: tanto como la educación para una vida saludable, para el ejercicio y movimiento de nuestros cuerpos, para elevar la disciplina y sofisticación con que somos capaces de utilizarlo; como una educación para el juego y la sana competencia, una educación que utiliza el juego como situación e instrumento de convivencia, de aprendizaje de reglas, de respeto al otro, de

estímulo a la excelencia, de comprensión de las diversas capacidades y gustos; y, en especial, de disfrute del compañerismo.

Educamos para la cultura, para los derechos humanos y para eso que hemos llamado un ‘desarrollo sostenible’. Educamos para cultivar esa parte de nuestra naturaleza humana que no viene inscrita en el código genético, sino en nuestra historia. Educamos para el ejercicio crítico pero sensato – o sensato pero crítico – de la ciudadanía democrática. Educamos para identificar y enfrentar la injusticia; y para cerrar esas brechas que nos separan. Educamos para asimilar las nociones más abstractas y complejas del pensamiento y las formas más sublimes – y no siempre asequibles – del arte, como para manejarnos en los aspectos más indispensables de la vida cotidiana: cambiar un fusible, abrir una cuenta bancaria, reparar una silla rota, hacer un ruedo, sacar de la caja e instalar la computadora nueva, pegar un botón.

Educamos – y esto nunca debiéramos olvidarlo – para erradicar las dos causas básicas de la pobreza: la ineficiencia y el privilegio. Educamos para que prevalezcan el afecto y la razón, de manera que no se repitan los errores del pasado: educamos contra la magia y la tiranía, que suelen alimentarse mutuamente mientras atropellan a la razón y al respeto por el otro. Educamos, en fin, para vivir sin miedo en el afecto y la memoria de los demás... y cobijados por el mismo ecosistema: solo así trascendemos como individuos; solo así sobrevivimos como especie.

Es por todo ello que la alfabetización del siglo XXI significa algo más que leer, escribir y operar la aritmética básica; significa poder entender el mundo en que vivimos y expresarnos en los símbolos de nuestro tiempo y de nuestra juventud, y esos son los símbolos de la ciencia, de la tecnología, de la política, del arte, del deporte y la cultura a todo nivel. No podemos aspirar a menos.

De eso trata la iniciativa que impulsamos y a la que hemos llamado “Ética, estética y ciudadanía”.

## **Aspectos básicos de la iniciativa**

Luego de una serie de talleres, discusiones y reuniones, acompañados por sendos trabajos elaborados por distintos consultores y asesores que se tomaron su trabajo muy en serio, fuimos consolidando un conjunto de ideas para concretar nuestra propuesta, con la que intentamos reintroducir – o introducir mejor y con más fuerza – los criterios para una educación integral que no solo guíe y prepare a nuestros estudiantes para la construcción del conocimiento y la búsqueda – siempre elusiva – de lo verdadero, búsqueda que usualmente asociamos a la razón; sino también para la búsqueda y construcción de aquello que asociamos con la ética y la estética: de aquello que por diversas y cambiantes razones consideramos lo bueno y lo bello, y que asociamos con la pasión. En estas búsquedas, por supuesto, todo se entrecruza – como bien sabían

los griegos – pues también somos capaces de descubrir belleza o enfrentar serios dilemas morales en los procesos aparentemente objetivos de la búsqueda científica, y apasionarnos con ella; como de descubrir las peculiares razones del arte o su verdad trascendente.

Nada de eso, por supuesto, se da en abstracto, sino en el contexto de este complejo y diverso mundo que nos toca vivir y que nos hace cada día más evidente la necesidad y casi la urgencia de una educación que nos prepare para convivir armoniosamente con los demás y con el entorno del que formamos parte.

## **Una educación ética y para la ética**

Con respecto a la ética, se enfatizó que no es algo que se pueda aprender como mera información, ni siquiera como ‘conocimiento’... sino como vivencia, como creencia, como convicción y que, por tanto, debe aprenderse mediante una metodología que enfrente a los estudiantes con ‘dilemas éticos’ de distintos tipos:

- Cotidianos.
- Históricos.
- Artísticos.
- Ficticios.

La resolución de estos dilemas no puede ser antojadiza o casual, sino que debe incorporar tanto la adquisición de conocimientos mediante procesos sistemáticos de identificación, investigación, deliberación y resolución de los distintos dilemas. En este proceso, es particularmente importante la confrontación de diversas posiciones mediante procesos respetuosos y tolerantes que permitan elaborar los criterios propios mediante los cuales valorar estos dilemas, desarrollar posiciones frente a ellos, y proponer soluciones – no necesariamente únicas – considerando los criterios y soluciones de los demás. Finalmente, debe haber un elemento clave de conceptualización y de explicitación de los argumentos, que es indispensable para que las experiencias y vivencias constituyan un aprendizaje en el sentido pleno del término y no una mera acumulación de anécdotas, pues este aprendizaje debe servir a los y las estudiantes para enfrentar dos tipos distintos de retos.

Por un lado, el reto – particularmente frecuente – de las respuestas maniqueas a los diversos dilemas: las salidas fáciles, las recetas, las verdades absolutas e inmutables con que tanto nos gusta superar nuestras dudas y enfrentar nuestras opciones. En el otro extremo, está el riesgo de diluir los dilemas en un mero relativismo para el que todo da igual, todo vale igual, todo importa lo mismo... que es como decir nada vale, nada importa: desaparecen los criterios de valoración ética (y, por cierto, estética) y deja de tener sentido la interacción con los otros como una forma de vida.

## **Una educación ciudadana y para la ciudadanía**

En el campo de la ciudadanía, las diversas experiencias muestran algo que también es cierto en los campos de la ética y la estética, pero que aquí adquieren particular importancia; y es que no basta que la ciudadanía sea parte de una asignatura propiamente dicha. Más aún, no basta que permee el currículo, sino que debe marcar toda la vida del centro educativo e ir más allá: a la relación entre el centro educativo y la comunidad. Si algo es evidente para los estudiantes es la falta de congruencia entre el discurso y la práctica: un discurso cargado de ética y valores ciudadanos acompañado de una práctica autoritaria... simplemente no funciona con nuestras y nuestros niños. La responsabilidad y los derechos solo se aprenden cuando su conceptualización va acompañada de la práctica y la práctica se conceptualiza.

De aquí la importancia de redefinir la relación adulto-niño, docente-alumno, escuela-comunidad y, por supuesto, la necesidad de tomarse en serio la educación para el hogar: esa preparación para la vida más próxima, para la convivencia en su sentido más íntimo, más intenso y – sin duda – más difícil, pues incluye desde los detalles más prácticos hasta los sentimientos más profundos.

En el campo de la ciudadanía adquieren especial relevancia las competencias, destrezas, habilidades que puedan desarrollar las y los niños para convivir en sociedad dentro de un marco democrático de Estado de Derecho y de respeto a los derechos en su sentido más pleno. Hay prácticas que deben aprenderse y, valga la redundancia, practicarse, hasta que se vuelvan no solo entendidas y practicadas... sino casi intuitivas: el sentir democrático.

También hay un conjunto de valores que son fundamentales en la formación ética y ciudadana: valores como la justicia y la equidad; la autonomía, entendida como antítesis del autoritarismo o el mero tutelaje; la tolerancia y el respeto y aprecio de la diversidad; la expansión de la libertad en su sentido amplio de capacidad: soy libre cuando tengo la libertad real de ejercer mis capacidades y mi potencial; la dignidad como derecho a una vida buena y, en especial, como derecho a no ser humillado, a no ser tratado – ni sentirse – como menos que nadie. La solidaridad y la simpatía: la identificación con el otro. La responsabilidad con nosotros, con los otros y con el entorno. El derecho a los sentimientos: el regreso a una educación sentimental.

## **Una educación estética y para la estética**

Con respecto a la enseñanza de las artes, nos planteamos la necesidad de que nuestra educación logre al menos cuatro grandes objetivos. En primer lugar, se trata de que las y los estudiantes disfruten del arte: ¡simplemente que lo gocen! Decirlo es fácil y hasta parece obvio, pero nos hemos acostumbrado tanto a hacerlos sufrir el arte, repetir el arte, cumplir con el arte... o no hacer nada con el arte, que no siempre es fácil regresar

a ese objetivo tan simple de sentir aquello que se hizo para ser sentido con intensidad. La realidad, sin embargo, es a veces descorazonadora y hasta un objetivo tan modesto como este topará con problemas, como ocurre tantas veces en nuestras escuelas y colegios, donde se muestra un cuadro, se escucha una pieza musical o se hace leer una novela solamente para preguntar luego por algún párrafo, alguna fecha o cierto detalle técnico de la obra... sin dejar espacio siquiera para que un estudiante se permita olvidarlo todo y dejarse llevar por la pasión.

En segundo lugar, habría que complementar el disfrute con la apreciación, que no es lo mismo. Apreciar incorpora además elementos de valoración, criterios de calidad y gusto que, si bien no tienen por qué ser rígidos ni únicos – y mucho menos encasillar el arte en géneros ‘mejores’ o ‘peores’ – sí tienen que permitir a cada quien valorar las cualidades de las obras de arte que tiene ante sí y distinguir, dentro de cada género, por qué considera que, respecto a esos criterios, unas puedan ser valoradas con respecto a otras: unas pueden gustarle más o menos que otras... o no gustarle del todo, aunque algún experto insista en que deberían gustarle. Incluso poder decir sí, esta obra es superior a aquella pero, a mí, me gusta más aquella... y ojalá tener argumentos que les permitan entender por qué aprecian así el arte. Aquí lo importante ya no es el mero gozo o la emoción que provoca el arte, sino los criterios con los que apreciamos y valoramos cada objeto o proceso artístico.

En tercer lugar, además de disfrutar y apreciar el arte – o para disfrutarlo y apreciarlo en una forma más plena – es necesario entenderlo, comprenderlo en un doble sentido.

Por un lado, esto refiere a los elementos que podríamos llamar técnicos y conceptuales de la obra de arte de que se trate: desde las técnicas de la disciplina o disciplinas específicas con que se ha diseñado y construido la obra de arte; hasta los aspectos científicos y tecnológicos que estarían por detrás de determinada tonalidad o brillo de los colores, de determinados movimientos del cuerpo, del balance de una escultura o los timbres de cierta tonada.

Por otro, estaría aquella otra parte de la comprensión que tiene que ver con los aspectos históricos de la pieza artística – y, claro, de su autor o autora – que inevitablemente nos remiten a los determinantes individuales y sociales, políticos y culturales que rodean y explican – de nuevo, nunca de manera unívoca – la obra y que, si bien no determinan qué le dice a la obra al receptor sí enmarcan el sinnúmero de procesos sociales – colectivos e individuales – que dan identidad a la obra de arte en el momento de su creación y aquellos que pueden darle muy diversos sentidos según el momento histórico en que fue realizada y aquel en que nos enfrentemos a ella. El punto es que el arte nunca se da en un vacío: ni del lado de su creación ni del lado de su apreciación o percepción. Ambos procesos están socialmente determinados, aunque nunca de forma tan clara que nos permita una interpretación o apreciación única o estática. Es parte de la gracia que tiene la vida... y las expresiones que la vida genera.

Cuarto, y como debiera resultar obvio a estas alturas, nuestra iniciativa asume que no podemos limitarnos a que nuestra juventud disfrute, aprecie y comprenda – cada quien a su manera – el arte. Aspiramos a más: queremos que todo eso le permita, a cada niña y niño, expresarse artísticamente: que puedan pintarnos, declamarnos, cantarnos o escribirnos lo que quieran – o necesiten – decirnos o decirse. No buscamos – y esto es importante entenderlo – que cada estudiante sea “un artista” en el sentido tradicional del término – un virtuoso con su instrumento o su medio artístico – pero sí que cada quien se atreva y logre expresar en formas artísticas sus intereses y preocupaciones, sus pasiones y angustias, sus gustos y frustraciones, sus emociones y sus razones, de tal forma que, al hacerlo, busque conmovernos... más que convencernos, ya que si algo busca el arte es eso: conmover.

Disfrutar, apreciar, comprender y expresar... cuatro retos de la educación artística que, de lograr incorporarse con más sentido y fuerza en nuestros centros educativos, transformarían sin duda la enseñanza en esos centros y la vida de nuestra gente joven. Pero pidamos más... y hemos pedido más a nuestros equipos de trabajo.

## **Una educación contextualizada**

Queremos que nuestras y nuestros niños se apropien del arte, lo mismo que del conocimiento científico o de su concepción ciudadana, pero que lo hagan con una mente abierta y crítica, no con una mentalidad aldeana, complaciente o snob. Hoy, cuando hablamos de una educación contextualizada no nos referimos solamente a que cada estudiante debe conocer a fondo sus raíces, su comunidad local, las vivencias de su barrio – o su país – y las formas artísticas, culturales y cívicas que le son propias y que, por supuesto, debe conocer; sino que estén en capacidad de “apropiarse del mundo”.

Claro que es importante tener muy claras nuestras raíces, pero no para quedarnos en ellas sino para crecer con ellas y a partir de ellas. El contexto de los nuestras y nuestros niños de hoy no se detiene en el pueblo o barrio, ni en el cantón o la provincia en que viven. No se detiene siquiera en las fronteras nacionales: son jóvenes que forman parte, cada vez más, de una comunidad enormemente diversa pero con algo muy peculiar que también los identifica: una comunidad de jóvenes; jóvenes que comparten angustias y gustos a lo largo y ancho del planeta – como ocurrió, aún sin Internet, en los años sesenta, cuando París, Tlatelolco y Pekín parecían fundirse en un solo instante al ritmo de alguna tonada de los Beatles. Hoy es mucho, pero mucho más intenso ese sentido de pertenencia a un conglomerado global; y no hay aldeanismo que lo detenga.

Por eso, disfrutemos, entendamos y apreciemos nuestro arte, hagamos nuestro arte; pero sepamos ser dueños del arte del mundo, un arte construido a lo largo de la historia y que está hoy aquí, disponible para lo que queramos hacer con él. Arte del mundo, arte de todas las épocas y de todos los géneros – cultos y populares –: a eso debemos exponer a nuestros jóvenes si realmente queremos verlos crecer y crear. Lo mismo debe

ocurrir con la ciencia, con el deporte, con la política, con la propia vida en familia y con nuestra propia concepción de ser humanos y de los derechos y responsabilidades que esto implica, concepciones que si bien tienen siempre una base y un origen histórico específicos, son también conceptos, visiones y creencias que adquieren una connotación cada vez más universal.

Además, pedimos a nuestro equipo de consultores y colegas del MEP un esfuerzo particular en este ejercicio: no limitarse a lo que tradicionalmente hemos llamado arte en el MEP, es decir, algunas formas de las artes plásticas y algunas formas musicales. Hay que abrir el abanico, hay que dejar que la imagen cobre su sentido pleno y cambiante: que incorpore la fotografía y la fotografía en movimiento, el audiovisual, instrumento joven por antonomasia; hay que permitir que la danza se combine con la música en una concepción más plena del movimiento humano que complete esa visión de la educación física que tantas veces se limita a que ellos corren tras la bola mientras ellas hacen porras. ¿Y la novela? ¿Y la poesía? Las tenemos olvidadas y menospreciadas – junto con el teatro y los cuentos – en los cursos de español; cursos que, en nuestra propuesta, deben recuperar su pleno sentido artístico.

## **Una iniciativa que busca impactos más allá de las asignaturas**

Es importante entender, para tener el impacto al que aspiramos, que la enseñanza de la ética, la estética y la ciudadanía deben marcar y alterar el currículo completo: los movimientos artísticos deben marcar los cursos de Estudios Sociales tanto o más que las batallas y las conquistas; la formación de los colores debe aparecer en la clase de química; las ondas deben sonar en la clase de física y las ecuaciones de matemática deben ilustrar la trayectoria de las pelotas hacia el marco o la interacción de las notas en el pentagrama o, mejor, su vibración en las cuerdas de la guitarra y en nuestro propio cuerpo... en el que hasta los sentimientos vibran de distintas formas con la música.

Más aún, la enseñanza de las artes – como la enseñanza de la ética o de la ciudadanía tienen que salir del aula y llenar el centro educativo entero, volverlo un espacio agradable, bello; un espacio de convivencia, un espacio que se disfruta y se siente propio, un espacio – y un tiempo – en los que la juventud construye su identidad de cara a sí misma y al mundo en que se encuentra. La ética, la estética y la ciudadanía tienen incluso que salirse del centro educativo y empapar a la comunidad, hasta que la comunidad entienda que solo cuando la escuela es mejor que la sociedad... es capaz de transformar esa sociedad.

## **Por último, algunas justificaciones**

Una educación que no incluya de manera seria y sistemática una formación ética, estética y ciudadana, no merece llamarse educación. Esto debiera ser suficiente para justificar nuestros esfuerzos por devolverle la importancia a estos aspectos de la educación, no

solo en el discurso, sino en los hechos. Pero sabemos que, muchas veces, esto no basta: ante la escasez de recursos, la falta de tiempo y demás limitaciones que enfrentamos, hasta las cosas esenciales deben “demostrar” su utilidad para ser dignas de recibir espacio, tiempo y presupuesto. Así que agreguemos unos tres argumentos que van en esa línea, sin que vengan a desmerecer el primer argumento, sino a darle armas para sustentarse en el mundo de hoy.

El primer argumento es simple: uno de los principales problemas que enfrenta nuestra educación es la deserción: apenas un tercio de quienes entran a primer grado llegan a graduarse de la secundaria. Curiosamente, tanto en Costa Rica como en otras latitudes, se presenta un fenómeno similar: aquellas y aquellos estudiantes que participan en actividades artísticas, deportivas, cívicas en su centro educativo, tienden a desertar mucho menos que sus compañeros que no participan. Un estudiante que pierde una o dos materias y lleva una vida aislada o solitaria en el centro educativo, tiende a desertar mucho más fácilmente que un compañero o compañera que, igualmente, pierda una o dos materias pero, al mismo tiempo, sea parte del grupo de teatro, de la estudiantina, del equipo de fútbol o del grupo de baile: eso le brinda no solo el apoyo de sus compañeros sino un sentido de identidad y propósito, ya que su permanencia en el centro educativo trasciende lo meramente académico y se vincula, fundamentalmente, con la construcción de su propia identidad. Por eso, fortalecer estas áreas puede considerarse como una de las políticas más eficientes para reducir la deserción.

El segundo argumento abona al primero: una de las razones que más eleva la deserción y el costo de la educación es la elevada tasa de fracaso académico de los estudiantes. Cada curso perdido no solo representa tiempo perdido y dinero perdido... sino esperanzas perdidas. Y cuando estos fracasos llevan a repetir el año una y otra vez, se convierten en una causa directa del abandono del centro educativo por parte de los estudiantes, que se sienten muy poco atraídos por la perspectiva de volver a repetir un año por haber perdido una o dos materias. ¿Qué papel juegan aquí las artes o la educación física? ¿Qué papel juega la convivencia y la educación cívica? Uno que ha sido comprobado en forma reiterada y contundente en todo el mundo: aquellos centros educativos donde las y los estudiantes tienen acceso a una buena educación musical, una buena educación artística, una buena educación física, a una sana convivencia... son también los que muestran – para poblaciones comparables – una menor tasa de fracaso en las materias tradicionalmente llamadas académicas. Hay muchos argumentos para explicar lo que las estadísticas muestran – desde la mayor motivación y disfrute hasta el desarrollo neurológico – pero no es éste el lugar de entrar en ello. El punto es simple: parece probable que una educación más integral mejore el rendimiento integralmente. Esto, de nuevo, no solo mejoraría la calidad de la educación, sino que contribuiría a reducir el fracaso escolar y, lógicamente, el costo económico que se asocia con ese fracaso.

Finalmente, hay un argumento económico que el mundo de hoy ha vuelto mucho más evidente que en el pasado; y es que ya no podemos distinguir tan fácilmente las materias



“más útiles” de las “menos útiles” en términos de lo que hoy se llama competitividad o en términos del futuro acceso al mercado laboral de nuestros estudiantes. Las industrias más dinámicas del mundo de hoy son, sin duda, las industrias del entretenimiento, que son – precisamente – industrias en las que el componente creativo, estético, artístico, es particularmente elevado. Son industrias en las que el arte y la alta tecnología se dan la mano para generar los mejores empleos y las mayores rentabilidades. Pero eso no es cierto solamente de las industrias del entretenimiento; también ocurre en las industrias electrónicas, donde el diseño estético y la funcionalidad del televisor, del teléfono, del iPod o de la computadora se vuelve tan importante como su diseño ingenieril. El sector servicios, que se expande rápidamente en nuestros países, es otro ejemplo de la importancia que tienen la sensibilidad y las destrezas o competencias que da una buena educación ética, estética y ciudadana: los hoteles, los hospitales, los bancos, el comercio, todos dependen claramente del atractivo y el buen trato que ofrecen a sus clientes y, por supuesto, a sus propios funcionarios. Finalmente, lo mismo ocurre incluso en las industrias más tradicionales, como se evidencia en la industria textil: América Latina no tiene mayor probabilidad de éxito en el mundo en una industria textil donde compite a base de productos genéricos y de bajo costo; la única oportunidad de que la industria textil sea también una industria de alta rentabilidad y salarios crecientes, es que sea una industria que compite por diseño, no por mano de obra barata. Pero la capacidad de diseño no se improvisa, se aprende al desarrollar el gusto, el sentido estético, la apreciación por lo bello.

Así, tanto si queremos reducir los costos unitarios de nuestra educación, como si queremos maximizar los beneficios privados y sociales que resulten de ella, en ambos casos debiera resultar evidente que esa educación tiene que retomar con seriedad una tarea que, por años, ha dejado de cumplir o lo ha hecho solo en forma muy limitada y displicente: la educación ética, estética y ciudadana.

¿Metas ambiciosas? Tal vez... pero pensemos en lo que podríamos perder si no lo intentamos. Nos quedaríamos sin violines... por supuesto; pero nos quedaríamos, además, sin los tractores del futuro.

## ENFOQUE CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

### ¿En qué consiste este programa?

El presente documento consiste en la renovación del programa de educación física para la educación primaria, dentro del espíritu de la **ética**, la **estética** y la **ciudadanía**. Dicho espíritu ha estado presente en esta materia, de una u otra forma, desde sus mismos orígenes perdidos en las raíces de la historia humana. Así mismo, los distintos programas de estudio de educación física en Costa Rica, tanto de la educación primaria como secundaria, han estado impregnados de estos elementos, a tono con el contexto para el cual fueron elaborados. Sin embargo, en el presente programa, se busca poner un énfasis aún mayor en la aplicación de estos tópicos (ética, estética y ciudadanía) en la clase de educación física, desde un enfoque de **educación para vivir y convivir salutogénicamente**.

¿Cómo se pretende lograr esto? Pues, a través del ejercicio de una **mediación docente** promotora de personas integralmente activas (física, social, cognitiva, emocionalmente). Esta mediación docente es conceptualizada como una *facilitación de procesos donde la o el estudiante pueda construir aprendizajes significativos, mediante desafíos creativos y lúdicos*, siendo esta mediación y el quehacer creativo-lúdico estudiantil, el núcleo del proceso educativo que se busca promover desde este programa, en la educación física.

De la mano con lo anterior, el otro gran énfasis que el presente programa tiene, es en la **promoción de salud integral y calidad de vida**, mediante la estimulación constante para que la o el estudiante aplique conceptos y herramientas que favorezcan que en su vida cotidiana, dentro y fuera de la institución educativa, practique estilos saludables de vida y que además, sea capaz de promoverlos entre las personas con las cuales se relacione en su cotidianidad (familiares, vecindario, compañeros, compañeras, entre otros.). La ética, la estética y la ciudadanía se viven de este modo, como un aprender para la vida y aprender a convivir, mediante la adopción, práctica y promoción de estilos saludables de vida.

Para concretar la opción asumida en el enfoque curricular y en el enfoque pedagógico, se plantean las siguientes pautas u orientaciones curriculares específicas:

**Centrarse en la persona:** La propuesta curricular se centra en el estudiantado como el sujeto principal y centro del currículo. En su proceso de construcción de conocimiento la o el estudiante debe ser activo con respecto a su entorno físico o los objetos materiales concretos contenidos en el mismo. Asimismo, es esencial el aporte que provee el estudiantado de sus aprendizajes previos, para sustentar sobre ellos los nuevos conocimientos. La o el estudiante como sujeto y centro de las experiencias de aprendizaje debe vivenciar muchas actividades en forma independiente, ya sea individual o colectivamente. Es fundamental que ellos asuman, con conciencia, su propia

responsabilidad y participen con entusiasmo, no como receptores y repetidores sino como actores involucrados en su aprendizaje, mediante el principio de “aprender a aprender”.

**Integración o correlación entre las asignaturas involucradas en la ética, la estética y la ciudadanía y entre estas y las otras materias del plan de estudios:** Aunque la propuesta curricular se organiza en asignaturas, se opta por buscar elementos que permitan establecer relaciones entre esas asignaturas y las otras que completan el plan de estudios de Primero y Segundo Ciclos. Para lograr esto, se asume el principio de integración curricular, en su primer nivel: la correlación. Es decir, se buscan puntos de contacto entre las asignaturas los cuales pueden relacionarse con diversos elementos: los aprendizajes por lograr, las estrategias de aprendizaje o los contenidos. Cuando se aplica este principio de correlación, las asignaturas mantienen su identidad y su propio perfil, pero entran en relación o contacto con otras asignaturas del plan de estudios. Se propone buscar esta correlación desde la propia asignatura, seleccionando elementos de convergencia en relación con diferentes elementos del currículo.

**Mediación pedagógica orientada hacia la integración de los conocimientos para la elaboración de aprendizajes:** En vista de la visión de currículum integrado que aquí se propone, la mediación pedagógica, es decir, el trabajo de interacción cotidiana entre las y los estudiantes y su profesor o profesora, debe facilitar los espacios para que esta integración se haga posible. Como acciones concretas se encuentran los ejercicios de resolución de problemas propuestos por el estudiantado desde una perspectiva exploratoria, el análisis de una situación de comunicación de interés del grupo, la realización de una tarea compleja ejecutada en un contexto dado, la producción de trabajos personales que movilicen cierto número de conocimientos, una visita de campo sobre la cual cada estudiante debe elaborar una hipótesis para explicar el fenómeno observado, trabajos prácticos de laboratorio, la creación de una obra de arte, y como un todo, la resolución de un proyecto de clase.

**Búsqueda de una línea constructivista:** Una pauta curricular básica en esta nueva propuesta curricular es la de optar por la línea constructivista. Se trata de fortalecer, tanto en el diseño general de la propuesta curricular como en los programas de estudio de cada una de las asignaturas que han sido involucradas elementos como: centrar el currículo en el estudiante y el aprendizaje, propiciar el aprendizaje significativo, considerar los aprendizajes previos, concebir al estudiante como constructor de su propio aprendizaje a partir del “aprender a aprender”, propiciar el trabajo colaborativo, estimular la construcción del conocimiento a partir de la realidad, propiciar procesos metodológicos activos y participativos que generen la construcción del conocimiento por parte del estudiantado, propiciar procesos evaluativos que atiendan los principios constructivistas e incluyan la auto-evaluación y coevaluación.

**Principio de flexibilidad y contextualización:** La propuesta curricular que se plantea para la formación en ética, estética y ciudadanía y los nuevos programas de estudios

para las asignaturas involucradas ofrece espacios para su adecuación al contexto y a las condiciones reales de cada institución y de su estudiantado. Esta flexibilidad se concreta, al incluir en los programas de estudio varios elementos curriculares que se ofrecen como “sugerencias” más que como “prescripciones”. Específicamente se da este carácter flexible a las estrategias de mediación, a las de evaluación, a las que se ofrecen para establecer la correlación entre asignaturas, así como aquellas sugerencias que se proponen para impactar la institución educativa y la comunidad. La contextualización implica considerar los elementos propios del entorno geográfico, económico y socio-cultural en que está inserto cada centro educativo y su estudiantado. Esto se concreta en la incorporación de un espacio en el programa de estudios, para el planteamiento de una serie de sugerencias para impactar la vida institucional y, desde ahí, la comunidad en sus diversos sentidos: desde la comunidad local hasta la comunidad global en que se siente inmerso cada estudiante.

**Elementos prescriptivos:** Hay dos elementos fundamentales, dentro de la propuesta curricular para la formación ética, estética y ciudadana que poseen carácter prescriptivo y que permiten, por tanto, la condición de currículo nacional básico del sistema educativo costarricense. El primer elemento es el compuesto por los “aprendizajes por lograr” en cada uno de los talleres o proyectos de las asignaturas, que se presentan como logros por alcanzar y que orientan el desarrollo de los procesos de aprendizaje. Estos aprendizajes pueden incluir algunos de carácter individual y otros colectivos y se incluyen en los proyectos, antes de las columnas que contienen los contenidos curriculares, con los cuales debe tener total congruencia. El segundo elemento de carácter prescriptivo es el contenido curricular. Tales contenidos, desglosados en contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales deben ser desarrollados obligatoriamente en todas las instituciones educativas. Estos contenidos podrían ser enriquecidos por los docentes si ellos lo estiman pertinente y si las condiciones de la institución, del alumnado y del tiempo lo permiten.

**Principio de transversalidad:** Esta nueva propuesta curricular asume, como otro principio básico, la transversalidad. Se eligió un eje transversal que impregna toda la propuesta curricular (los perfiles, los proyectos incluidos en los programas, las actividades co-curriculares, los espacios curriculares abiertos y los proyectos institucionales). En este caso específico se optó por el eje valores, particularmente por los valores éticos, estéticos y ciudadanos, los cuales permearán, en esta reforma, las asignaturas de Educación Física, Educación Cívica, Artes Industriales, Artes Plásticas, Educación Musical y Educación para el Hogar. Es preciso avanzar también hacia la transversalidad de estos valores en el resto de las materias del currículo, estimulando la ruptura de límites artificiales entre distintos campos del conocimiento y facilitando así la asimilación e internalización de los aprendizajes.

## Justificación

Pero ¿por qué un cambio de esta naturaleza en el programa de educación física? Entre los diversos argumentos que se podrían aportar, destacan los planteamientos de grandes figuras líderes de la renovación educativa de fines del siglo XX e inicios del XXI. Por ejemplo, Howard Gardner, quien ha indicado que el mundo ha cambiado de una forma sustancial y la educación debe responder a sus retos. Según Gardner, la hegemonía de la ciencia y de la tecnología y la globalización de fines del siglo XX y principios del XXI, plantean nuevos retos a la educación. El mundo globalizado de inicios del siglo XXI, de acuerdo con Gardner, se caracteriza por movimientos internacionales de capital y de otros instrumentos de mercado, con un fluir virtualmente instantáneo; flujo de seres humanos entre fronteras (unos 100 millones de inmigrantes en todo el mundo en cualquier momento); oleada de toda clase de datos por el ciberespacio y que pueden ser accesibles por cualquiera que tenga acceso a un ordenador, así como un flujo instantáneo y casi invisible de cultura popular entre fronteras.

Para enfrentar estos desafíos, la educación debe preparar a las personas para los posibles mundos del futuro, en vez de preparar para el mundo del pasado y para ello, según Gardner, hay que cultivar cinco mentes: *disciplinada* (una mente que domine las principales formas de pensar creadas por el ser humano, como la matemática, las artes, entre otros), pero además, esta mente debe tener la capacidad de seguirse formando durante toda su vida),  *sintética* (capaz de pensamiento interdisciplinario, que pueda sintetizar mucha información para hacerla más útil),  *creativa* (que pueda ir más allá de lo determinado, siendo capaz de identificar nuevos fenómenos, problemas, preguntas y nuevas soluciones),  *respetuosa* (capaz de convivir, de tolerar, aceptar y respetar la diversidad) y  *ética* (que actúe con honradez, integridad, desinterés, responsabilidad). Vale acotar que estas mentes se pueden desarrollar y ejercitar en diversas formas y con distintas actividades, pero su estimulación resulta particularmente integral cuando una persona se expresa creativa y lúdicamente, interactuando y cooperando con otras personas.

Si bien el mismo Gardner<sup>1</sup> reconoce que no existe una receta para conseguir el desarrollo de esas mentes necesarias para los retos del mundo futuro, ciertamente esta tarea requiere de propuestas educativas que se enfoquen en la **promoción del pensamiento creativo**, mediante la actividad total (**cuerpo-mente**) de la persona aprendiente, con el ejercicio de la **cooperación y convivencia** sana con otras personas y con el entorno. Esta tarea se puede (y se debe) desarrollar en las diversas materias del curriculum educativo, sin embargo, la educación física, dada su naturaleza, tiene un potencial preponderante en la aplicación de una propuesta que promueva el desarrollo de las mentes del futuro<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Gardner, H. (2005). Las cinco mentes del futuro. Un ensayo educativo. Barcelona, España: Paidós.

<sup>2</sup> Doll-Tepper, G. & Mailliet, C. (2003). Physical Education and Sport and Human Development Challenges in the Educational Environment. Journal of Sport Science and Physical Education, Boletín 39(setiembre). Recuperado desde: [http://www.icsspe.org/bulletin/drucken\\_3015b688.php.html](http://www.icsspe.org/bulletin/drucken_3015b688.php.html)

y para promover una cultura de paz social<sup>3y4</sup> y ecológica.

En la misma línea que Gardner, Kai-ming Cheng<sup>5</sup>, ha indicado que la educación no debe enfocarse en el academicismo, en el filtro (discriminación y clasificación entre quienes tienen conocimiento y quienes no lo tienen), ni en la formación para el trabajo (en su opinión, esta pertenece a una era industrial en desvanecimiento), sino que la educación debe recuperar su esencia: **formar para la vida**, lo cual según dicho autor respalda con muchas evidencias.

Por ejemplo, los procesos que se han dado, mundialmente, en diversificación de la producción, así como los cambios en la estructura de las empresas (especialmente, la proliferación de equipos de trabajo o fuerzas operativas, incluso en grandes empresas, constituidas por pocas personas pero muy flexibles, capaces de diseñar, de crear, de hacer diversos aportes), así como los cambios socio económicos y tecnológicos, acelerados en las últimas décadas del siglo XX, demandan cada vez más, de personas creativas, comunicativas, con capacidad de trabajo en equipo, de colaboración e integración; personas con habilidades para vivir, trabajar y aprender entre diferentes personas; personas con habilidades de auto-control, auto-confianza, auto-limitación, auto-respeto y auto-reflexión. Según Cheng, estas habilidades no pueden desarrollarse solo con estudio académico; un énfasis excesivo en el estudio académico, de acuerdo con autor, priva a la gente joven de la oportunidad de desarrollar estos rasgos.

Por tanto, según el autor anterior, es necesario expandir las oportunidades de aprendizaje de los y las estudiantes, aumentar las actividades extracurriculares o co curriculares y la creación de programas después de clase, así como estimular el conocimiento tácito, la educación cívica, la educación de la personalidad y educación moral y su énfasis en competencias sociales, inteligencia emocional, y “habilidades blandas”. Una educación promotora de creatividad, mediante actividad total (mente-cuerpo), cooperativa y armoniosa con el entorno físico y social, es por tanto, necesaria y como se ha mencionado antes, la educación física por su naturaleza, tiene un potencial preponderante en este ámbito.

Levy y Murnane<sup>6</sup> haciendo eco de Cheng, presentan datos que demuestran cómo el auge tecnológico ha incrementado la demanda de personas que tengan habilidades de pensamiento especializado (que requiere de creatividad, es decir, con capacidad de

---

<sup>3</sup>Sport for development and peace international working group. (2008). Harnessing the power of sport for development and peace: recommendations to governments. Toronto: Right to Play.

<sup>4</sup>Schwery, R. (2003). The potential of sport for development and peace. Journal of Sport Science and Physical Education, Boletín 39(setiembre). Recuperado desde: [http://www.icsspe.org/bulletin/drucken\\_3015b688.php.html](http://www.icsspe.org/bulletin/drucken_3015b688.php.html)

<sup>5</sup>Cheng, K.M. (2007). The Postindustrial Workplace and Challenges to Education. En Marcelo M. Suarez (Ed.), Learning in the global era: International perspectives on globalization and education. Los Angeles, CA: University of California Press.

<sup>6</sup>Levy, F. & Murnane, R. (2007). How computerized work and globalization shape human skill demands. En Marcelo M. Suarez (Ed.), Learning in the global era: International perspectives on globalization and education. Los Angeles, CA: University of California Press.

resolver tareas que no dependan de reglas determinadas, las cuales pueden fácilmente ser efectuadas por un computador, prescindiendo de la persona) y habilidades de comunicación compleja (con capacidad para interactuar con otros humanos para adquirir información, explicarla o persuadirles de sus implicaciones para la acción).

Finalmente, pero no siendo este el último argumento posible, Delors<sup>7</sup> indica que la educación para el futuro debe basarse en cuatro pilares, que son: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser. De esta propuesta, se desprende que el enfoque del proceso educativo debe estar por tanto, en el aprendizaje y el centro del proceso debe estar en la actividad integral de la persona aprendiente. Nuevamente resuena la necesidad de una educación promotora de la creatividad a través del movimiento integral (cuerpo-mente).

El mundo ha cambiado y seguirá haciéndolo con gran rapidez, por tanto, es indispensable promover desde la escuela la formación de personas integralmente activas (cuerpo-mente despierto), preparadas para la vida, en un mundo con diversos desafíos, pero también con grandes oportunidades.

La educación física, dada su naturaleza, puede y debe promover el desarrollo del pensamiento creativo, de las habilidades para la comunicación, la solidaridad y convivencia pacífica (con otras personas y con su entorno). En la participación en juegos, actividades deportivas, en la creación de ejercicios o rutinas de movimiento, en la cooperación en equipo para vencer desafíos aplicando diversas formas de movimiento y estrategias cognitivas para encontrar la mejor respuesta motora, en fin, en la clase de educación física, abundan las oportunidades para estimular aquellas habilidades o competencias para la vida.

La falta de preparación para la vida, se evidencia fuertemente, entre otros aspectos, en el deterioro de indicadores antropométricos, relacionados con la salud, como el índice de sobre peso y obesidad en niños y niñas y también en adolescentes, así como el nivel elevado de sedentarismo y bajo nivel de actividad física<sup>8</sup> (considerando los niveles mínimos recomendados para estimular beneficios para la salud), que se ha evidenciado en escolares y colegiales en Costa Rica.

Las nuevas generaciones deben tener hábitos saludables, para que vivan sus vidas a plenitud, con felicidad y por ende, con calidad de vida. Por tanto, se requiere un enfoque

---

<sup>7</sup> Delors, J. [Ed.] (2000). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI. Santillana/Ediciones UNESCO.

<sup>8</sup> Según datos de la Encuesta Nacional de Nutrición Costa Rica 2008-2009, la población con sobre peso y obesidad ha venido en aumento desde los años 80 hasta fines de la primera década del siglo XXI y ese patrón se aprecia tanto en hombres, como en mujeres y en niños, niñas, adultos jóvenes y personas mayores de 65 años. Según datos de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares (GSHS), aplicada en una muestra representativa de colegios del país en 2009, el porcentaje de sedentarismo en los y las estudiantes de 13 a 15 años de edad, es grave, pues poco menos del 30% reportó ser activo o activa. Esta situación es aún más grave en las mujeres donde poco más del 80% no son activas, mientras que casi 64% de los varones son inactivos.

curricular en educación física que responda a estos desafíos. Esta necesidad ha sido entendida así en todo el mundo, de ahí que se ha estado en la búsqueda de un nuevo enfoque en esta materia, a nivel mundial, desde las últimas dos décadas del siglo XX y este proceso continúa a inicios del siglo XXI, caracterizándose por una deconstrucción y reconstrucción del concepto “educación física”, en la búsqueda de un nuevo paradigma<sup>9</sup>. Costa Rica ha hecho su aporte en esta búsqueda, mediante la reforma en educación física desde el enfoque de la ética, la estética y la ciudadanía.

## Fundamentación teórica general del programa

El programa que se presenta en este documento, tiene varios referentes teóricos que le apuntalan, cada uno de los cuales corresponde a un área general de las temáticas de las cuales se fundamentan los contenidos del programa. Una de las fuentes teóricas básicas es la teoría sobre aprendizaje y desarrollo perceptual-motor, teniendo como referentes fundamentales a Gallahue y Ozmun<sup>10</sup>, Thomas y Thomas<sup>11</sup> y Ulrich<sup>12</sup>, principalmente. También, ha sido fundamental el referente teórico de la estructura de análisis del movimiento de Rudolf Laban<sup>13</sup>.

De la misma manera, ha sido muy valioso el enfoque denominado “aprendizaje a través del movimiento”<sup>14</sup>, y muy especialmente, se ha tenido en consideración un gran cúmulo de evidencias científicas recientes, sobre la relación entre actividad física y desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo y social), de niños, niñas y adolescentes<sup>15</sup>.

También ha sido muy enriquecedora la consulta de uno de los autores más importantes en el ámbito de la metodología de enseñanza-aprendizaje en educación física, como es Muska Mosston<sup>16</sup>.

---

<sup>9</sup> Hardman, K. [Ed.] (2003). *Physical education: deconstruction and reconstruction issues and directions*. ICSSPE Sport Science Studies (vol. 12). Berlín, Alemania: International Council of Sport Science and Physical Education.

<sup>10</sup> Gallahue, D. & Ozmun, J. (2006). *Understanding motor development: infants, children, adolescents* (5 ed). New York: McGraw-Hill.

<sup>11</sup> Thomas, J.R. & Thomas, K.T. (1989). What is motor development: where does it belong? *Quest*, 41, 203-212.

<sup>12</sup> Ulrich, D. (2000). *Test of gross motor development*. Austin, Texas: PRO-ED.

<sup>13</sup> Laban, R. (1956). *Laban's Principles of Dance and Movement Notation*. Londres: Mac-Donald and Evans Ltd.; Laban, R. (1958). *Movement as an Integrator*. *Art of Movement Guild Magazine* (Noviembre), 12.; Laban, R.C. (1966). *Choreutics*. Londres: MacDonald and Evans Ltd.; Laban, R. (1971). *The Mastery of Movement*. (3 ed. Revisada por L. Ullman). Londres: MacDonald and Evans Ltd.; Laban, R. (1975). *A Life for Dance*. Londres: MacDonald and Evans Ltd.; Laban, R. (1976). *Modern Educational Dance*. Londres: MacDonald and Evans Ltd.

<sup>14</sup> Werner, P.H. & Burton, E.C. (1979). *Learning through movement. Teaching cognitive content through physical activities*. St. Louis, Missouri: Mosby Company.; Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal* (1 ed.) San José, Costa Rica: EUNED.

<sup>15</sup> Smith, A.L. & Biddle, S.J.H. [Eds.](2008). *Youth physical activity and sedentary behavior. Challenges and solutions*. Champaign, IL: Human Kinetics; Latorre L., A. y Bisetto P., D. (2009). *Trastornos del desarrollo motor. Programas de intervención y casos prácticos*. Madrid, España: Pirámide; Bernaldo de Quirós A., M. (2011). *Manual de psicomotricidad*. Madrid, España: Pirámide; Malina, R.M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity* (2 ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

<sup>16</sup> Mosston, M. y Ashworth, S. (2001). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*. (4ta ed.). Barcelona, España: editorial Hispano Europea.



Así mismo, se ha recurrido a la consulta de investigaciones realizadas en Costa Rica (la mayoría como tesis de licenciatura o de posgrado en áreas afines a las ciencias del movimiento humano) cuyo listado completo no se presenta por razones de espacio y solo se citará algunos trabajos como muestra<sup>17,18,19 y 20</sup>.

## ENFOQUE EPISTEMOLÓGICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Para efectos de esta propuesta programática, se considera que el objeto de estudio o conocimiento de esta asignatura debe ser el movimiento humano en sus diversas manifestaciones y aplicaciones (como deporte, ejercicio físico, actividad física con fines de recreación, o como expresión-comunicación a través del movimiento corporal), considerando los aspectos que intervienen en su desarrollo (qué es el cuerpo, cómo funciona, cómo se mantiene en buen estado funcional) a nivel cualitativo y cuantitativo.

El movimiento humano, tiene diversas implicaciones éticas, estéticas y para la convivencia con otras personas y para la relación con el entorno. Por tanto, no debe efectuarse un enfoque reduccionista en el movimiento (o en una actividad física específica), dejando de lado todas esas implicaciones. El desarrollo de las capacidades de movimiento, es motor de desarrollo humano integral y no solo desde una perspectiva reduccionistamente física. Poder moverse más y de mejor forma, superando los propios estándares personales, ayuda a tener mayores oportunidades de desarrollo, no solo individuales sino que también a nivel social.

La promoción de mayor diversidad y calidad de movimiento en las personas, a través de la educación física, debe responder a las necesidades que plantean los retos ambientales, sociales, económicos y políticos del mundo futuro, que se abre a inicios del siglo XXI. La promoción del movimiento, por tanto, debe tener un sentido social, ecológico, antropológico. Educación física es por tanto, desde este enfoque, una educación para la vida.

---

<sup>17</sup> Aguilar A., E.N. (1990). Estudio comparativo entre los resultados de aptitud física y los promedios en las asignaturas básicas del plan de estudios para determinar la importancia de la Educación Física en estudiantes de II ciclo de la Enseñanza General Básica, del circuito 02 de la Dirección Regional de Enseñanza de Turrialba. Tesis Licenciatura Ciencias de la Educación. Escuela de Administración Educativa, Facultad de Educación, Sede Regional del Atlántico, Universidad de Costa Rica: Edgar Norberto Aguilar Araya.

<sup>18</sup> Alfaro, Y. y Salazar, W. (2001). Efecto agudo del ejercicio físico en la inteligencia y la memoria en hombres, según la edad. *Revista de ciencias del Ejercicio y la Salud*, 1 (2): 1-11.

<sup>19</sup> Díaz Q., L.P. (1996). Efectos agudos del ejercicio en los procesos cognoscitivos en el niño. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica: Lilliam Patricia Díaz Quesada.

<sup>20</sup> Sanabria Z., I. (1995). Meta-análisis sobre los efectos del ejercicio en parámetros cognoscitivos. Tesis de Licenciatura en Educación Física. Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica: Ileana Sanabria Zamora.

## ENFOQUE CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La reforma educativa en ética, estética y ciudadanía, busca transformar seis asignaturas (artes plásticas, educación musical, artes industriales, educación para el hogar, educación cívica y educación física) que en conjunto, tratan el desarrollo de la identidad y de la convivencia social y democrática en la o el estudiante.

La educación física es una asignatura fundamental para la operacionalización de ese cambio, pues es a través del cuerpo y de sus acciones (objeto de estudio de la educación física) que los seres humanos tienen presencia física (temporal y espacial), en un contexto en el que la música, las artes plásticas y demás asignaturas cobran vida, integradas en las actividades cotidianas de las personas.

¿Cómo se involucra la ética, la estética y la ciudadanía en la educación física? Esta materia involucra a la ética, estética y ciudadanía, a partir de su naturaleza misma, como materia en la cual se promueve la toma de consciencia del propio cuerpo y de las posibilidades que este brinda, para favorecer la expresión personal, la comunicación, la participación social, la sobrevivencia, mediante diversas formas de movimiento.

Cuando el cuerpo se mueve, se manifiesta un ser humano integral: sus emociones, sentimientos, sueños, valores, creencias, actitudes, entre otros. Cuando el cuerpo se mueve, se abren millones de posibilidades de construir relaciones sociales con otros seres humanos, así como oportunidades de establecer vínculos con el entorno. Moverse es un ejercicio de la propia libertad y esto entraña un fundamento ético, estético y ecológico-social muy fuerte, pues este ejercicio conlleva, la aplicación de autonomía, fundamentada en principios personales (creencias, valores, actitudes) que sirvan como auto referente y esta autonomía implica además, el asumir responsabilidad de las propias acciones, pero adicionalmente, la libertad de moverse como medio de expresión y comunicación, se enmarca dentro de sutiles patrones estéticos, establecidos evolutiva, genéticamente y socioculturalmente.

Entonces, la educación física viene a ser una materia básica para lograr el desarrollo de personas que puedan ejercer su derecho a moverse, tomando consciencia de las implicaciones éticas, estética y ciudadanas que ello conlleva.

## RENOVACIÓN EFECTUADA EN EL PRESENTE PROGRAMA

Con respecto al programa de educación física anterior, los contenidos se han revisado, han sido reorganizados y algunas veces, se les ha ampliado. Además, los contenidos han sido clasificados como contenidos curriculares conceptuales, procedimentales y actitudinales.

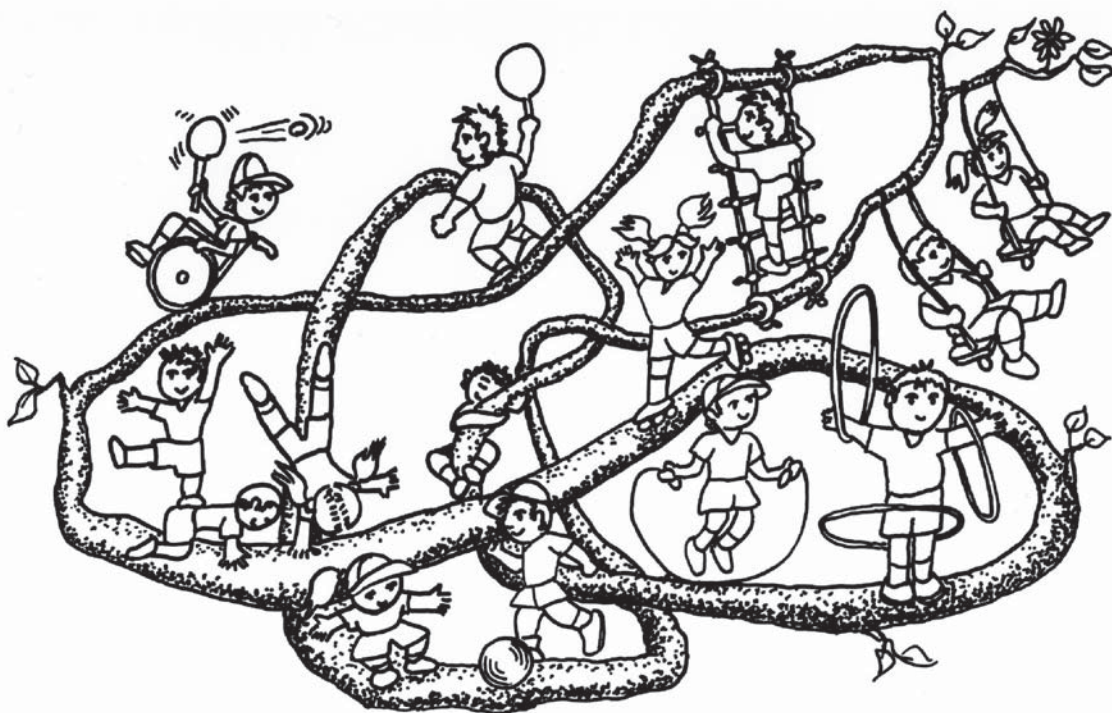
La incorporación de la temática de los fundamentos básicos del Judo, busca el desarrollo de las capacidades de aplicación y autocontrol de la fuerza corporal, peso corporal, desplazamiento y forma correcta de caídas, entre otros elementos cuyo aprendizaje puede hacer más seguro el movimiento en situaciones de juego dinámico (las cuales se harán más complejas y frecuentes a partir del tercer año), como por ejemplo, para prevenir lesiones relacionadas con no saber apoyarse bien ni caer con seguridad. El judo ha sido declarado por la UNESCO, un deporte ideal en el proceso de iniciación y formación para niños, niñas y adolescentes. El MEP en busca de mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje, además de una formación integral por medio del movimiento humano, ha incluido dentro de los contenidos curriculares el desarrollo de los fundamentos básicos del Judo, potenciando, por medio del conocimiento de los fundamentos básicos de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices (ubicación espacial, perspectiva, ambidextrismo, lateralidad, lanzar, halar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, entre otros). Este ha sido incluido en el segundo año junto al contenido curricular de gimnasia (rollo atrás, rollo al frente, parada de pino, rueda de carreta, el puente, entre otros), esto porque los diferentes elementos tanto de gimnasia como de judo se complementan.

Pero también se ha dado alternativas al cuerpo docente, para que de acuerdo a su contexto y su dominio, pueda aplicar otras actividades complementarias de la gimnasia y novedosas en el programa, que persigan los mismos fines mencionados, por ejemplo el tai chi, que es un sistema de acondicionamiento integral (mente-cuerpo) de origen oriental, que ha demostrado beneficios cognitivos (mejora en concentración) y afectivos (relajación, autoregulación emocional), además de físicos (fortalecimiento de articulaciones, mejora en la coordinación de movimientos de brazos, piernas, cabeza y tronco, mejora en el equilibrio) y psicosociales (mejora en la capacidad de expresión). Así mismo, es posible que a criterio de cada docente, se pueda complementar los temas de judo junto con los de tai chi.

Por otro lado, se ha incluido un apartado para explicar los componentes de la evaluación en Primero y Segundo Ciclos. Así mismo, se incluyen los diferentes periodos de cada año. Otro aspecto importante es que se le brinda a las y los docentes una serie de sugerencias en temas de la mediación pedagógica y las estrategias de evaluación. El cambio más relevante, es la orientación y organización del trabajo en clase, para la promoción de la creatividad y el trabajo colaborativo. Esto, además de favorecer el aprendizaje significativo en educación física, también permite desarrollar y potencializar diversas habilidades para la vida, como el pensamiento creativo, habilidades sociales, la capacidad de plantearse y resolver problemas, entre otros. Todo esto a su vez, sirve como base para fortalecer los aprendizajes que se pretenden más adelante, dentro del espíritu de la ética, la estética y la ciudadanía, en el Tercer Ciclo y el Ciclo Diversificado. Por otro lado, se incluye un glosario y un listado de materiales de referencia para apoyo de las y los docentes y las y los estudiantes y finalmente, anexos con orientaciones sobre herramientas para la evaluación y otros materiales de apoyo para el proceso de

aprendizaje. También, se establece en este nuevo programa, la base para un sistema de vigilancia de indicadores de salud-calidad de vida, en la o el estudiante de Primero y Segundo Ciclos, mediante evaluación diagnóstica permanente.

La comisión que estuvo a cargo de elaborar este nuevo programa fue conformada por Gerardo A. Araya Vargas<sup>21</sup>, docente e investigador en la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica y en la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional; Marta Elena Corrales Jiménez, docente en la Escuela Nueva Laboratorio Emma Gamboa; Bismarck Blanco Retana, Asesor Nacional de Educación Física de Primero y Segundo Ciclos y Oscar Hernández Quesada, Asesor Nacional de Educación Física de Tercer Ciclo y Educación Diversificada.



*“El movimiento es vida: todas y todos tenemos el derecho a expresarnos y realizarnos integralmente, practicando actividad física, según nuestras capacidades e intereses, descubriendo en cada gesto, en cada juego, en cada ejercicio, la trama de la vida e identificando en ella, nuestro papel y aprendiendo en cada movimiento, a amarla y a amar a todo ser viviente iniciando por mí mismo”*

<sup>21</sup> Las ilustraciones contenidas en este documento, son creación del prof. Gerardo A. Araya Vargas, quien ha cedido los derechos para efectos de esta publicación.

**PERFIL DE SALIDA DE LA O EL ESTUDIANTE DE PRIMERO Y SEGUNDO CICLOS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

		<b>Perfil de salida de la o el estudiante de Primer Ciclo:</b> Dominio conceptual, procedimental y actitudinal de:	<b>Perfil de salida de la o el estudiante de Segundo Ciclo:</b> Dominio conceptual, procedimental y actitudinal de:
EL CUERPO HUMANO Y SUS POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO (relacionado con recreación y salud)	- Conciencia corporal. - Conciencia espacial. - Habilidades perceptuales y motoras (locomotoras y no locomotoras). - Actividades manipulativas (con bolas, aros, bastones, cuerdas y bolsillos) - Actividades lúdicas y rítmicas con música. - Actividades de aplicación y control de la fuerza corporal (gimnasia y actividades complementarias: judo o tai chi u otras afines).	- Ejercicio físico y su relación con la salud. - Actividades lúdicas y de ejercicio físico, rítmicas y con música.	
RECREACIÓN Y SALUD	- Salud y aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad física.	- Aprovechamiento del tiempo libre. - Recreación y su relación con la salud. - Formas de diversión positiva y negativa, discriminándolas y aprovechando las primeras para ocupar el tiempo libre. - Salud y calidad de vida.	
ACTIVIDADES LÚDICAS CON RECREACIÓN (relacionadas con recreación y salud)	- Juegos diversos, aplicando distintas actividades manipulativas, no locomotoras y locomotoras. - Juegos organizados.	- Juegos diversos (tradicionales, entre otros). - Juegos pre deportivos de: atletismo, fútbol* / fútbol sala* / fútbol playa*, voleibol, basquetbol, balonmano, béisbol** / softball**, deportes con raqueta, wallball (pared bola), gimnasia y otras disciplinas favorecedoras de habilidades y destrezas perceptuales y motoras.	
TRABAJO COLABORATIVO / EN EQUIPO (relacionado con actividades lúdicas, recreación y salud)	- Actividades aplicando trabajo de equipo. - Organización individual y colectiva de juegos.	- Organización individual y colectiva de juegos pre deportivos y actividades que sirvan como ejercicio físico y para la recreación.	
CREATIVIDAD Y ARMONÍA CON EL ENTORNO (relacionadas con actividades lúdicas, recreación y salud)	- Creación y práctica de diversas actividades lúdicas, aprovechando los recursos disponibles, en armonía con su entorno y aplicando los temas de la asignatura dentro de la clase y en su vida cotidiana.	- Creación y práctica de diversas actividades lúdicas y de ejercicio físico complejas, aprovechando los recursos disponibles, en armonía con su entorno y aplicando los temas de la asignatura dentro de la clase y en su vida cotidiana.	
Educación para vivir y convivir salutogénicamente, expresándose y creando mediante la actividad física <b>Eje transversal desde I hasta II ciclo:</b> Valores éticos, estéticos y ciudadanos		*Se imparte uno de los tres, según facilidades del centro educativo.	

## EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA PRIMERO Y SEGUNDO CICLOS

A partir del enfoque curricular adoptado, se propone una evaluación enfocada principalmente en el conocimiento y manejo de los procesos más que en la medición de los resultados finales.

Desde la perspectiva del constructivismo, la evaluación es parte integral del proceso de enseñanza y aprendizaje con la finalidad de continuar construyendo los conocimientos y las destrezas. La evaluación es concebida como un proceso valorativo de investigación permanente donde constantemente se recolecta información, se construyen juicios y se toman decisiones en torno al desarrollo del proceso de construcción del aprendizaje.

Las sugerencias evaluativas presentadas en los programas incluyen técnicas e instrumentos novedosos y variados donde el estudiante tenga la posibilidad de actuar con espontaneidad, gusto e interés. Evaluar se considera como una acción colectiva, reflexiva, estimuladora de la autonomía y la criticidad. Con su aplicación se podrán mostrar los avances del aprendizaje en el desarrollo intelectual, personal y social de las y los estudiantes. Es importante que las acciones evaluativas que utilice el educador sirvan para que las y los estudiantes puedan ver su grado de avance en el proceso de aprendizaje y la medida en que se han acercado al logro de los aprendizajes individuales y colectivos propuestos. Por esta razón es muy importante que las sugerencias evaluativas estén centradas en los procesos, así como la implementación de pruebas individuales que evalúen la aplicación de los aprendizajes logrados.

De acuerdo con lo anterior, la propuesta evaluativa considera las siguientes orientaciones generales:

- La evaluación es formativa y orientadora, integrada en el propio proceso de enseñanza y aprendizaje.
- La intención de la evaluación es investigar sobre el grado de comprensión, internalización y aplicación de conocimientos y no el dominio de conocimientos aislados.
- El evaluador determina cómo y cuándo aplicar las diversas técnicas, según la situación concreta, el proceso de aprendizaje y el contenido curricular.
- Las diferencias individuales, los ritmos de aprendizaje y los niveles de desarrollo son muy importantes.
- La evaluación estimuladora de la autonomía y criticidad se caracteriza por su acción colectiva y consensual, investigativa y reflexiva.
- La utilidad de la evaluación comprende, además, recoger información sobre dificultades, vacíos y logros, para así informar al cuerpo docente y a los y las

estudiantes sobre lo que realmente ha sucedido con el proceso de construcción del conocimiento.

- Se estimula la participación activa de los estudiantes en la evaluación, se fomenta la auto o coevaluación y se considera la evaluación del docente como una más entre otras.
- La información obtenida por medio de la evaluación es importante tanto para los estudiantes como para las y los docentes y para la familia, la información tiene que ser incorporada por las partes para que se convierta en un elemento importante y fundamental y así enriquecer los procesos de enseñanza y aprendizaje, informando a los estudiantes y sus familias sobre su aprendizaje y a las y los docentes sobre su práctica pedagógica.
- Las acciones evaluativas se dirigen a mostrar a los estudiantes el avance en el proceso de aprendizaje y a propiciar en las y los estudiantes y docentes el acercamiento al logro de los contenidos curriculares.
- Es necesario que el estudiantado pueda actuar con agrado, espontaneidad e interés, por lo tanto, en la evaluación se requiere la utilización de técnicas e instrumentos variados.

La asignación de puntajes y porcentajes se da a partir de la fundamentación filosófica, conceptual y metodológica de la reforma curricular y considerando el elemento prescriptivo antes señalado, se aplicará una reforma parcial al reglamento de evaluación. Dicha reforma modifica los componentes de evaluación.



A continuación se presenta el detalle de la modificación para la asignación de porcentajes:



Componente	Primer Ciclo	Segundo Ciclo	Descripción del componente
	Porcentaje	Porcentaje	
Trabajo cotidiano	60%	50%	Según el artículo 23 del Reglamento de Evaluación de los Aprendizajes, consiste en la evaluación de "todas las actividades educativas que realiza el estudiantado con la guía del docente. Este trabajo se observa en forma continua, durante el desarrollo de las lecciones, como parte del proceso de aprendizaje y no como producto". La calidad del trabajo cotidiano de cada estudiante se debe calificar con un instrumento de evaluación detallado. La naturaleza de este trabajo debe estar acorde con el propósito de la asignatura (práctica). Como parte de la evaluación formativa del proceso, la o el docente debe utilizar la autoevaluación y la coevaluación.
Trabajo extra clase	10%	10%	De acuerdo con el artículo 24 del Reglamento de Evaluación de los Aprendizajes, son todos aquellos trabajos planeados y orientados por la o el docente, o por éste en conjunto con las y los estudiantes, cuyo propósito es que el estudiantado repase o amplíe los contenidos desarrollados por la o el docente. En primero y segundo estos trabajos consisten en tareas cortas, orientadas a reafirmar los aprendizajes desarrollados en clase. Estos trabajos no deben asignarse para ser desarrollados durante los períodos de vacaciones o de pruebas calendarizadas en la institución.
Asistencia	10%	10%	El artículo 28 del Reglamento de Evaluación de los Aprendizajes, define la asistencia como la presencia de las y los estudiante en las lecciones y en todas aquellas otras actividades escolares a las que fuere convocado. Las ausencias y las llegadas tardías podrán ser justificadas o injustificadas. Se entiende por ausencia justificada aquella provocada por una razón de fuerza mayor ajena a la voluntad de las y los estudiante, que le impide presentarse a la institución.
Pruebas	20%	30%	Según el artículo 25 del Reglamento de Evaluación de los Aprendizajes, las pruebas pueden ser escritas, orales o de ejecución, son un instrumento de medición cuyo propósito es que el estudiantado demuestre la adquisición de un aprendizaje cognoscitivo o motor, el dominio de una destreza o el desarrollo progresivo de una habilidad. Para su construcción se seleccionan los contenidos procedimentales del programa de estudios...La realización de trabajos en el aula o extra clase no sustituyen, en ningún caso, a una prueba.



ÁREAS TEMÁTICAS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMERO Y SEGUNDO CICLOS

Área temática general del Primer Ciclo:	I Período			II Período			III Período		
	Conciencia corporal	Conciencia espacial	Habilidades perceptuales y motoras	Conciencia corporal	Conciencia espacial	Habilidades perceptuales y motoras	Conciencia corporal	Conciencia espacial	Habilidades perceptuales y motoras
<p><i>Movimientos y ritmos básicos: hacia la salud integral mediante la actividad física y la recreación</i></p> <p><b>1er año</b></p> <p><b>Movimiento y ritmo básicos</b></p> 	<p>El cuerpo.</p> <p>Acciones del cuerpo.</p>	<p>Movimiento en espacio propio y en espacio general.</p> <p>¿Por qué es importante que mi cuerpo se mueva?</p>	<p>Movimientos dirigidos por estímulos visuales.</p> <p>Discriminación visual y movimiento.</p>	<p>Partes del cuerpo y sus acciones.</p> <p>Movimiento en distintas direcciones y niveles.</p>	<p>Movimientos dirigidos por estímulos auditivos.</p> <p>Discriminación auditiva y movimiento.</p>	<p>Actividades del cuerpo.</p> <p>Movimiento en distintos patrones.</p>	<p>Estimulación de la coordinación vista mano, vista pie y auditivo-motora (movimiento y ritmo).</p>		
<p><b>2do año</b></p> <p><b>Aplicación y control de la fuerza: gimnasia y actividades complementarias*</b></p> <p><b>Gimnasia</b></p> <p><b>Tai chi</b></p> <p><b>Fundamentos básicos del Judo</b></p>	<p>Rollo atrás.</p> <p>Mover mi cuerpo me ayuda a ser saludable y a aprovechar mi tiempo libre</p> <p>Técnicas de respiración, automasaje y ejercicios de ChiKung</p> <p>Caidas de judo "ukemi" (caída), caída hacia atrás.</p>	<p>Movimientos imitando animales (espacio propio y general).</p>	<p>Actividades de equilibrio con un apoyo o más en miembro superior o inferior.</p>	<p>Rollo al frente.</p> <p>Desplazamientos en distintas direcciones y niveles.</p> <p>Movimientos de fluir (formas básicas de Tai Chi)</p> <p>Caidas de judo "ukemi" (caída), caída de lado: izquierda / derecha.</p>	<p>Parada de pino.</p>	<p>Rueda de carreta.</p> <p>El puente.</p> <p>Movimientos de imitación de animales (formas básicas de Tai Chi)</p>	<p>Movimientos con distintos ritmos.</p> <p>Desplazamientos en relación con objetos (conos, aros, bancas, vigas, entre otros.)</p>		
<p><b>3er año</b></p> <p><b>Juegos Psicomotores Integrales</b></p> 	<p>Juegos integrando actividades no locomotoras y locomotoras.</p>	<p>Juegos para estimular la discriminación entre espacio propio y general.</p>	<p>Juegos para estimular las habilidades visomotoras.</p> <p>Jugar me puede ayudar a ser saludable y a aprovechar mi tiempo libre</p>	<p>Juegos integrando actividades manipulativas.</p>	<p>Juegos para estimular el dominio de direcciones distintas al moverse.</p>	<p>Juegos integrando actividades no locomotoras, manipulativas.</p>	<p>Juegos para estimular los patrones de movimiento.</p>		

\*Nota: a criterio de cada docente, se puede impartir en vez de los temas de judo o incluso complementándolos, temas de Tai Chi u otras actividades que cumplan con los mismos propósitos de aprendizaje de este segundo año.



**Área temática general del Segundo Ciclo:**

*Pre deportivos: mejorando la calidad de vida, mediante el deporte, el ejercicio físico y la recreación*



**III Periodo**

**4to año**  
**Juegos pre deportivos y aprovechamiento del tiempo libre**

¿Qué es la recreación, por qué es importante y cómo puedo practicarla en mi vida diaria?  
 Discriminación entre formas de diversión positiva y negativa.  
 Juegos pre deportivos que estimulen el trote y la carrera individualmente y formando equipo y que estimulen movimientos no locomotores y locomotores con ritmo con relación a objetos (bancas, vigas u otros) y en el piso (carreras y relevos de atletismo, actividades de gimnasia u otros afines).

¿Qué es el deporte y cuál es su importancia para la salud?  
 Juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos con uso de objetos (balones u otros), controlándoles y aplicándoles fuerza, usando las extremidades inferiores y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (fútbol?, fútbol sala?, fútbol playa? u otros afines).  
*\*Se imparte uno de los tres, según facilidades del centro educativo.*

Juegos tradicionales.  
 Juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos manipulando objetos (balones u otros), controlándoles y aplicándoles fuerza, con una y con ambas manos y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (baloncesto u otros afines).

**5to año**  
**Juegos pre deportivos, ejercicio físico y recreación**

¿Cómo puedo hacer recreación mediante las actividades deportivas?  
 Juegos pre deportivos que estimulen la fuerza de extremidades superiores lanzando objetos y que estimulen el acondicionamiento físico general involucrando la música y la imaginación (lanzamientos en atletismo, gimnasia formativa o al estilo danés u otros afines).

¿Qué es el ejercicio físico y cuál es su importancia para la salud?  
 Juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos de extremidades superiores usando objetos para aplicar fuerza a otros objetos o para controlarlos y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (béisbol\*\* / softbol u otros afines).  
*\*\*Se imparte uno de los dos, según facilidades del centro educativo.*

Organización de festivales deportivos y competencias deportivas para todas y todos.  
 Juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos manipulando objetos (balones u otros), controlándoles y aplicándoles fuerza con una mano y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (balonmano u otros afines).

**6to año**  
**Juegos pre deportivos, ejercicio físico, recreación y salud**

¿Qué es salud y qué es calidad de vida y qué puedo hacer para mantenerlas en un buen estado?  
 Juegos pre deportivos que estimulen la capacidad de saltar y brincar y que estimulen el trabajo colaborativo para crear rutinas y situaciones donde se ejercite el equilibrio y ritmo colectivamente (saltos en atletismo, acrosport u otros afines).

Beneficios de la recreación para la salud.  
 Juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos de extremidades inferiores y superiores para lograr aplicar fuerza a objetos (balones u otros) y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (voleibol u otros afines).  
 Actividad física con música.

Organización de festivales deportivos y competencias deportivas para todas y todos.  
 Juegos pre deportivos que estimulen la manipulación de objetos para aplicar fuerza y controlar otros objetos y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (deportes con raqueta u otros afines).

# Desglose general de contenidos curriculares según año, periodo, área temática y tipo de contenido en I Ciclo

Primer año				Movimiento y Ritmo Básicos			
I Periodo "Conociendo mi cuerpo"		II Periodo "Como se mueve mi cuerpo"		III Periodo "Disfrutando del Movimiento"			
Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales
El cuerpo. *Acciones del cuerpo (flexión, extensión, torsión). Movimiento en espacio propio y en espacio general (conceptos de espacio propio, espacio general y movimientos posibles en cada uno). Importancia de la actividad física para favorecer la salud y a aprovechar el tiempo libre. Formaciones grupales básicas (hileras, fila, círculo, cuadrado, semicírculo, triángulo). Movimientos dirigidos por estímulos visuales. Discriminación visual y movimiento. Reglas de seguridad para participar con otros en grupo.	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas ("mi cuerpo se flexiona", "mi cuerpo se extiende", "formamos hilera", entre otros). Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos. Creación, práctica de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tengan disponibles y en armonía con su entorno. Respuestas motoras efectivas ante estímulos visuales.	Atención y respeto por las indicaciones o preguntas de otras personas. Participación integral en las actividades de la clase. Automotivación, autodeterminación, autovalía y autodisciplina. Aprecio y respeto por personas de habilidades iguales y diferentes a las suyas. Solidaridad y cooperación manifestadas en ayuda y trabajo con otras personas.	Partes del cuerpo (cabeza, tronco, extremidades). *Acciones de las partes del cuerpo (apoyar el peso del cuerpo, dirigir la acción, recibir el peso o fuerza, aplicar la fuerza). Movimiento en direcciones (hacia adelante, hacia atrás, a la derecha, a la izquierda, hacia arriba, hacia abajo) y niveles (alto, medio, bajo). Movimientos dirigidos por estímulos auditivos. Discriminación auditiva y movimiento. Reglas de seguridad para participar con otros en grupo.	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas ("me muevo hacia...", entre otros). Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos. Creación, práctica de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tengan disponibles y en armonía con su entorno. Respuestas motoras efectivas ante estímulos auditivos.	Aprecio y placer por moverse. Autocontrol de las emociones que pueden desencadenar acciones violentas (la cólera por ejemplo). Respeto y consideración para los sentimientos y otras personas. Autosuperación expresada en acciones de búsqueda de mayor aprendizaje y del logro de un nivel más alto cada vez. Honradez, respeto y justicia manifestados al discutir o resolver problemas individual y colectiva. Respuestas motoras efectivas ante estímulos auditivos.	Patrones de movimientos y actividades del cuerpo: locomotoras (correr y caminar en línea recta, en curva, zigzag, línea quebrada, línea torcida balancear, galopar, caballo, rodar, deslizar o resbalar, vuelo o elevación mediante saltos y brinco), manipulativas (lanzar objetos, golpearlos, rebotarlos, apañarlos, recogerlos) y no locomotoras (girar, flexionar, extender, empujar, halar, subir, bajar, contraequilibrio, contratenisión). Estimulación de la coordinación vista mano, vista pie y (movimiento y ritmo). Reglas de seguridad para participar con otros en grupo.	Solidaridad y cooperación manifestadas en ayuda a los miembros del grupo. Responsabilidad en el uso y el cuidado del material y del entorno en donde realice actividad física. Seguridad expresada en la previsión de riesgos, el cuidado y la búsqueda de comodidad personal y del grupo, la realizar actividad física. Optimismo expresado en el manejo positivo de los resultados de la ejecución de movimientos propios y de otras personas, así como de los resultados (ganar, perder, entre otros) en un juego o situación afín. Movimientos coordinados con estímulos visuales, auditivos y sentido de ritmo.

**Notas importantes que se debe aplicar para la ejecución del programa de educación física de primer año:**

Al inicio del primer periodo, se deberá aplicar una prueba diagnóstica de variables perceptual-motoras y nivel de actividad física (ver anexos).  
\*Dada la naturaleza de la educación física y de su objeto básico (el movimiento humano), las acciones del cuerpo y de sus partes, así como las actividades del cuerpo siempre se aplican, de una u otra forma, en las diversas actividades de la clase. Pero en los periodos señalados en los que se les imparte específicamente, se hará mayor énfasis en que la o el estudiante adopte hábitos de ejecución placenteros y seguros (para sí mismo, sí misma y para otras personas con las que comparta la actividad).  
Ver también "aspectos que siempre se deberá tener en cuenta para aplicar el presente programa".

Segundo año				Aplicación y Control de la Fuerza: Gimnasia y actividades complementarias			
<b>I Período</b> "Movióndome Gimnasia y actividades complementarias I"				<b>II Período</b> "Movióndome Gimnasia y actividades complementarias II"			
<b>Contenidos conceptuales</b>	<b>Contenidos procedimentales</b>	<b>Contenidos actitudinales</b>	<b>Contenidos conceptuales</b>	<b>Contenidos procedimentales</b>	<b>Contenidos actitudinales</b>	<b>Contenidos conceptuales</b>	<b>Contenidos procedimentales</b>
Rollo atrás. Movimientos imitando animales (espacio propio y general). Actividades de equilibrio con un apoyo o más en miembro superior o inferior. Por qué la actividad física ayuda a promover salud y cómo puede servir para aprovechar el tiempo libre	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas. Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos. Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase. aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.	Atención y respeto por las indicaciones o preguntas de otras personas. Participación integral en las actividades de la clase. Automotivación, autodeterminación, autovalía y autodisciplina. Aprecio y respeto por personas de habilidades iguales y diferentes a las suyas. Solidaridad y cooperación manifestadas en ayuda y trabajo con otras personas.	Rollo al frente. Desplazamientos en distintas direcciones y niveles. Parada de pino. Fundamentos básicos de Judo* Caídas de judo "ukemi" (caída), caída de lado: izquierda / derecha. Desplazamientos de judo "tai sabaki" (cuerpo desplazamiento), hacia atrás. Desequilibrios de judo "kushu" (desequilibrio) de equilibrio de lado: derecha / izquierda. Movimientos de fluir (formas básicas de tai chi)** Reglas de seguridad para practicar individualmente y en grupo, actividades de aplicación y control de fuerza en gimnasia, judo y afines**.	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas. Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos. Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase. aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.	Aprecio y placer por moverse. Autocontrol de las emociones que pueden desencadenar acciones violentas (la cólera por ejemplo). Respeto y consideración para los sentimientos y los derechos de otras personas. Autosuperación expresada en acciones de búsqueda de mayor aprendizaje y del logro de un nivel más alto cada vez. Honradez, respeto y justicia manifestados al discutir o resolver problemas individual y colectiva.	Rueda de carreta. El puente. Desplazamientos en relación con objetos (conos, aros, bancas, vigas, entre otros). Movimientos con distintos ritmos. Fundamentos básicos de Judo* Caídas de judo "ukemi" (caída) caídas hacia adelante. Desplazamientos "tai sabaki" (cuerpo desplazamiento), izquierda / derecha). Desequilibrios de judo "kushu" (desequilibrio), desequilibrio diagonal. Movimientos de imitación de animales (formas básicas de tai chi)** Reglas de seguridad para practicar individualmente y en grupo, actividades de aplicación y control de fuerza en gimnasia, judo y afines**.	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas. Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos. Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase. aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno. Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas y rítmicas con música.
<b>III Período</b> "Movióndome Gimnasia y actividades complementarias III"							
<b>Contenidos conceptuales</b>	<b>Contenidos procedimentales</b>	<b>Contenidos actitudinales</b>	<b>Contenidos conceptuales</b>	<b>Contenidos procedimentales</b>	<b>Contenidos actitudinales</b>	<b>Contenidos conceptuales</b>	<b>Contenidos procedimentales</b>

**Notas importantes que se debe aplicar para la ejecución del programa de educación física de segundo año:**  
 Al inicio del primer período, se deberá aplicar una prueba diagnóstica de variables perceptual-motoras y nivel de actividad física (ver anexos). Ver también "aspectos que siempre se deberá tener en cuenta para aplicar el presente programa".  
 \*Fundamentos básicos del Judo (ver ANEXO 5).  
 \*\*Nota: a criterio de cada docente, se puede impartir en vez de los temas de judo o incluso complementándolos, temas de tai chi u otras actividades que cumplan con los mismos propósitos de aprendizaje de este segundo año.

**Tercer año**

**Juegos Psicomotores Integrales**

I Período "A divertirme y aprender jugando"		II Período "A jugar utilizando la música"		III Período "Ej juego en mi vida"	
Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos conceptuales	Contenidos actitudinales	Contenidos conceptuales	Contenidos actitudinales
Juegos integrando actividades no locomotoras y locomotoras.  Juegos para estimular la discriminación entre espacio propio y general.  Juegos para estimular las habilidades visomotoras.  Reglas de seguridad individual y grupal, para practicar juegos diversos.  Relación entre distintos tipos de juegos y la salud.	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.  Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos.  Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.	Juegos integrando actividades manipulativas.  Juegos para estimular el dominio de distintas direcciones al moverse.  Juegos para estimular las habilidades auditivo-motoras (integración de música y de percepción táctil).  Reglas de seguridad individual y grupal, para practicar juegos diversos.	Atención y respeto por las indicaciones o preguntas de otras personas.  Participación integral en las actividades de la clase.  Automotivación, autodeterminación, autovalía y autodisciplina.  Aprecio y respeto por personas de habilidades iguales y diferentes a las suyas.  Solidaridad y cooperación manifestadas en ayuda y trabajo con otras personas.	Juegos integrando actividades no locomotoras y locomotoras manipulativas.  Juegos para estimular distintos patrones de movimiento.  Juegos para estimular la propiocepción (balance estático y dinámico).  Reglas de seguridad individual y grupal, para practicar juegos diversos.	Contenidos procedimentales  Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.  Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos.  Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.
		Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.  Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos.  Respeto y consideración para los sentimientos y los derechos de otras personas.  Autosuperación expresada en acciones de búsqueda de mayor aprendizaje y del logro de un nivel más alto cada vez.  Honradez, respeto y justicia manifestados al discutir o resolver problemas individual y colectiva.  Creación y práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas y rítmicas con música.	Aprecio y placer por moverse.  Autocontrol de las emociones que pueden desencadenar acciones violentas (ta cólera por ejemplo).  Respeto y consideración para los sentimientos y los derechos de otras personas.  Autosuperación expresada en acciones de búsqueda de mayor aprendizaje y del logro de un nivel más alto cada vez.  Honradez, respeto y justicia manifestados al discutir o resolver problemas individual y colectiva.	Juegos integrando actividades no locomotoras y locomotoras manipulativas.  Juegos para estimular distintos patrones de movimiento.  Juegos para estimular la propiocepción (balance estático y dinámico).  Reglas de seguridad individual y grupal, para practicar juegos diversos.	Contenidos actitudinales  Solidaridad y cooperación manifestadas en ayuda a los miembros del grupo.  Responsabilidad en el uso y el cuidado del material y del entorno en donde realice actividad física.  Seguridad expresada en la previsión de riesgos, el cuidado y la búsqueda de comodidad personal y del grupo, la realizar actividad física.  Optimismo expresado en el manejo positivo de los resultados de la ejecución de movimientos propios y de otras personas, así como de los resultados (ganar, perder, entre otros) en un juego o situación afín.

**Notas importantes que se debe aplicar para la ejecución del programa de educación física de tercer año:**

Al inicio del primer periodo, se deberá aplicar una prueba diagnóstica de variables perceptual-motoras y nivel de actividad física (ver anexos). Ver también "aspectos que siempre se deberá tener en cuenta para aplicar el presente programa".

## Desglose general de contenidos curriculares según año, periodo, área temática y tipo de contenido en II Ciclo:

Cuarto año				Juegos pre deportivos y Aprovechamiento del Tiempo Libre			
I Periodo "Aprovecho mi tiempo libre jugando I"		II Periodo "Aprovecho mi tiempo libre jugando II"		III Periodo "Aprovecho mi tiempo libre jugando III"			
Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos actitudinales	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales
<p>Concepto de recreación y su importancia para la salud.</p> <p>Formas de diversión (positiva y negativa).</p> <p>Juegos pre deportivos que estimulen el trote y la carrera individualmente y formando equipo y movimientos no locomotores y locomotores con ritmo con relación a objetos (bancas, vigas u otros) y en el piso (carreras y relevos de atletismo, actividades de gimnasia u otros afines).</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Creación, práctica, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades vistas en clase, aprovechando los recursos</p> <p>(espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno y pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud.</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos pre deportivos, o tradicionales ya existentes.</p>	<p>Reforzamiento de los contenidos actitudinales del I ciclo.</p> <p>Aceptación de las propias limitaciones y las de otras personas.</p> <p>Respeto por la diversidad de género, evidenciado en el establecimiento de relaciones sanas entre varón- niña.</p> <p>Creación de armonía en su entorno, aplicando distintas formas de actividad física para ello.</p> <p>Confianza en sí mismo(a) manifestada al expresar sus sentimientos sin tener miedo a la crítica.</p> <p>Confianza en sí mismo(a) manifestada al realizar diversas actividades físicas.</p> <p>Tolerancia expresada al dar y aceptar la crítica y las sugerencias constructivas, sin manifestar resentimiento ni desaliento.</p>	<p>Concepto de deporte y su importancia para la salud.</p> <p>Juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos con uso de objetos (balones u otros), y aplicándoles fuerza, usando las extremidades inferiores y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente e y en equipo (fútbol/ fútbol sala/ fútbol playa* u otros afines).</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, pre deportivos, o tradicionales ya existentes.</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades vistas en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud.</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos pre deportivos, o tradicionales ya existentes.</p>	<p>Reforzamiento de los contenidos actitudinales del I ciclo.</p> <p>Aprecio por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela.</p> <p>Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades pre deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>	<p>Juegos tradicionales.</p> <p>Juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos manipulando objetos (balones u otros), controlándoles y aplicándoles fuerza, con una y con ambas manos y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (baloncesto u otros afines).</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud.</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos pre deportivos, o tradicionales ya existentes.</p>

**Notas importantes que se debe aplicar para la ejecución del programa de educación física de cuarto año:** al inicio del primer periodo, se deberá aplicar una prueba diagnóstica de flexibilidad, índice de masa corporal, resistencia cardiovascular y fuerza-resistencia abdominal, el nivel de actividad física y los hábitos de uso del tiempo libre (ver anexos). \*Se imparte uno de los tres, según facilidades del centro educativo. Ver también "aspectos que siempre se deberá tener en cuenta para aplicar el presente programa".

Juegos pre deportivos, Ejercicio Físico y Recreación

Quinto año

I Período "Ejercitándose por medio del juego I"		II Período "Ejercitándose por medio del juego II"		III Período "Activando mi Escuela: mini torneos y pre deportivos"	
Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales
Recreación deportiva. Juegos pre deportivos que estimulen la fuerza de extremidades superiores lanzando objetos y que estimulen el acondicionamiento físico general involucrando la música y la imaginación (lanzamientos en atletismo, gimnasia formativa o al estilo danés u otros afines).	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas. Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud. Creación, individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.	Reforzamiento de los contenidos actitudinales del ciclo. Aceptación de las propias limitaciones y las de otras personas. Respeto por la diversidad de género, evidenciado en el establecimiento de relaciones sanas entre varón- niñá. Creación de armonía en su entorno, aplicando distintas formas de actividad física para ello. Confianza en sí mismo(a) manifestada al expresar sus sentimientos sin tener miedo a la crítica. Confianza en sí mismo(a) manifestada al realizar diversas actividades físicas. Tolerancia expresada al dar y aceptar la crítica y las sugerencias constructivas, sin resentimiento ni desaliento.	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de actividades físicas. Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud. Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.	Organización de festivales deportivos y competencias deportivas para todas las edades y todos. Juegos pre deportivos que estimulen la coordinación de movimientos manipulando objetos (balones u otros), controlándolos y aplicándoles fuerza con una mano y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (balonmano u otros afines).	Reforzamiento de los contenidos actitudinales del ciclo. Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades pre deportivas, practicando el espíritu del juego limpio. Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo. Organización de mini torneos o festivales deportivos. Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.

**Notas importantes que se debe aplicar para la ejecución del programa de educación física de quinto año:** Al inicio del primer período, se deberá aplicar una prueba diagnóstica de flexibilidad, índice de masa corporal, resistencia cardiovascular y fuerza-resistencia abdominal, el nivel de actividad física y los hábitos de uso del tiempo libre (ver anexos).

\*\*Se imparte uno de los dos, según facilidades del centro educativo.

Ver también "aspectos que siempre se deberá tener en cuenta para aplicar el presente programa".

Juegos pre deportivos, Ejercicio Físico, Recreación y Salud

Sexto año

I Periodo "Beneficio mi salud practicando juegos pre deportivos"		II Periodo "La música, pre deportivos y recreación, en mi salud"		III Periodo "Festivales para ponerse en movimiento"	
Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales	Contenidos conceptuales	Contenidos procedimentales
Salud y calidad de vida. Aspectos que afectan a la salud: actividad física, alimentación saludable, hábitos de higiene personal, conservación de ambientes saludables. Juegos pre deportivos que estimulen la capacidad de saltar y brincar y que estimulen el trabajo colaborativo para crear rutinas y situaciones donde se ejercite el equilibrio y ritmo colectivamente (saltos en atletismo, acrosport u otros afines).	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas. Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud. Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.	Reforzamiento de los contenidos actitudinales del ciclo. Aceptación de las propias limitaciones y las de otras personas. Respeto por la diversidad de género, evidenciado en el establecimiento de relaciones sanas entre varón- niñá. Creación de armonía en su entorno, aplicando distintas formas de actividad física para ello. Confianza en sí mismo(a) manifestada al expresar sus sentimientos sin tener miedo a la crítica. Confianza en sí mismo(a) manifestada al realizar diversas actividades físicas. Tolerancia expresada al dar y aceptar la crítica y las sugerencias constructivas, sin resentimiento ni desaliento.	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas. Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tengan disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud. Creación individual y colectiva, de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes. Creación de rutinas de actividad física con música, como medio de recreación y de ejercicio.	Organización de festivales deportivos y competencias deportivas para todas y todos. Juegos pre deportivos que estimulen la manipulación de objetos para aplicar fuerza y controlar otros objetos y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (deportes con raqueta u otros afines). Respeto por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas. Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud. Organización de mini torneos o festivales deportivos y competencias deportivas. Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.

**Notas importantes que se debe aplicar para la ejecución del programa de educación física de sexto año:**

Al inicio del primer periodo, se deberá aplicar una prueba diagnóstica de flexibilidad, índice de masa corporal, resistencia cardiovascular y fuerza-resistencia abdominal, el nivel de actividad física y los hábitos de uso del tiempo libre (Ver anexos). Ver también **"aspectos que siempre se deberá tener en cuenta para aplicar el presente programa"**.



## Aspectos que siempre se deben tener en cuenta para aplicar el presente programa

1) La mediación pedagógica, deberá enfocarse en estimular la creatividad de las y los estudiantes, mediante la creación de juegos, rutinas y actividades organizadas, teniendo como facilitador a su docente de educación física. Los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, del periodo respectivo, se trabajarán de forma dinámica y lúdica en cada clase.

2) Las estrategias de mediación incluidas en el programa de estudio, deben ser abordadas siempre a través del juego y siempre velando por promover los valores de respeto y cuidado del entorno (físico y natural) en el que se practique cualquier tipo de actividad física.

3) Ciclismo, patinaje, natación, voleibol de playa, flag football, bádminton, cricket, ultimate frisbee, hockey sobre césped, ajedrez y otros juegos de mesa, que no estén incluidos en los temas de cada periodo, se pueden tomar en cuenta para poder cumplir con los contenidos curriculares que se establecen en el programa, dependiendo de las circunstancias especiales que se presenten o de las facilidades que existan en el centro educativo, acorde con la contextualización que cada docente deberá hacer del programa a su realidad. En el caso específico de juegos de mesa u otras actividades pasivas (de poca exigencia en cuanto a esfuerzo físico), estas deben emplearse como un recurso, para estimular la atención y la creatividad de la o el estudiante, cuando no existan condiciones que permitan la realización de actividades en espacios abiertos o al aire libre, pero siempre se deberá buscar la forma de que la o el estudiante esté en movimiento constantemente, haciendo para ello las adecuaciones necesarias de espacio, materiales o tiempo que se requiera.

4) Dentro de las opciones de recreación a promover en el estudiantado, también puede considerarse el uso de la tecnología que permita el movimiento y la interacción entre las y los estudiantes, siempre y cuando se trate de actividades que promuevan el movimiento frecuente de todo o de la mayor parte del cuerpo (por ejemplo, juegos electrónicos de tipo exergames, entre otros).

5) Procurar que en la administración de la clase de Educación Física, se garantice al menos un 80% de movimiento, de moderado a vigoroso en nuestros niños y niñas de acuerdo a la metodología de los cuatro momentos.

**6) Medidas de seguridad:** Es importante contemplar las siguientes medidas generales de seguridad durante el desarrollo de las lecciones de Educación Física:

a. El uso del bloqueador solar, en los casos en que se deba recibir la clase al aire libre, en condiciones soleadas, debe ser obligatorio. El tipo de bloqueador deberá ser adecuado para las características de la piel del niño o niña. También es necesario

que la o el estudiante que tenga que recibir clase al aire libre, en las condiciones ya mencionadas use una gorra o una visera. Esta gorra o visera deberá cumplir con las disposiciones vigentes para cualquier otra pieza de uniforme.

**b.** Hábitos de alimentación, hábitos de higiene y aseo personal; postura corporal relativa a la salud (prevención de trastornos o lesiones ocasionadas por hábitos inadecuados de transporte de objetos como mochilas, o posturas inadecuadas al sentarse, entre otros).

**c.** Reglas y normas de seguridad, actitudes y valores se deben trabajar siempre, todo el año y en cada lección; esto debe verse reflejado en el plan diario de la lección de una forma práctica y contextualizada de acuerdo a las especificaciones de cada actividad (incluir en cada clase un espacio para aseo personal, hidratación, entre otros y enfatizar frecuentemente durante la clase las normas de seguridad y los valores y actitudes).

**d.** Es vital que cada docente tenga presente las normas básicas de seguridad, esto de acuerdo a cada contenido curricular que se desarrolle, el contexto, los materiales e infraestructura durante la realización de las lecciones de Educación Física.

**7)** Los momentos básicos del proceso de facilitación docente que siempre se deberán aplicar en cada clase son: 1) explicación y ejemplificación; 2) práctica de la o el estudiante guiada por su docente; 3) crear y compartir; 4) reflexión y reforzamiento (de forma dinámica) a modo de cierre de la clase.

**8)** Sobre los casos en que se presente un dictamen médico, este deberá indicar claramente qué tipo de actividades no pueden ser realizadas (y durante cuánto tiempo), por la o el estudiante. Pero, siempre se deberá de adecuar las actividades de la clase, para incluir en las mismas a todas y todos, hasta donde su estado físico se los permita.

**9)** La integración de hombres y mujeres en las actividades de la clase de educación física, es esencial como medio para estimular la convivencia pacífica y constructiva entre géneros. Por tanto, todas las actividades que se realicen, deberán estimular la participación conjunta y colaborativa de hombres y mujeres.

## **MOMENTOS DE LA LECCIÓN EN PRIMERO Y SEGUNDO CICLOS**

La lección de Educación Física deberá desarrollarse en los siguientes cuatro momentos. La o el docente debe ajustar las estrategias de mediación y las estrategias de evaluación en función de los cuatro momentos.

## **I MOMENTO**

### **EXPLICACIÓN Y EJEMPLIFICACIÓN:**

En este primer momento el o la docente introduce a los contenidos curriculares y también puede hacer un repaso de los contenidos vistos en otras clases. La o el docente puede utilizar preguntas generadoras tales como: ¿Cómo puedo moverme imitando una rueda? ¿Cómo puedo caer hacia el frente sin lastimarme ni lastimar a otras personas? ¿Cómo puedo moverme entre varios objetos sin lastimarme ni lastimar a otras personas y sin dañar objetos? ¿Puedo moverme siguiendo un ritmo?, entre otros.

Por tanto, se plantean preguntas o frases generadoras, que propicien la búsqueda por parte de la o el estudiante, de respuestas mediante el movimiento (exploración y descubrimiento guiado).

## **II MOMENTO**

### **PRÁCTICA GUIADA DE LA O EL ESTUDIANTE:**

La o el estudiante realiza práctica, con la guía de su docente quien además, recurrirá a acciones de reforzamiento y de corrección oportuna durante las actividades.

La o el docente, en este momento, plantea retos de movimiento a las y los estudiantes, relacionados con los temas de la clase. La o el estudiante copiará los movimientos o realizará las actividades propuestas por su docente y tratará de adecuar sus propias acciones a las variantes que realice su docente, quien hará cambios o variantes, buscando motivar progresivamente más a su grupo de estudiantes.

En este momento II es muy importante estimular la exploración por parte de cada estudiante, para luego, progresivamente, invitarles a compartir sus experiencias de movimiento con un compañero o compañera, progresando poco a poco (en una o más clases), hasta conformar grupos pequeños de 3 a 5 integrantes. Debe tenerse presente que todo reto de movimiento que se plantee a las y los estudiantes, deberá ser divertido, propiciando el disfrute.

Es importante reforzar constantemente, los conceptos principales que se ha planteado desarrollar en la clase y siempre relacionando los conceptos, con las actividades que realicen los y las estudiantes y usando ejemplos de la cotidianidad (promoción de aprendizajes significativos y aprender para la vida).

### III MOMENTO

#### CREAR Y COMPARTIR:

Este es el momento donde la o el estudiante crea actividades y las pone en práctica, aplicando de esta forma, los temas de clase y generando así, un conocimiento significativo.

Se solicita a las y los estudiantes, que en subgrupos inventen y ejecuten por ejemplo, rutinas de cierta cantidad de movimientos que involucren por lo menos 4 formas diferentes. También, se les podría pedir inventar un juego o crear un mini torneo que se pueda realizar en clase y en el que todas y todos participen equitativamente, entre otros retos que se les puede lanzar.

Se debe ir progresando en la dificultad de estas tareas. Se recomienda esta secuencia para ir desarrollando esta capacidad creativa en el estudiantado: 1) dar un insumo (una actividad modelo como se hace en el momento II) y pedir que se le invente alguna variante; 2) más adelante se puede pedir incluir otra variante de la ya efectuada; 3) pedir que se combinen las variantes para crear una nueva actividad; 4) finalmente, se puede pedir crear una actividad sin modelo previo. Del mismo modo se puede proceder empleando materiales, progresando hasta llegar al nivel de dificultad en que la o el estudiante sea capaz de aprovechar cualquier material disponible para crear una actividad relacionada con el tema de la clase.

### IV MOMENTO

#### REFLEXIÓN Y REFORZAMIENTO:

Este es el momento de cierre de la clase, en el cual por medio de preguntas generales, se invitará a la o el estudiante a recordar los temas más importantes de la misma. También se aprovechará para observar el efecto que la clase haya tenido en la o el estudiante (¿disfrutaron?, ¿aprendieron?).

**Nota:** estos cuatro momentos se siguen en cada clase y se **deben ajustar a la naturaleza de cada temática**. Este ejemplo por tanto, se debe adaptar a los temas que la o el docente vaya a desarrollar en sus clases, pero siempre respetando la estructura de la clase por momentos. Recordar **incluir juegos muy activos, circuitos de actividades o trabajos por estaciones**, orientados a la adquisición de los conocimientos, destrezas (contenidos procedimentales) y actitudes a desarrollar en el periodo, enfatizando en los valores de convivencia armoniosa con las demás personas y con el entorno.

## UNIDAD TRIMESTRAL DE PRIMER AÑO

### Primer periodo



1) **Título:** “Conociendo mi cuerpo”

2) **Área temática general:** Movimiento y Ritmo Básicos

3) **Tiempo probable:** primer período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante sea consciente de que el cuerpo es su instrumento de movimiento y que es un factor determinante en su desarrollo integral físico-mental, como ser humano y que puede moverlo en distintas formas y en distintos espacios.

#### 5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

a. Conocimiento del cuerpo y de su importancia para vivir.

b. Conocimiento de diversas acciones que se pueden hacer con el cuerpo y de la importancia de moverse para mantenerse saludable.

c. Discriminación entre el espacio propio y el general.

d. Conocimiento sobre formas básicas de organización grupal.

e. Capacidad de respuesta efectiva ante estímulos visuales.

f. Capacidad de creación y propuesta de actividades físicas a ser practicadas individual y grupalmente.

g. Capacidad de trabajo colaborativo.

h. Capacidad de autorregulación física y emocional, al practicar actividades físicas y lúdicas.

## 6) Contenidos Curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>El cuerpo.</p> <p>Acciones del cuerpo (flexión, extensión, torsión).</p> <p>Movimiento en espacio propio y en espacio general (conceptos de espacio propio, espacio general y movimientos posibles en cada uno).</p> <p>Importancia de la actividad física para favorecer la salud y aprovechar el tiempo libre.</p> <p>Formaciones grupales básicas (hilera, fila, círculo, cuadro, semicírculo, triángulo).</p> <p>Movimientos dirigidos por estímulos visuales.</p> <p>Discriminación visual y movimiento.</p> <p>Reglas de seguridad para participar con otros en grupo.</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas (“mi cuerpo se flexiona”, “mi cuerpo se extiende”, “formamos hilera”, entre otros).</p> <p>Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos.</p> <p>Creación y práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase y aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.</p> <p>Respuestas motoras efectivas ante estímulos visuales.</p>	<p>Atención y respeto por las indicaciones o preguntas de otras personas.</p> <p>Participación integral en las actividades de la clase.</p> <p>Automotivación, autodeterminación, autovalía y autodisciplina.</p> <p>Aprecio y respeto por personas de habilidades iguales y diferentes a las suyas.</p> <p>Solidaridad y cooperación manifestadas en ayuda y trabajo con otras personas.</p>

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar importancia a lo que otras personas expresan al comunicarse.</li> <li>• Valoración del cumplimiento de los deberes.</li> <li>• Dar importancia al esfuerzo personal.</li> <li>• Valorar las habilidades propias y de otras personas.</li> <li>• Valoración de la prestación de apoyo y colaboración a otras personas.</li> <li>• Dar importancia a la búsqueda de armonía y calidad al moverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber escuchar y poner atención.</li> <li>• Ser personas críticas y originales, en búsqueda de hacer siempre todo lo mejor posible.</li> <li>• Ser personas disciplinadas, buscando terminar lo que empiezan.</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Disfrutar de distintas formas de moverse.</li> <li>• No excluir, ni despreciar a otras personas (buscar lo contrario).</li> <li>• Apreciar el trabajo en equipo.</li> </ul>

8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><b>Acciones del Cuerpo</b></p> <p>Por medio de preguntas generadoras tales como ¿Dónde está mi cuerpo? ¿Para qué sirve el cuerpo? (por qué es importante)? ¿Cómo puedo mover mi cuerpo? ¿De qué forma me puedo torcer, estirar, flexionar? ¿Cuál es mi espacio? ¿Cómo me puedo mover en mi espacio? ¿Cuál es el espacio general? ¿Cómo me puedo mover por el espacio general?</p> <p>¿Podemos formar en grupo una hilera?                  ¿Podemos formar en grupo un círculo?                  ¿Puedo sentarme rápidamente cuando vea la señal? ¿Puedo levantarme y correr apenas vea la señal?, la o el docente introduce al tema.</p>	<p>La evaluación será cualitativa, la o el docente anota en un registro anecdótico u otro instrumento, la información recopilada respecto de las habilidades y destrezas desarrolladas por las y los estudiantes en la ejecución de las acciones tales como: puesta en práctica de: rutinas, secuencias de movimientos, juegos, diferentes movimiento, aplicación de reglas de seguridad durante los ejercicios, aplicación de variantes durante las rutinas, expresión de actitudes, entre otros referentes a los contenidos curriculares.</p>

<p>Mediante los ejercicios realizados en los proceso de calentamiento y estiramiento la o el docente inicia la ejemplificación de los conceptos de flexión, extensión, torsión del cuerpo y partes del cuerpo. La o el docente solicita a algunos estudiantes que le muestren la ejecución de ejercicios de estiramiento vistos en la clase, hasta que esta parte sea desarrollada en su mayoría por las y los estudiantes.</p> <p>Por medio de la utilización de la imaginación, los gestos, la expresión y la comunicación la o el docente realiza movimientos en espacio propio y espacio general en donde se puedan evidenciar las diferentes acciones del cuerpo. Estas deben ser imitadas por la o el estudiante. Se pueden utilizar imitaciones de animales, juegos, entre otros. ¿Dónde está mi cuerpo? ¿Para qué sirve el cuerpo (por qué es importante)? ¿Cómo puedo mover mi cuerpo?, son algunas de las preguntas que la o el docente utiliza en las actividades.</p> <p>En parejas o subgrupos las y los estudiantes identifican las diferentes partes del cuerpo de otros compañeros (por ejemplo: “escultura humana” “mapa corporal”), buscando que conozcan sus diferentes partes del cuerpo y los rangos de movimiento, mediante la interacción y adaptación de estos con otras compañeras y compañeros del grupo.</p> <p><b>Espacio Propio y Espacio General</b> Utilizando preguntas tales como: ¿Cuál es mi espacio? ¿Cómo me puedo mover en mi espacio?, la o el docente introduce y plantea retos de movimientos a las y los</p>	
--	--



estudiantes en los conceptos de espacio propio y espacio general.

Mediante juegos tradicionales u otros juegos en donde se contemplen los dos conceptos (espacio propio y espacio general), la o el docente pone en práctica y refuerza los contenidos curriculares. Juegos como quedó, el pulpo entre otros que generen mucho movimiento pueden ser utilizados, reforzando los conceptos.

Utilizando juegos las y los estudiantes también sugieren movimientos sobre los diferentes conceptos de espacio propio y espacio general.

#### **Formaciones grupales básicas**

¿Cómo me muevo rápidamente en línea recta por el área de clase? ¿Otras formas en que me puedo mover por el espacio general? ¿Y hacia mi derecha? ¿Y hacia mi izquierda?. Estas preguntas llevan a las y los estudiantes a pensar sobre los conceptos de formaciones básicas.

Por medio de un juego, se busca que el grupo quede segmentado en subgrupos (el barco se hunde), se realiza un festival de formaciones.

La o el docente indica alguna formación vista en clase y cada subgrupo debe hacer la formación solicitada utilizando a todas y todos los integrantes del grupo en un tiempo determinado. A este juego se le incorporan las reglas de seguridad en participación con otros grupos. Estas deben ser planteadas por los mismos estudiantes.

<p>La o el docente refuerza la importancia de la utilización de las formaciones básicas para el desarrollo de las actividades de la escuela, instituciones, familia entre otros.</p> <p><b>Movimientos dirigidos por estímulos</b>          Utilizando estímulos auditivos, (música, instrumentos musicales o lo que esté al alcance del centro educativo, que pueda generar estímulos auditivos), la o el docente realiza sesiones de trabajo en donde la o el estudiante ponga en acción los diferentes conceptos desarrollados en clase (acciones del cuerpo, espacio propio y general, formaciones y reglas de seguridad).</p> <p>Caminar en círculo en diferentes direcciones de acuerdo a la música o el ritmo previamente establecido, utilizar las direcciones y movimientos asociados a colores para crear asimilación (azul: derecha, izquierda: amarillo, entre otros). Al detener la música o el ritmo, la o el docente indica las siguientes posibilidades: mover una parte del cuerpo, dejar de moverla o ejecutar una acción que refuerce los contenidos, imitar a un animal o gestos, entre otros. Conforme las acciones se incrementen las y los estudiantes proponen las mismas.</p>	
--	--

**10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:**

Organizar actividades para celebrar el día del deporte, ya sea por medio de actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

**11) Glosario:**

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y

actividades deportivas.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Hilera: formación de personas uno detrás de otro.**

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Lúdico:** La etimología de 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, y cuya raíz latina es ludus o juego.

**Movimiento:** fenómeno físico que incluye todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia. Implica variar la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria. Para producir movimiento, es necesaria una intensidad de interacción o intercambio de energía que sobrepase un determinado umbral.

## **12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:**

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Gutton, Ph. (1982) *El juego de los niños*. Barcelona, España: Hogar Libro.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P.,

I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar.* (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos.* Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas.* (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Souchard, P. (2005). RPG. *Principios de la reeducación postural global.* España: editorial Paidotribo.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad.* Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

#### **Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>

**f-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

**Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF

## UNIDAD TRIMESTRAL DE PRIMER AÑO

### Segundo periodo

1) **Título:** “Cómo se mueve mi cuerpo”

2) **Área temática general:** Movimiento y Ritmo Básicos

3) **Tiempo probable:** segundo período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda a utilizar distintas partes de su cuerpo para moverse en una variedad de formas y direcciones, respondiendo efectivamente a estímulos auditivos.



5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

- a. Identificación de distintas partes del cuerpo y de sus posibilidades de movimiento.
- b. Dominio de distintas direcciones en las que se puede mover el cuerpo o sus partes.
- c. Capacidad de discriminación auditiva para orientar o desencadenar movimientos del cuerpo o de sus partes.
- d. Capacidad de creación y propuesta de actividades físicas a ser practicadas individual y grupalmente.
- e. Capacidad de trabajo colaborativo.
- f. Capacidad de autorregulación física y emocional, al practicar actividades físicas y lúdicas.

## 6) Contenidos Curriculares:

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
Partes del cuerpo (cabeza, tronco, extremidades).	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas (“me muevo hacia...”, entre otros.).	Aprecio y placer por moverse.
Acciones de las partes del cuerpo (apoyar el peso del cuerpo, dirigir la acción, recibir el peso o fuerza, aplicar la fuerza).	Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos.	Autocontrol de las emociones que pueden desencadenar acciones violentas (la cólera por ejemplo).
Movimiento en distintas direcciones (hacia adelante, hacia atrás, a la derecha, a la izquierda, hacia arriba, hacia abajo) y niveles (alto, medio, bajo).	Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.	Respeto y consideración para los sentimientos y los derechos de otras personas.
Movimientos dirigidos por estímulos auditivos.	Respuestas motoras efectivas ante estímulos auditivos.	Autosuperación expresada en acciones de búsqueda de mayor aprendizaje y del logro de un nivel más alto cada vez.
Discriminación auditiva y movimiento.		Honradez, respeto y justicia manifestados al discutir o resolver problemas individual y colectiva.
Reglas de seguridad para participar con otros en grupo.		

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar importancia a lo que otras personas expresan al comunicarse.</li> <li>• Valoración del cumplimiento de los deberes.</li> <li>• Dar importancia al esfuerzo personal.</li> <li>• Valorar las habilidades propias y de otras personas.</li> <li>• Valoración de la prestación de apoyo y colaboración a otras personas.</li> <li>• Dar importancia a la búsqueda de armonía y calidad al moverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber escuchar y poner atención.</li> <li>• Ser personas críticas y originales, en búsqueda de hacer siempre todo lo mejor posible.</li> <li>• Ser personas disciplinadas, buscando terminar lo que empiezan.</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Disfrutar de distintas formas de moverse.</li> <li>• No excluir, ni despreciar a otras personas (buscar lo contrario).</li> <li>• Apreciar el trabajo en equipo.</li> </ul>

8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><b>Partes del cuerpo</b></p> <p>La o el docente introduce al tema por medio de preguntas generadoras tales como ¿Cuáles son las partes de mi cuerpo? ¿Cómo puedo mover las partes de mi cuerpo? ¿Cómo puedo aplicar fuerza con mi cuerpo?</p> <p>¿Cómo me muevo rápidamente en línea recta por el área de clase? ¿Otras formas en que me puedo mover por el espacio general en distintas direcciones? ¿Y hacia mi derecha? ¿Y hacia mi izquierda? ¿Puedo agacharme rápidamente cuando escuche la señal? ¿Puede detener mi movimiento cuando escuche la señal?, entre otros.</p>	<p>La evaluación será cualitativa, la o el docente anota en un registro anecdótico u otro instrumento, la información recopilada respecto de las habilidades y destrezas desarrolladas por las y los estudiantes en la ejecución de las acciones tales como: puesta en práctica de: rutinas, secuencias de movimientos, juegos, diferentes movimiento, aplicación de reglas de seguridad durante los ejercicios, aplicación de variantes durante las rutinas, expresión de actitudes, entre otros referentes a los contenidos curriculares.</p>



Con la utilización de cantos jocosos, juegos tradicionales u otros juegos, se inicia el proceso de ubicación de las diferentes partes del cuerpo. Haciendo énfasis en: ¿Para qué sirven? ¿Cómo las puedo utilizar?

Mediante la utilización de la expresión corporal (por ejemplo, el juego de espejo: en parejas se ejecutan y se imitan movimientos), las y los estudiantes identifican partes del cuerpo, gestos, posibles movimientos, imitación de movimientos y otras que las y los estudiantes puedan ir descubriendo. La o el docente debe brindar el acompañamiento para hacer énfasis en los diferentes contenidos curriculares.

Por medio de ejemplos la o el docente debe sensibilizar al grupo, en la importancia de conocer que existen algunas limitaciones físicas, estas pueden afectar los rangos de movimiento. También se debe hacer énfasis en que existen procesos de inclusión en la sociedad para este tipo de población. La o el docente debe proponer algunas actividades inclusivas y motivar a las y los estudiantes a que puedan desarrollar algunas actividades similares.

### **Acciones de las partes del cuerpo**

Se realiza una parte introductoria en donde se conceptualice los términos de apoyar el peso del cuerpo, dirigir la acción, recibir el peso o fuerza, aplicar la fuerza.

Utilizando algunos juegos recreativos y tradicionales como: carrera de carretillo, jalar el mecate, círculos concéntricos,

<p>saltar la cuerda entre otros. La o el docente pone en acción los diferentes conceptos.</p> <p>Mediante el desarrollo de los juegos las y los estudiantes descubren las diferencias de peso entre los cuerpos, las formas correctas de apoyar y aplicar la fuerza, de cómo dirigir el cuerpo. Esto mediante preguntas generadoras que la o el docente debe ir haciendo a lo largo de la clase.</p> <p><b>Movimientos en distintas direcciones</b></p> <p>Por medio de la utilización de juegos y juegos tradicionales que tengan como eje central las direcciones y los niveles, la o el docente busca construir los conceptos.</p> <p>Asociar los niveles y las direcciones a colores, formas, números, temáticas de otras asignaturas, sonidos, entre otros, logra una mayor asimilación y comprensión por parte de las y los estudiantes, así como permitirles una mejor ejecución.</p> <p>Las y los estudiantes mediante el desarrollo de las diferentes acciones deben descubrir que tienen una lateralidad dominante, sin embargo la o el docente debe buscar estimular ambas lateralidades para un desarrollo más integral de las y los estudiantes.</p> <p><b>Movimientos dirigidos por estímulos</b></p> <p>Con la utilización de la música, instrumentos musicales o lo que esté al alcance del centro educativo que pueda</p>	
--	--

<p>generar estímulos auditivos), la o el docente realiza sesiones de trabajo en donde la o el estudiante ponga en acción los diferentes conceptos desarrollados en clase, haciendo énfasis en las medidas de seguridad.</p> <p>Caminar en círculo o en diferentes direcciones de acuerdo a la música o el ritmo previamente establecido. Al detener la música o el ritmo, la o el docente indica las siguientes posibilidades: mover una parte del cuerpo, dejar de moverla o ejecutar una acción que refuerce los contenidos desarrollados. Conforme las acciones se incrementen las y los estudiantes proponen las mismas. Los estímulos auditivos se pueden utilizar para realizar los procesos de calentamiento y estiramiento o en los momentos que las o el docente lo considere oportuno.</p>	
--	--

**10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:**

Con participación de docentes y estudiantes, organización de torneos internos escolares, que involucren la comunidad, o también festivales o ferias deportivas, festivales de creatividad y psicomotricidad, aprovechando las actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

**11) Glosario:**

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Lúdico:** La etimología de 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, y cuya raíz latina es ludus o juego.

**Movimiento:** fenómeno físico que incluye todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia. Implica variar la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria. Para producir movimiento, es necesaria una intensidad de interacción o intercambio de energía que sobrepase un determinado umbral.

**Movimiento humano:** es el movimiento o actividad física, que efectúa el cuerpo humano como un todo, o que realiza una de sus partes o que se realiza dentro del cuerpo.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Gutton, Ph. (1982) *El juego de los niños*. Barcelona, España: Hogar Libro.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Souchard, P. (2005). RPG. *Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

### **Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden

sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.htm>

e- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>

f- Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

**Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF

## UNIDAD TRIMESTRAL DE PRIMER AÑO

### Tercer periodo

1) **Título:** “Disfrutando del Movimiento”

2) **Área temática general:** Movimiento y Ritmo Básicos

3) **Tiempo probable:** tercer período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda distintas formas de moverse, realizando actividades locomotoras, manipulativas y no locomotoras, en distintos patrones y respondiendo efectivamente a estímulos auditivos y visuales y coordinadamente con respecto a distintos ritmos.

5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

- a. Conocimiento general de distintas formas de actividad locomotora.
- b. Conocimiento sobre distintas formas de actividad no locomotora.
- c. Conocimiento general de diversas formas de actividad manipulativa.
- d. Conocer que su cuerpo puede desplazarse en distintos patrones.
- e. Capacidad de responder con movimiento, efectivamente ante estímulos visuales y auditivos.
- f. Capacidad de coordinar los movimientos de manos, brazos, pies, piernas, cabeza y tronco, al ejecutar diversas actividades físicas.
- g. Capacidad de creación y propuesta de actividades físicas, lúdicas y rítmicas novedosas.
- h. Capacidad de organizarse con grupos de compañeros y compañeras, para crear rutinas, juegos o ejercicios.



**6) Contenidos curriculares:**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<p>Patrones de movimientos y actividades del cuerpo: locomotoras (correr y caminar en línea recta, en curva, zigzag, línea quebrada, línea torcida balancear, galopar, caballito, rodar, deslizar o resbalar, vuelo o elevación mediante saltos y brincos), manipulativas (lanzar objetos, golpearles, rebotarlos, apañarlos, recogerlos) y no locomotoras (girar, flexionar, extender, empujar, halar, subir, bajar, contra equilibrio, contra tensión).</p> <p>Estimulación de la coordinación vista mano, vista pie y auditivo-motora (movimiento y ritmo).</p> <p>Reglas de seguridad para participar con otros en grupo.</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas (“estoy saltando”, “estoy lanzando”, entre otros).</p> <p>Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos.</p> <p>Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.</p> <p>Creación y práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas y rítmicas con música.</p> <p>Movimientos coordinados con estímulos visuales, auditivos y sentido de ritmo.</p>	<p>Solidaridad y cooperación manifestadas en ayuda a los miembros del grupo.</p> <p>Responsabilidad en el uso y el cuidado del material y del entorno en donde realice actividad física.</p> <p>Seguridad expresada en la previsión de riesgos, el cuidado y la búsqueda de comodidad personal y del grupo, la realizar actividad física.</p> <p>Optimismo expresado en el manejo positivo de los resultados de la ejecución de movimientos propios y de otras personas, así como de los resultados (ganar, perder, entre otros) en un juego o situación afín.</p>



**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar importancia a lo que otras personas expresan al comunicarse.</li> <li>• Valoración del cumplimiento de los deberes.</li> <li>• Dar importancia al esfuerzo personal.</li> <li>• Valorar las habilidades propias y de otras personas.</li> <li>• Valoración de la prestación de apoyo y colaboración a otras personas.</li> <li>• Dar importancia a la búsqueda de armonía y calidad al moverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber escuchar y poner atención.</li> <li>• Ser personas críticas y originales, en búsqueda de hacer siempre todo lo mejor posible.</li> <li>• Ser personas disciplinadas, buscando terminar lo que empiezan.</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Disfrutar de distintas formas de moverse.</li> <li>• No excluir, ni despreciar a otras personas (buscar lo contrario).</li> <li>• Apreciar el trabajo en equipo.</li> </ul>

8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><b>Patrones de movimiento</b></p> <p>La o el docente introduce al tema por medio de preguntas generadoras tales como ¿Cómo puedo moverme por el espacio general caminando, galopando, brincando, saltando...? ¿Puedo desplazarme haciendo zig zag o en línea recta o quebrada...? ¿Puedo atrapar con las manos o con los pies, distintos objetos que vengán cayendo al suelo o que vengán rodando? ¿Cómo puedo usar esta cuerda para jugar usando mis dos pies? ¿Y jugar con este aro usando mi mano izquierda? ¿Y jugar con esta pelota usando mi mano derecha y mi cabeza? ¿Puedo moverme siguiendo un ritmo?, entre otros.</p>	<p>La evaluación será cualitativa, la o el docente anota en un registro anecdótico u otro instrumento, la información recopilada respecto de las habilidades y destrezas desarrolladas por las y los estudiantes en la ejecución de las acciones tales como: puesta en práctica de: rutinas, secuencias de movimientos, juegos, diferentes movimiento, aplicación de reglas de seguridad durante los ejercicios, aplicación de variantes durante las rutinas, expresión de actitudes, entre otros referentes a los contenidos curriculares.</p>

<p>Mediante la relación que se establece entre las y los estudiantes, el entorno y los objetos, la o el docente desarrolla a partir de esta vinculación, la exploración, el uso, el control y el dominio de actividades locomotoras, no locomotoras y manipulativas.</p> <p>La o el docente por medio de la resolución de problemas en variadas situaciones motrices y lúdicas, lleva a la o el estudiante a explorar, experimentar, descubrir y elaborar múltiples posibilidades de acción, con y sin elementos, en forma individual y colectiva, en diferentes ámbitos.</p> <p>Por medio de la utilización de juegos tradicionales u otros juegos, imitaciones, malabares, trabajo en circuitos, juegos de relevos y uso y manipulación de diferentes elementos, se posibilita un desarrollo más amplio de las diferentes capacidades.</p> <p>La limitación del espacio de juego, la ubicación en formaciones, son algunos de los elementos utilizados para el desarrollo de los patrones de movimiento.</p> <p>La o el docente, plantea retos de movimiento a la o el estudiante, relacionados con los temas de la clase. La o el estudiante copiará los movimientos o realizará las actividades propuestas por su docente y tratará de adecuar sus propias acciones, a las variantes que realice su docente, quien hará cambios o variantes, buscando motivar progresivamente más, a su grupo de estudiantes.</p>	
---	--

La o el docente distribuye el material deportivo en diferentes estaciones, en estas se le posibilita un espacio de tiempo determinado a las y los estudiantes para que pongan en práctica mediante el descubrimiento, las acciones de los diferentes patrones de movimiento.

Se abre un espacio en donde las y los estudiantes compartan con el resto del grupo, las experiencias de movimiento adquiridas en las estaciones.

### **Coordinación vista mano**

La o el docente utilizando gestos y la expresión corporal, ejecuta movimientos de coordinación vista mano (lanzar objetos al aire, empujar objetos, rebotar, juegos con globos, entre otros).

Las y los estudiantes realizan el proceso de imitación. Durante el desarrollo de este proceso se habilita el espacio para que la o el estudiante explore y ponga en práctica los diferentes movimientos.

Durante la clase se brindará un espacio para reforzar y hacer énfasis en el descubrimiento de los diferentes movimientos que las y los estudiantes han hecho y cuales están relacionados con la coordinación vista mano. Tomando como ejemplos algunos de los ejercicios propuestos por la o el estudiante, para realizarlos con el resto del grupo. Brindar materiales de forma progresiva para que las y los estudiantes exploren los diferentes gestos de coordinación vista mano.

## 10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:

Con participación de docentes y estudiantes, organización de torneos internos escolares, que involucren la comunidad, o también festivales o ferias deportivas y de salud, festivales de creatividad y psicomotricidad, festivales de movimiento creativo, festivales de arte y movimiento, talleres de recreación y deporte, aprovechando las actividades escolares y/o trabajos extra clase.

## 11) Glosario:

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Lúdico:** La etimología de 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, y cuya raíz latina es ludus o juego.

**Movimiento:** fenómeno físico que incluye todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia. Implica variar la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria. Para producir movimiento, es necesaria una intensidad de interacción o intercambio de energía que sobrepase un determinado umbral.

**Movimiento humano:** es el movimiento o actividad física, que efectúa el cuerpo humano como un todo, o que realiza una de sus partes o que se realiza dentro del cuerpo.

**Movimiento locomotor:** son los movimientos que trasladan a un cuerpo, de un lugar a otro, cambiando su base de apoyo. Por ejemplo cuando una persona corre, salta, galopa, camina, entre otros.

**Movimiento no locomotor:** los movimientos que se hacen en el mismo lugar, sin que el cuerpo cambie su base de apoyo, es decir, sin trasladarse de un lugar a otro, como por ejemplo flexionar, balancear, extender, torcer, estirarse, guardar el equilibrio, entre otros.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Gutton, Ph. (1982) *El juego de los niños*. Barcelona, España: Hogar Libro.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Souchard, P. (2005). RPG. *Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

#### **Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>

**f-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

#### **Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF

## UNIDAD TRIMESTRAL DE SEGUNDO AÑO

### Primer periodo

1) **Título:** “¡Moviéndome! Gimnasia y actividades complementarias I”

2) **Área temática general:** Aplicación y Control de la Fuerza: Gimnasia y actividades complementarias.

3) **Tiempo probable:** primer período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda a aplicar y controlar su fuerza y peso corporales, mediante elementos gimnásticos básicos de piso y de actividades complementarias que estimulen el dominio de formas seguras de caer o el equilibrio estático y dinámico y que el estudiantado sea consciente de su utilidad como instrumento para su desarrollo integral físico-mental, como ser humano.



### 5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

a. Dominio de movimientos locomotores y no locomotores básicos de la gimnasia (rollo atrás, desplazamientos, actividades de equilibrio) y de actividades complementarias como el judo (caídas hacia atrás, desplazamientos hacia el frente y desequilibrios hacia atrás y hacia adelante), tai chi (técnicas de respiración y auto masaje) o actividades afines.

b. Conocimiento y práctica de actividades a manos libres (gimnasia y otras actividades como las que incluyen los deportes orientales, por ejemplo el judo o actividades como el tai chi) y de su importancia para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo y social) de las personas.

c. Relacionar el cuerpo, sus partes y objetos en el espacio.

d. Capacidad de creación y propuesta de rutinas o juegos, integrando elementos de gimnasia y de las actividades complementarias a esta, vistos en clase.

e. Capacidad de organizarse con compañeros y compañeras, para crear propuestas de actividad física que integren elementos de gimnasia y de las actividades complementarias a esta, vistos en clase.

f. Conocimiento y práctica de actividades en las que pueda aplicar distintas formas de fuerza corporal y controlarla.

**6) Contenidos curriculares:**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<p>Rollo atrás.</p> <p>Movimientos imitando animales (espacio propio y general).</p> <p>Actividades de equilibrio con un apoyo o más en miembro superior e inferior.</p> <p>Por qué la actividad física ayuda a promover salud y cómo puede servir para aprovechar el tiempo libre.</p> <p>Fundamentos básicos del Judo* Caídas de judo “ukemi” (caída), caída hacia atrás.</p> <p>Desplazamientos de judo “tai sabaki” (cuerpo desplazamiento) desplazamiento del cuerpo hacia el frente.</p> <p>Desequilibrios de judo “kusushi” (desequilibrio), desequilibrio hacia atrás y hacia adelante.</p> <p>Técnicas de respiración, auto masaje y ejercicios de Chikung*</p> <p>Reglas de seguridad para practicar individualmente y en grupo, actividades de aplicación y control de fuerza en gimnasia, judo y afines*.</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos.</p> <p>Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.</p>	<p>Atención y respeto por las indicaciones o preguntas de otras personas.</p> <p>Participación integral en las actividades de la clase.</p> <p>Auto motivación, auto determinación, auto valía y auto disciplina.</p> <p>Aprecio y respeto por personas de habilidades iguales y diferentes a las suyas.</p> <p>Solidaridad y cooperación manifestadas en ayuda y trabajo con otras personas.</p>

**\*Nota:** a criterio de cada docente, se puede impartir en vez de los temas de judo o incluso complementándolos, temas de tai chi u otras actividades que cumplan con los mismos propósitos de aprendizaje de este segundo año.



**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar importancia a lo que otras personas expresan al comunicarse.</li> <li>• Valoración del cumplimiento de los deberes.</li> <li>• Dar importancia al esfuerzo personal.</li> <li>• Valorar las habilidades propias y de otras personas.</li> <li>• Valoración de la prestación de apoyo y colaboración a otras personas.</li> <li>• Dar importancia a la búsqueda de armonía y calidad al moverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber escuchar y poner atención.</li> <li>• Ser personas críticas y originales, en búsqueda de hacer siempre todo lo mejor posible.</li> <li>• Ser personas disciplinadas, buscando terminar lo que empiezan.</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Disfrutar de distintas formas de moverse.</li> <li>• No excluir, ni despreciar a otras personas (buscar lo contrario). Apreciar el trabajo en equipo.</li> </ul>

8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><b>Gimnasia</b> (rollo atrás)</p> <p>Las y los estudiantes mediante la imitación de animales, realizan un proceso de recordatorio de todos los movimientos básicos de los patrones motores.</p> <p><b>Conceptualización de gimnasia.</b></p> <p>La o el docente en un espacio apropiado para desarrollar actividades de piso, inicia ejemplificando la técnica del rolo atrás. Esta puede iniciar con preguntas generadoras tales como: ¿Puedo moverme imitando a una oruga o a un perro, o a un pato...? ¿Puedo hacer equilibrio apoyando mi peso en una pierna? ¿Cómo puedo rodar sobre mi espalda? ¿Cómo puedo caer hacia atrás sin lastimarme ni lastimar a otras personas? entre otras. Luego mediante la progresión específica se inicia el desarrollo de las mismas.</p>	<p>Registro de información en el instrumento seleccionado por la o el docente, para determinar el desempeño de las y los estudiantes, algunos de los aspectos que puede considerar son: dominio del rolo hacia atrás, dominio de los fundamentos básicos del judo vistas en este periodo (caídas, desplazamientos, desequilibrios, técnicas de pie), distintas formas de hacer equilibrio, entre otros referentes a los contenidos curriculares.</p> <p>En el instrumento seleccionado por la o el docente, se consigna información respecto del desempeño de los y las estudiantes en la creación y práctica de actividades (rutinas, secuencias de movimientos, juegos), entre otras referentes a los contenidos curriculares.</p>

<p>Las y los estudiantes en tríos o parejas (uno ejecuta y los demás cuidan y apoyan), comienzan la exploración de los diferentes movimientos para lograr llegar a ejecutar rollo atrás.</p> <p>Exploración de los elementos de equilibrio, caminar en solo pie, saltar y brincar, desplazarse con diferentes puntos de apoyo, entre otros.</p> <p>La o el docente divide el grupo en subgrupos, mediante retos busca que cada subgrupo pueda realizar desplazamientos con una determinada cantidad de puntos de apoyo, estimulando el trabajo en equipo, resolución de conflictos, toma de decisiones en equipo y la comprensión y puesta en práctica del contenido curricular. Estas actividades pueden realizarse mediante carreras de relevos, utilizando estímulos auditivos, manipulando objetos entre otros.</p> <p><b>Medidas de seguridad:</b> la o el docente explica detalladamente cuáles son las medidas de seguridad, que se deben tener al realizar estas actividades.</p> <p><b>Fundamentos básicos del Judo*</b></p> <p>Mediante el desarrollo de los fundamentos básicos del Judo, se busca fortalecer los elementos de la gimnasia y patrones motores básicos. Este deporte permite que las y los estudiantes tengan un aprendizaje significativo en temas como caídas, desplazamientos y desequilibrios, siendo esto puesto en práctica en la vida.</p> <p><b>a. Caídas hacia atrás</b></p>	<p>Con base en el instrumento facilitado y la guía del o la docente, los y las estudiantes coevalúan su desempeño en acciones como:</p> <p><b>a.</b> Aporta ideas para el logro del trabajo propuesto.  <b>b.</b> Muestra respeto por sus compañeros.  <b>c.</b> Aplica normas de seguridad durante las actividades desarrolladas.</p>
---	--

Mediante la ejecución de las cuatro progresiones la o el docente hace la explicación de cómo se debe iniciar el proceso de caídas hacia atrás en el judo. Desde la primera posición hasta la cuarta (1. acostado, 2. sentado, 3. de cuclillas y 4. de pie).

Las y los estudiantes divididos en subgrupos de tres, en su espacio asignado inician el proceso de exploración y ejecución de las cuatro progresiones, iniciando desde la primera.

El proceso de exploración debe estar debidamente supervisado por la o el docente.

Medidas de seguridad: la o el docente explica detalladamente cuáles son las medidas de seguridad, que se deben tener al realizar estas actividades.

#### **b. Desplazamiento hacia el frente**

Mediante la ejecución de la técnica la o el docente hace la explicación de cómo se debe iniciar el proceso de desplazamientos hacia el frente en el judo.

Las y los estudiantes de forma individual en el espacio general inician el proceso de exploración y ejecución.

El proceso de exploración debe estar debidamente supervisado por la o el docente.

**Medidas de seguridad:** la o el docente explica detalladamente cuáles son las medidas de seguridad, que se deben

<p>tener al realizar estas actividades.</p> <p><b>c. Desequilibrio hacia atrás y hacia delante</b> Mediante la ejecución de la técnica la o el docente hace la explicación de cómo se debe iniciar el proceso de desequilibrio hacia el frente y hacia atrás en el judo.</p> <p>Las y los estudiantes en subgrupos de dos o tres estudiantes, en el espacio asignado inician el proceso de exploración y ejecución.</p> <p>El proceso de exploración debe estar debidamente supervisado por la o el docente.</p> <p><b>Medidas de seguridad:</b> la o el docente explica detalladamente cuáles son las medidas de seguridad, que se deben tener al realizar estas actividades.</p> <p>* A criterio de cada docente, se puede impartir en vez de los temas de judo, rutinas de tai chi u otras actividades que cumplan con los mismos fines de aprendizaje de este periodo.</p>	
--	--

**10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:**

Organizar actividades para celebrar el día del deporte, ya sea por medio de actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

**11) Glosario:**

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Gimnasia:** es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. La gimnasia moderna, está regulada por la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) y se compone de seis disciplinas. Las disciplinas de gimnasia rítmica y gimnasia artística, son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Judo:** deporte de origen japonés, el judo se divide en dos palabras, (ju= suavidad, do = camino); se puede decir que judo es el camino de la suavidad.

**Kuzushi:** acción para desequilibrar.

**Movimiento:** fenómeno físico que incluye todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia. Implica variar la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria. Para producir movimiento, es necesaria una intensidad de interacción o intercambio de energía que sobrepase un determinado umbral.

**Movimiento humano:** es el movimiento o actividad física, que efectúa el cuerpo humano como un todo, o que realiza una de sus partes o que se realiza dentro del cuerpo.

**Movimiento locomotor:** son los movimientos que trasladan a un cuerpo, de un lugar a otro, cambiando su base de apoyo. Por ejemplo cuando una persona corre, salta, galopa, camina, entre otros.

**Movimiento no locomotor:** los movimientos que se hacen en el mismo lugar, sin que el cuerpo cambie su base de apoyo, es decir, sin trasladarse de un lugar a otro, como por ejemplo flexionar, balancear, extender, torcer, estirarse, guardar el equilibrio, entre otros.

**Tai Sabaki:** término general que se utiliza para desplazar el cuerpo en diferentes direcciones.

**Tashi Waza:** técnica que se realiza desde una posición de pie.

**Ukemi:** término general con el significado de caída, que se utiliza para proteger el cuerpo cuando cae al suelo.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). **Educación por medio del movimiento y expresión corporal.** 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos.* Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana.* (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte.* (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Gutton, Ph. (1982) *El juego de los niños.* Barcelona, España: Hogar Libro.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar.* (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos.* Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas.* (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Souchard, P. (2005). RPG. *Principios de la reeducación postural global.* España: editorial Paidotribo.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

### Sitios web:

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>

**f-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

### Otros sitios:

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF
- Real Federación Española de Judo - [www.rfejudo.com](http://www.rfejudo.com)
- Federación Costarricense de Judo – FCJ - [www.fcj.or.cr](http://www.fcj.or.cr)

## UNIDAD TRIMESTRAL DE SEGUNDO AÑO

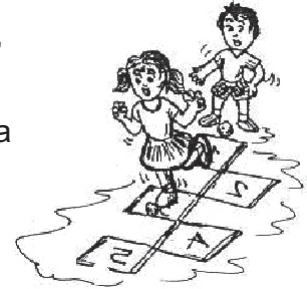
### Segundo periodo

1) **Título:** “¡Moviéndome! Gimnasia y actividades complementarias II”

2) **Área temática general:** Aplicación y Control de la Fuerza: Gimnasia y actividades complementarias.

3) **Tiempo probable:** segundo período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda a aplicar y controlar su fuerza y peso corporales, mediante elementos gimnásticos básicos de piso, desplazamientos en distintas direcciones y niveles y de actividades complementarias que estimulen el dominio de formas seguras de caer o el equilibrio estático y dinámico y que el estudiantado sea consciente de su utilidad como instrumento para su desarrollo integral físico-mental, como ser humano.



5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

a. Dominio de movimientos locomotores y no locomotores básicos de la gimnasia (rollo al frente, desplazamientos en distintas direcciones y niveles, actividades de equilibrio) y de actividades complementarias como el judo (caídas de lado, desplazamientos hacia atrás y desequilibrios de lado), tai chi (movimientos de fluir) u otras afines.

b. Conocimiento y práctica de actividades a manos libres (gimnasia y otras actividades como las que incluyen los deportes orientales, por ejemplo el judo o actividades como el tai chi u otras afines) y de su importancia para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo y social) de las personas.

c. Relacionar el cuerpo, sus partes y objetos en el espacio.

d. Capacidad de creación y propuesta de rutinas o juegos, integrando elementos de gimnasia y de las actividades complementarias a esta, vistos en clase.

e. Capacidad de organizarse con compañeros y compañeras, para crear propuestas de actividad física que integren elementos de gimnasia y de las actividades complementarias a esta, vistos en clase.

f. Conocimiento y práctica de actividades en las que pueda aplicar distintas formas de fuerza corporal y controlarla.



## 6) Contenidos Curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
<p>Rollo al frente.</p> <p>Desplazamientos en distintas direcciones y niveles.</p> <p>Parada de pino.</p> <p>Fundamentos básicos del Judo*</p> <p>Caídas de judo “ukemi” (caída), caída de lado: izquierda / derecha.</p> <p>Desplazamientos de judo “tai sabaki” (cuerpo desplazamiento), desplazamiento hacia atrás.</p> <p>Desequilibrios de judo “kusushi” (desequilibrio) desequilibrio de lado: derecha / izquierda.</p> <p>Movimientos de fluir (formas básicas de tai chí)*</p> <p>Reglas de seguridad para practicar individualmente y en grupo, actividades de aplicación y control de fuerza en gimnasia, judo y afines*.</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos.</p> <p>Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.</p>	<p>Aprecio y placer por moverse.</p> <p>Autocontrol de las emociones que pueden desencadenar acciones violentas (la cólera por ejemplo).</p> <p>Respeto y consideración para los sentimientos y los derechos de otras personas.</p> <p>Autosuperación expresada en acciones de búsqueda de mayor aprendizaje y del logro de un nivel más alto cada vez.</p> <p>Honradez, respeto y justicia manifestados al discutir o resolver problemas individual y colectiva.</p>

**\*Nota:** a criterio de cada docente, se puede impartir en vez de los temas de judo o incluso complementándolos, temas de tai chi u otras actividades que cumplan con los mismos propósitos de aprendizaje de este segundo año.

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar importancia a lo que otras personas expresan al comunicarse.</li> <li>• Valoración del cumplimiento de los deberes.</li> <li>• Dar importancia al esfuerzo personal.</li> <li>• Valorar las habilidades propias y de otras personas.</li> <li>• Valoración de la prestación de apoyo y colaboración a otras personas.</li> <li>• Dar importancia a la búsqueda de armonía y calidad al moverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber escuchar y poner atención.</li> <li>• Ser personas críticas y originales, en búsqueda de hacer siempre todo lo mejor posible.</li> <li>• Ser personas disciplinadas, buscando terminar lo que empiezan.</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Disfrutar de distintas formas de moverse.</li> <li>• No excluir, ni despreciar a otras personas (buscar lo contrario).</li> <li>• Apreciar el trabajo en equipo.</li> </ul>

<b>8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)</b>	<b>9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)</b>
<p><b>Gimnasia</b> (rollo al frente y parada de pino)</p> <p>Se realiza procesos de calentamiento que pueden ser desarrollados por las y los estudiantes según lo visto en sesiones anteriores.</p> <p>Con preguntas generadoras tales como:                      ¿Cómo puedo desplazarme en distintas direcciones y niveles? ¿Cómo puedo rodar hacia el frente? ¿Cómo puedo caer hacia los lados (derecha / izquierda) sin lastimarme ni lastimar a otras personas?                      ¿Cómo puedo aplicar mi fuerza sin lastimarme ni lastimar a otras personas?                      La o el docente introducen al tema.</p>	<p>El docente registra información en un instrumento elaborado con el fin de determinar el desempeño de las y los estudiantes en aspectos como: dominio del rollo hacia el frente, parada de pino, dominio de los fundamentos básicos del judo vistas en este periodo (caídas, desplazamientos, desequilibrios, técnicas de pie), distintas formas de hacer equilibrio, entre otros referentes a los contenidos curriculares.</p> <p>En una rúbrica u otro instrumento, la o el docente, consigna información respecto del desempeño de los y las estudiantes con respecto a la creación y práctica de actividades (rutinas, secuencias de movimientos, juegos), entre otras.</p>

<p>La o el docente en un espacio apropiado para desarrollar actividades de piso, inicia ejemplificando la técnica de parada de pino. Esto mediante la progresión de la rana. También se ejemplifica la técnica del rollo al frente, mediante las técnicas específicas. Las y los estudiantes en tríos o parejas (uno ejecuta y los demás cuidan y apoyan), comienzan la exploración de los diferentes movimientos para lograr llegar a la parada de pino y el rollo al frente.</p> <p>Mediante exploración de los desplazamientos en diferentes direcciones y niveles la o el estudiante crea o pone en práctica juegos. Se busca que las y los estudiantes realicen variantes en donde se pueda incluir la ejecución del rollo al frente y de la parada de pino, lo cual lleve a que estos elementos de gimnasia (rollo al frente y parada de pino), sean desarrollados dentro de un medio lúdico.</p> <p>Se busca instar a las y los estudiantes a desarrollar rutinas de ejercicios en donde se incluyan estos dos elementos de la gimnasia (rollo al frente y parada de pino).</p> <p><b>Medidas de seguridad:</b> la o el docente explica detalladamente cuáles son las medidas de seguridad, que se deben tener al realizar estas actividades.</p> <p><b>Fundamentos básicos del Judo*</b></p> <p>Mediante el desarrollo de los fundamentos básicos del Judo, se busca fortalecer los elementos de la gimnasia y patrones</p>	<p>La o el docente observa a las y los estudiantes durante la ejecución de rutinas u otras actividades y registra en el instrumento seleccionado información respecto del desempeño de las y los estudiantes, en aspectos como: formas diferentes de movimiento, aplicación de reglas de seguridad durante los ejercicios, aplicación de variantes durante las rutinas, expresión de actitudes, entre otros.</p> <p>Con base en el instrumento elaborado para éste fin, la o el docente registra información respecto del desempeño de las y los estudiantes en las actividades propuestas relacionadas con los contenidos curriculares desarrollados, considerando entre otros aspectos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Resuelve conflictos manteniendo el respeto hacia sus compañeros.</li> <li>b. Aporta ideas relacionadas con los temas.</li> <li>c. Utiliza apropiadamente el espacio durante la ejecución de los movimientos.</li> <li>d. Realiza variantes de movimientos a las rutinas.</li> <li>e. Resuelve problemas motrices durante la ejecución de las prácticas.</li> <li>f. Manifiesta actitudes de respeto hacia los compañeros en especial aquellos que tienen una necesidad educativa.</li> </ol> <p>Así como los considerados en los diferentes momentos del período anterior.</p> <p>Con base en el instrumento facilitado y la guía del o la docente, los y las estudiantes autoevalúan y coevalúan durante el desarrollo de las distintas fases sus desempeños en las actividades propuestas.</p>
---	--

motores básicos. Este deporte permite que las y los estudiantes tengan un aprendizaje significativo en temas como caídas, desplazamientos y desequilibrios, siendo esto puesto en práctica en la vida.

**a. Caídas del lado izquierdo y lado derecho**

Mediante la ejecución de las cuatro progresiones la o el docente hace la explicación de cómo se debe iniciar el proceso de caídas del lado izquierdo y lado derecho en el judo. Desde la primera posición hasta la cuarta (1. Acostado de lado, 2. sentado y se deja caer de lado, 3. de cuclillas y dejándose caer de lado y 4. de pie dejándose caer de lado).

Las y los estudiantes divididos en subgrupos de tres, en su espacio asignado inician el proceso de exploración y ejecución de las cuatro progresiones, iniciando desde la primera.

El proceso de exploración debe estar debidamente supervisado por la o el docente.

**Medidas de seguridad:** la o el docente explica detalladamente cuáles son las medidas de seguridad, que se deben tener al realizar estas actividades.

**b. Desplazamiento hacia atrás**

Mediante la ejecución de la técnica la o el docente hace la explicación de cómo se debe iniciar el proceso de desplazamientos hacia atrás en el judo.

Las y los estudiantes de forma individual en el espacio general inician el proceso

<p>de exploración y ejecución.</p> <p>El proceso de exploración debe estar debidamente supervisado por la o el docente.</p> <p>Medidas de seguridad: la o el docente explica detalladamente cuáles son las medidas de seguridad, que se deben tener al realizar estas actividades.</p> <p><b>c. Desequilibrio de lado derecho / izquierdo</b></p> <p>Mediante la ejecución de la técnica la o el docente hace la explicación de cómo se debe iniciar el proceso de desequilibrio de lado derecho / izquierdo en el judo.</p> <p>Las y los estudiantes en parejas, en el espacio asignado inician el proceso de exploración y ejecución.</p> <p>El proceso de exploración debe estar debidamente supervisado por la o el docente.</p> <p><b>Medidas de seguridad:</b> la o el docente explica detalladamente cuáles son las medidas de seguridad, que se deben tener al realizar estas actividades.</p> <p>* A criterio de cada docente, se puede impartir en vez de los temas de judo, rutinas de tai chi u otras actividades que cumplan con los mismos fines de aprendizaje de este periodo.</p>	
--	--

## 10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:

Con participación de docentes y estudiantes, organización de torneos internos escolares, que involucren la comunidad, o también festivales o ferias deportivas, festivales de creatividad y psicomotricidad, aprovechando las actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

## 11) Glosario:

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Gimnasia:** es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. La gimnasia moderna, está regulada por la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) y se compone de seis disciplinas. Las disciplinas de gimnasia rítmica y gimnasia artística, son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Judo:** deporte de origen japonés, el judo se divide en dos palabras, (ju= suavidad, do = camino); se puede decir que judo es el camino de la suavidad.

**Kuzushi:** acción para desequilibrar.

**Movimiento:** fenómeno físico que incluye todo cambio de posición que experimentan

los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia. Implica variar la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria. Para producir movimiento, es necesaria una intensidad de interacción o intercambio de energía que sobrepase un determinado umbral.

**Movimiento humano:** es el movimiento o actividad física, que efectúa el cuerpo humano como un todo, o que realiza una de sus partes o que se realiza dentro del cuerpo.

**Movimiento locomotor:** son los movimientos que trasladan a un cuerpo, de un lugar a otro, cambiando su base de apoyo. Por ejemplo cuando una persona corre, salta, galopa, camina, entre otros.

**Movimiento no locomotor:** los movimientos que se hacen en el mismo lugar, sin que el cuerpo cambie su base de apoyo, es decir, sin trasladarse de un lugar a otro, como por ejemplo flexionar, balancear, extender, torcer, estirarse, guardar el equilibrio, entre otros.

**Tai Sabaki:** término general que se utiliza para desplazar el cuerpo en diferentes direcciones.

**Tashi Waza:** técnica que se realiza desde una posición de pie.

**Ukemi:** término general con el significado de caída, que se utiliza para proteger el cuerpo cuando cae al suelo.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva "José María Cagigal" y Asociación española de deporte para todos.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Gutton, Ph. (1982) *El juego de los niños*. Barcelona, España: Hogar Libro.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona,

España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos.* Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas.* (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global.* España: editorial Paidotribo.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad.* Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

#### **Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>.

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>.



e- Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>

f- Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

**Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation – IDSF
- Real Federación Española de Judo - [www.rfejudo.com](http://www.rfejudo.com)
- Federación Costarricense de Judo – FCJ - [www.fcj.or.cr](http://www.fcj.or.cr)

## UNIDAD TRIMESTRAL DE SEGUNDO AÑO

### Tercer periodo

1) **Título:** “¡Moviéndome! Gimnasia y actividades complementarias III”

2) **Área temática general:** Aplicación y Control de la Fuerza: Gimnasia y actividades complementarias.

3) **Tiempo probable:** tercer período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda a aplicar y controlar su fuerza y peso corporales, mediante elementos gimnásticos básicos de piso, desplazamientos en relación con objetos y con distinto ritmo y de actividades complementarias que estimulen el dominio de formas seguras de caer o el equilibrio estático y dinámico y que el estudiantado sea consciente de su utilidad como instrumento para su desarrollo integral físico-mental, como ser humano.

#### 5) Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:

a. Dominio de movimientos locomotores y no locomotores básicos de la gimnasia (rueda de carreta, puente, desplazamientos en relación con objetos, actividades de equilibrio), del judo (caídas hacia adelante, desplazamientos de lado y desequilibrios en diagonal) o actividades como el tai chi (movimientos de imitación de animales) y movimiento con distinto ritmo.

b. Conocimiento y práctica de actividades a manos libres (gimnasia y otras actividades como las que incluyen los deportes orientales, por ejemplo el judo o actividades como el tai chi) y de su importancia para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo y social) de las personas.

c. Relacionar el cuerpo, sus partes y objetos en el espacio.

d. Capacidad de creación y propuesta de rutinas o juegos, integrando elementos de gimnasia y de las actividades complementarias a esta, vistos en clase.

e. Capacidad de organizarse con compañeros y compañeras, para crear propuestas de actividad física que integren elementos de gimnasia y de las actividades complementarias a esta, vistos en clase.

f. Conocimiento y práctica de actividades en las que pueda aplicar distintas formas de fuerza corporal y controlarla.

g. Moverse llevando el ritmo, por ejemplo aplaudiendo, tocar, caminar, correr, rebotar una



bola o transferir el peso del cuerpo exactamente con el compás.

**h.** Conocimiento y práctica de distintas formas de moverse y jugar, combinando la música y el canto con la actividad física.

**6) Contenidos Curriculares:**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
Rueda de carreta. El puente. Desplazamientos en relación con objetos (conos, aros, bancas, vigas, entre otros). Movimientos con distintos ritmos. Fundamentos básicos del Judo* Caídas de judo “ukemi” (caída) caídas hacia adelante. Desplazamientos “tai sabaki” (cuerpo desplazamiento), desplazamiento de lado: izquierda / derecha). Desequilibrios de judo “kusushi” (desequilibrio), desequilibrio diagonal. Movimientos de imitación de animales (formas básicas de tai chí)* Reglas de seguridad para practicar individualmente y en grupo, actividades de aplicación y control de fuerza en gimnasia, judo y afines*.	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.  Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos.  Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.  Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas y rítmicas con música.	Solidaridad y cooperación manifestadas en ayuda a los miembros del grupo.  Responsabilidad en el uso y el cuidado del material y del entorno en donde realice actividad física.  Seguridad expresada en la previsión de riesgos, el cuidado y la búsqueda de comodidad personal y del grupo, la realizar actividad física.  Optimismo expresado en el manejo positivo de los resultados de la ejecución de movimientos propios y de otras personas, así como de los resultados (ganar, perder, entre otros) en un juego o situación afín.

**\*Nota:** a criterio de cada docente, se puede impartir en vez de los temas de judo o incluso complementándolos, temas de tai chi u otras actividades que cumplan con los mismos propósitos de aprendizaje de este segundo año.

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar importancia a lo que otras personas expresan al comunicarse.</li> <li>• Valoración del cumplimiento de los deberes.</li> <li>• Dar importancia al esfuerzo personal.</li> <li>• Valorar las habilidades propias y de otras personas.</li> <li>• Valoración de la prestación de apoyo y colaboración a otras personas.</li> <li>• Dar importancia a la búsqueda de armonía y calidad al moverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber escuchar y poner atención.</li> <li>• Ser personas críticas y originales, en búsqueda de hacer siempre todo lo mejor posible.</li> <li>• Ser personas disciplinadas, buscando terminar lo que empiezan.</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Disfrutar de distintas formas de moverse.</li> <li>• No excluir, ni despreciar a otras personas (buscar lo contrario).</li> <li>• Apreciar el trabajo en equipo.</li> </ul>

8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><b>Gimnasia</b> (rueda de carreta y el puente)</p> <p>Las y los estudiantes mediante la imitación de animales, realizan un proceso de recordatorio de todos los movimientos básicos de los patrones motores.</p> <p>La o el docente introduce al tema por medio de preguntas generadoras tales como ¿Cómo puedo moverme imitando una rueda? ¿Cómo puedo caer hacia el frente sin lastimarme ni lastimar a otras personas? ¿Cómo puedo moverme entre varios objetos sin lastimarme ni lastimar a otras personas y sin dañar objetos? ¿Puedo moverme siguiendo un ritmo?, entre otros.</p> <p>El desarrollo de la rueda de carreta y el puente, se busca que se desarrolle en un espacio apropiado para desarrollar</p>	<p>Mediante el uso de un instrumento de su elección, la o el docente registra información de logros alcanzados por las y los estudiantes en forma individual o colectiva <b>durante la ejecución de las diferentes momentos</b> entre otros:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Resuelve conflictos manteniendo el respeto hacia sus compañeros.</li> <li>b. Aporta ideas relacionadas con los temas</li> <li>c. Utiliza apropiadamente el espacio durante la ejecución de los movimientos.</li> <li>d. Realiza variantes de movimientos a las rutinas.</li> <li>e. Resuelve problemas motrices durante la ejecución de las prácticas.</li> </ul> <p>Así como los considerados en los diferentes momentos del período anterior.</p>

<p>actividades de piso, inicia ejemplificando la técnica de rueda de carreta y del puente. Esto mediante la progresión específica. Las y los estudiantes en tríos o parejas (uno ejecuta y los demás cuidan y apoyan), comienzan la exploración de los diferentes movimientos para lograr llegar a la rueda de carreta y el puente.</p> <p>Mediante juegos tales como quedó, el pulpo u otros establecidos por la o el docente, las y los estudiantes realizan variantes en donde se pueda incluir le ejecución del rollo al frente y de la parada de pino, lo cual lleve a que estos elementos de gimnasia (rueda de carreta y el puente), sean desarrollados dentro de un medio lúdico.</p> <p>Por medio del planteamiento de las y los estudiantes, de debe dar la exploración de los elementos de la rueda de carreta y el puente.</p> <p>Se busca motivar a las y los estudiantes a desarrollar rutinas de ejercicios en donde se incluyan estos dos elementos de la gimnasia (rueda de carreta y el puente).</p> <p><b>Medidas de seguridad:</b> la o el docente explica detalladamente cuáles son las medidas de seguridad, que se deben tener al realizar estas actividades.</p> <p><b>Fundamentos básicos del Judo*</b></p> <p>Mediante el desarrollo de los fundamentos básicos del Judo, se busca fortalecer los elementos de la gimnasia y patrones motores básicos. Este deporte permite que las y los estudiantes tengan un</p>	<p>Posterior a las actividades grupales, las y los estudiantes se coevalúan considerando entre otros aspectos la integración de las distintas habilidades y destrezas durante el desarrollo de las actividades, aplica las normas de seguridad durante las rutinas, participa en la creación de variantes de los juegos, así como actitudes demostradas, entre otros.</p> <p>La o el docente debe considerar otros aspectos valorados en los diferentes momentos del período anterior.</p>
---	--

<p>aprendizaje significativo en temas como caídas, desplazamientos y desequilibrios, siendo esto puesto en práctica en la vida.</p> <p><b>a. Caída hacia adelante</b> Mediante la ejecución de las progresiones la o el docente hace la explicación de cómo se debe iniciar el proceso de caída hacia adelante en el judo. Hacia adelante con antebrazos: (sentado de rodillas y dejarse caer, amortiguando con los antebrazos). Hacia adelante rodando: (1. ejecutar el rollo hacia adelante, 2. en cuatro puntos de apoyo girar por debajo del costado del cuerpo y 3. caminando y ejecutar la técnica completa).</p> <p>Las y los en forma individual, en su espacio asignado inician el proceso de exploración y ejecución de las progresiones, iniciando desde la primera.</p> <p>El proceso de exploración debe estar debidamente supervisado por la o el docente.</p> <p><b>Medidas de seguridad:</b> la o el docente explica detalladamente cuáles son las medidas de seguridad, que se deben tener al realizar estas actividades.</p> <p><b>b. Desplazamiento de lados izquierda / derecha</b> Mediante la ejecución de la técnica la o el docente hace la explicación de cómo se debe iniciar el proceso de desplazamientos de lado izquierda / derecha.</p> <p>Las y los estudiantes de forma individual</p>	
---	--

<p>en el espacio general inician el proceso de exploración y ejecución.</p> <p>El proceso de exploración debe estar debidamente supervisado por la o el docente.</p> <p><b>Medidas de seguridad:</b> la o el docente explica detalladamente cuáles son las medidas de seguridad, que se deben tener al realizar estas actividades.</p> <p><b>c. Desequilibrio diagonal</b> Mediante la ejecución de la técnica la o el docente hace la explicación de cómo se debe iniciar el proceso de desequilibrio diagonal en el judo.</p> <p>Las y los estudiantes en parejas, en el espacio asignado inician el proceso de exploración y ejecución.</p> <p>El proceso de exploración debe estar debidamente supervisado por la o el docente.</p> <p><b>Medidas de seguridad:</b> la o el docente explica detalladamente cuáles son las medidas de seguridad, que se deben tener al realizar estas actividades.</p> <p>*A criterio de cada docente, se puede impartir en vez de los temas de judo, rutinas de tai chi u otras actividades que cumplan con los mismos fines de aprendizaje de este periodo.</p>	
--	--

## 10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:

Con participación de docentes y estudiantes, organización de torneos internos escolares, que involucren la comunidad, o también festivales o ferias deportivas y de salud, festivales de creatividad y psicomotricidad, festivales de movimiento creativo, festivales de arte y movimiento, talleres de recreación y deporte, aprovechando las actividades escolares y/o trabajos extra clase.

## 11) Glosario:

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Gimnasia:** es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. La gimnasia moderna, está regulada por la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) y se compone de seis disciplinas. Las disciplinas de gimnasia rítmica y gimnasia artística, son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Judo:** deporte de origen japonés, el judo se divide en dos palabras, (ju= suavidad, do = camino); se puede decir que judo es el camino de la suavidad.

**Kuzushi:** acción para desequilibrar.



**Movimiento:** fenómeno físico que incluye todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia. Implica variar la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria. Para producir movimiento, es necesaria una intensidad de interacción o intercambio de energía que sobrepase un determinado umbral.

**Movimiento humano:** es el movimiento o actividad física, que efectúa el cuerpo humano como un todo, o que realiza una de sus partes o que se realiza dentro del cuerpo.

**Movimiento locomotor:** son los movimientos que trasladan a un cuerpo, de un lugar a otro, cambiando su base de apoyo. Por ejemplo cuando una persona corre, salta, galopa, camina, entre otros.

**Movimiento no locomotor:** los movimientos que se hacen en el mismo lugar, sin que el cuerpo cambie su base de apoyo, es decir, sin trasladarse de un lugar a otro, como por ejemplo flexionar, balancear, extender, torcer, estirarse, guardar el equilibrio, entre otros.

**Tai Sabaki:** término general que se utiliza para desplazar el cuerpo en diferentes direcciones.

**Tashi Waza:** técnica que se realiza desde una posición de pie.

**Ukemi:** término general con el significado de caída, que se utiliza para proteger el cuerpo cuando cae al suelo.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva "José María Cagigal" y Asociación española de deporte para todos.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Gutton, Ph. (1982) *El juego de los niños*. Barcelona, España: Hogar Libro.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Souchard, P. (2005). RPG. *Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

#### **Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>.

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>.

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>.

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>.

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos

deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>.

f- Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

**Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation – IDSF
- Real Federación Española de Judo - [www.rfejudo.com](http://www.rfejudo.com)
- Federación Costarricense de Judo – FCJ - [www.fcj.or.cr](http://www.fcj.or.cr)

## UNIDAD TRIMESTRAL DE TERCER AÑO

### Primer periodo

1) **Título:** “A divertirme y aprender jugando”

2) **Área temática general:** Juegos Psicomotores Integrales

3) **Tiempo probable:** primer período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda la importancia de la actividad física lúdica, como instrumento para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social) de las personas y que pueda crear, proponer y practicar distintas formas de juego con actividades locomotoras y no locomotoras.



5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

a. Conocimiento y práctica de juegos que integren actividades locomotoras y no locomotoras y su relación con la salud.

b. Capacidad de crear, individual y grupalmente, propuestas novedosas de juegos que involucren actividades locomotoras y no locomotoras.

c. Dominio de diferencia entre espacio propio y general mediante su participación en juegos.

d. Desarrollo de destrezas visomotoras, mediante su participación en juegos.

e. Capacidad de crear, individual y grupalmente, propuestas novedosas de juegos que involucren actividades locomotoras y no locomotoras.

### 6) Contenidos Curriculares:

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Juegos integrando actividades no locomotoras y locomotoras.	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.	Atención y respeto por las indicaciones o preguntas de otras personas.
Juegos para estimular la discriminación entre espacio propio y general.	Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos.	Participación integral en las actividades de la clase.
Juegos para estimular las habilidades visomotoras.		Automotivación, autodeterminación, autovalía y autodisciplina.
Reglas de seguridad individual y grupal, para practicar juegos diversos.	Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.	Aprecio y respeto por personas de habilidades iguales y diferentes a las suyas.
Relación entre distintos tipos de juegos y la salud.		Solidaridad y cooperación manifestadas en ayuda y trabajo con otras personas.

### 7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar importancia a lo que otras personas expresan al comunicarse.</li> <li>• Valoración del cumplimiento de los deberes.</li> <li>• Dar importancia al esfuerzo personal.</li> <li>• Valorar las habilidades propias y de otras personas.</li> <li>• Valoración de la prestación de apoyo y colaboración a otras personas.</li> <li>• Dar importancia a la búsqueda de armonía y calidad al moverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber escuchar y poner atención.</li> <li>• Ser personas críticas y originales, en búsqueda de hacer siempre todo lo mejor posible.</li> <li>• Ser personas disciplinadas, buscando terminar lo que empiezan.</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Disfrutar de distintas formas de moverse.</li> <li>• No excluir, ni despreciar a otras personas (buscar lo contrario).</li> <li>• Apreciar el trabajo en equipo.</li> </ul>

8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><b>Juegos Psicomotores Integrales</b></p> <p>La o el docente introduce al tema por medio de preguntas generadoras tales como ¿Qué es un juego? ¿Cuántos tipos de juego conozco? ¿Cómo puede ser un juego que solo se pueda hacer en el espacio propio? ¿Cómo puede ser un juego que solo se pueda hacer en el espacio general? ¿Puede haber un juego que se pueda hacer solo con movimiento de los brazos? ¿Cómo sería un juego en el que para poder jugar, haya que prestar atención a señales visuales?, entre otras.</p> <p>La o el estudiante realiza juegos tradicionales u otros juegos con la guía de su docente, estos juegos deben estar orientados hacia reforzar los contenidos de habilidades visomotoras, discriminación entre espacio propio y general y actividades no locomotoras y locomotoras.</p> <p>La o el docente, plantea retos de movimiento y creación de juegos a la o el estudiante, relacionados con los temas de la clase, ofreciendo a las y los estudiantes opciones para que conozca su cuerpo mediante la creación de situaciones motrices desarrolladas mediante el juego.</p> <p>Es importante estimular la exploración por parte de cada estudiante individualmente, para luego, progresivamente, invitarles a compartir sus experiencias de movimiento con un compañero o compañera, progre-</p>	<p>La o el docente consigna en un instrumento de su elección la información obtenida mediante las observaciones realizadas a las y los estudiantes con respecto a conductas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Dominio de concepto de actividades locomotoras aplicadas al juego</li> <li>b. Dominio de concepto de actividades no locomotoras aplicadas al juego.</li> <li>c. Discriminación entre espacio propio y espacio general aplicada al juego.</li> <li>d. Capacidad de discriminar señales visuales y responder con movimientos.</li> <li>e. Aplica en distintas situaciones el respeto a las normas del juego.</li> </ul> <p>La o el docente recopila información en una rúbrica para valorar el desempeño de las y los estudiantes en los diferentes juegos realizados en clase, en aspectos, relacionados a los puntos a, b, c, d y e del punto anterior.</p> <p>Además debe retomar conductas esperadas en los períodos anteriores.</p>

<p>sando poco a poco, hasta conformar grupos pequeños de 3 a 5 integrantes en donde se propicia la creación de posibles juegos.</p> <p>La o el estudiante crea juegos relacionados con los contenidos curriculares y los pone en práctica compartiéndolos con las y los estudiantes del grupo. Estos juegos pueden ser compartidos con la comunidad estudiantil en actividades de promoción de la realización de actividad física, festivales recreativos o el día del deporte entre otros.</p>	
---	--

### 10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:

Organizar actividades para celebrar el día del deporte, ya sea por medio de actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

### 11) Glosario:

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Actividades con música:** forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y

resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Juegos didácticos:** juegos que sirven como una herramienta para el proceso de enseñanza aprendizaje, con el fin de impulsar el trabajo independiente de las y los estudiantes y resolver situaciones problemáticas en la actividad práctica. Este tipo de juego proporciona nuevas formas de explorar la realidad y estrategias diferentes para trabajar sobre la misma. Permite a los educandos desarrollar su imaginación, pensar en numerosas alternativas para un problema, descubrir diferentes modos y estilos de pensamiento. Favorecen el cambio de conducta y el intercambio grupal.

**Juego organizado:** en estos juegos se ha efectuado previamente, una planificación de tiempo, espacio y condiciones (materiales, participantes, reglas, entre otros) para practicarles. En estos juegos, cada participante desempeña una función, aportando inteligencia y destrezas. Cada participante debe concentrarse en lo que hace, ya que su distracción puede perjudicar a su equipo de trabajo o a su desempeño individual.

**Juego popular:** juego muy ligado a las actividades del pueblo y que a lo largo del tiempo han pasado de padres a hijos. Nacen de la necesidad que tiene el hombre de jugar. Se trata de actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras. Sus reglas son muy variables, y puede cambiar de una zona geográfica a otra con facilidad; incluso pueden ser conocidos con nombres diferentes según donde se practique.

**Juego tradicional:** juego más solemne que el popular, aunque también han sido transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

**Lúdico:** La etimología de 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, y cuya raíz latina es *ludus* o juego.



**Movimiento:** fenómeno físico que incluye todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia. Implica variar la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria. Para producir movimiento, es necesaria una intensidad de interacción o intercambio de energía que sobrepase un determinado umbral.

**Movimiento humano:** es el movimiento o actividad física, que efectúa el cuerpo humano como un todo, o que realiza una de sus partes o que se realiza dentro del cuerpo.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Gutton, Ph. (1982) *El juego de los niños*. Barcelona, España: Hogar Libro.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Souchard, P. (2005). RPG. *Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

#### **Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>.

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>.

**f-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

#### **Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF

## UNIDAD TRIMESTRAL DE TERCER AÑO

### Segundo periodo



1) **Título:** “A jugar utilizando la música”

2) **Área temática general:** Juegos Psicomotores Integrales

3) **Tiempo probable:** segundo período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda la importancia de la actividad física lúdica, como instrumento para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social) de las personas y que pueda crear, proponer y practicar distintas formas de juego con actividades manipulativas.

5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

- a. Conocimiento y práctica de juegos que integren actividades manipulativas.
- b. Capacidad de crear, individual y grupalmente, propuestas novedosas de juegos que involucren actividades manipulativas.
- c. Dominio de diferencia entre distintas direcciones, mediante su participación en juegos.
- d. Desarrollo de destrezas auditivo-motoras, mediante su participación en juegos.
- e. Capacidad de crear, individual y grupalmente, propuestas novedosas de juegos que involucren actividades manipulativas.

6) **Contenidos curriculares:**

Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales
Juegos integrando actividades manipulativas.	Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.	Aprecio y placer por moverse.
Juegos para estimular el dominio de distintas direcciones al moverse.	Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos.	Autocontrol de las emociones que pueden desencadenar acciones violentas (la cólera por ejemplo).

<p>Juegos para estimular las habilidades auditivo-motoras (integración de música y de percepción táctil).</p> <p>Reglas de seguridad individual y grupal, para practicar juegos diversos.</p>	<p>Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.</p> <p>Creación y práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas y rítmicas con música.</p>	<p>Respeto y consideración para los sentimientos y los derechos de otras personas.</p> <p>Auto superación expresada en acciones de búsqueda de mayor aprendizaje y del logro de un nivel más alto cada vez.</p> <p>Honradez, respeto y justicia manifestados al discutir o resolver problemas individual y colectiva.</p>
---	--	---

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

<b>Valores</b>	<b>Actitudes y comportamientos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar importancia a lo que otras personas expresan al comunicarse.</li> <li>• Valoración del cumplimiento de los deberes.</li> <li>• Dar importancia al esfuerzo personal.</li> <li>• Valorar las habilidades propias y de otras personas.</li> <li>• Valoración de la prestación de apoyo y colaboración a otras personas.</li> <li>• Dar importancia a la búsqueda de armonía y calidad al moverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber escuchar y poner atención.</li> <li>• Ser personas críticas y originales, en búsqueda de hacer siempre todo lo mejor posible.</li> <li>• Ser personas disciplinadas, buscando terminar lo que empiezan.</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Disfrutar de distintas formas de moverse.</li> <li>• No excluir, ni despreciar a otras personas (buscar lo contrario).</li> <li>• Apreciar el trabajo en equipo.</li> </ul>

<p><b>8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)</b></p>	<p><b>9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)</b></p>
<p><b>Juegos Psicomotores Integrales</b></p> <p>La o el docente busca por medio de preguntas generadoras que en las y los estudiantes se despierte el interés por el juego. ¿Qué es un</p>	<p>Auto evaluación de las y los estudiantes según el instrumento facilitado por la o el docente para valorar entre otros los siguientes aspectos:</p> <p>a. Escucho con respeto las opiniones de mis compañeros.</p>

juego? ¿Cuántos tipos de juego conozco? ¿Cómo puede ser un juego en donde se usen bolas de trapo y que solo se les pueda manejar con las manos? ¿Jugando individualmente? ¿Jugando en parejas? ¿Cómo puede ser un juego que se pueda hacer lanzando y apañando saquitos con las dos manos? ¿Cómo se puede jugar usando distintas direcciones y distintos sonidos? ¿Cómo sería un juego en el que para poder jugar, haya que prestar atención a señales auditivas? ¿Se puede jugar con música? ¿Podemos jugar moviéndonos mientras hacemos sonidos con nuestras manos, nuestros pies...?, entre otros.

Con la realización de sesiones de juegos tales como: tradicionales, cooperativos, competitivos u otros, la o el docente orienta o refuerza los contenidos de habilidades auditivo-motoras, dominio de distintas direcciones al moverse y actividades manipulativas.

Se deben plantear retos de movimiento y que las y los estudiantes creen juegos. Estos deben estar relacionados con los temas de la clase, ofreciendo a las y los estudiantes opciones para que conozcan su cuerpo mediante la creación de situaciones motrices desarrolladas mediante el juego. La creación de estos juegos debe permitir que se compartan con las y los demás compañeros.

Estimular la exploración por parte de cada estudiante individualmente, para luego, progresivamente, invitarles a compartir sus experiencias de movimiento con un compañero o compañera, progresando poco a poco, hasta conformar grupos pequeños de 3 a 5 integrantes en donde se propicia la creación de posibles juegos.

- b.** Aporto ideas para el trabajo del grupo.
- c.** Atiendo las sugerencias que brinda mi profesora o profesor y compañeras y compañeros.
- d.** Muestro respeto por mis compañeras y compañeros.
- e.** Respeto el espacio propio y el de los demás al ejecutar los diferentes juegos.
- f.** Discuto en forma respetuosa los problemas presentados durante el desarrollo de los ejercicios.
- g.** Aplico normas de seguridad durante las actividades.

Registro de información en el instrumento seleccionado por el o la docente, para determinar el desempeño de las y los estudiantes en aspectos como:

- a.** Dominio de los conceptos de juego.
- b.** Discriminación de señales auditivas y de responder con movimiento ante ellas.
- c.** Propuesta de juegos que contenga ritmo.

Mediante el uso de un instrumento de su elección, la o el docente registra información de logros alcanzados por las y los estudiantes en forma individual o colectiva considerando lo siguiente:

- a.** Resuelve conflictos manteniendo el respeto hacia las y los compañeros.
- b.** Participa en el aporte de ideas relacionadas con los temas
- c.** Utiliza apropiadamente el espacio durante la ejecución de los movimientos
- d.** Realiza variantes de movimientos a las rutinas.
- e.** Resuelve problemas motrices durante la ejecución de las prácticas
- f.** Manifiesta acciones de tolerancia hacia las y los compañeros en especial aquellos que tienen una necesidad educativa.

Las y los estudiantes aplican auto evaluación y co evaluación durante el desarrollo de distintas fases valorando aspectos pertinentes a los contenidos curriculares desarrollados.

## 10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:

Con participación de docentes y estudiantes, organización de torneos internos escolares, que involucren la comunidad, o también festivales o ferias deportivas, festivales de creatividad y psicomotricidad, aprovechando las actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

## 11) Glosario:

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Actividades con música:** forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Juegos didácticos:** juegos que sirven como una herramienta para el proceso de enseñanza aprendizaje, con el fin de impulsar el trabajo independiente de las y los estudiantes y resolver situaciones problemáticas en la actividad práctica. Este tipo de

juego proporciona nuevas formas de explorar la realidad y estrategias diferentes para trabajar sobre la misma. Permite a los educandos desarrollar su imaginación, pensar en numerosas alternativas para un problema, descubrir diferentes modos y estilos de pensamiento. Favorecen el cambio de conducta y el intercambio grupal.

**Juego organizado:** en estos juegos se ha efectuado previamente, una planificación de tiempo, espacio y condiciones (materiales, participantes, reglas, entre otros) para practicarlos. En estos juegos, cada participante desempeña una función, aportando inteligencia y destrezas. Cada participante debe concentrarse en lo que hace, ya que su distracción puede perjudicar a su equipo de trabajo o a su desempeño individual.

**Juego popular:** juego muy ligado a las actividades del pueblo y que a lo largo del tiempo han pasado de padres a hijos. Nacen de la necesidad que tiene el hombre de jugar. Se trata de actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras. Sus reglas son muy variables, y puede cambiar de una zona geográfica a otra con facilidad; incluso pueden ser conocidos con nombres diferentes según donde se practique.

**Juego tradicional:** juego más solemne que el popular, aunque también han sido transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

**Lúdico:** La etimología de 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, y cuya raíz latina es *ludus* o juego.

**Movimiento:** fenómeno físico que incluye todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia. Implica variar la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria. Para producir movimiento, es necesaria una intensidad de interacción o intercambio de energía que sobrepase un determinado umbral.

**Movimiento humano:** es el movimiento o actividad física, que efectúa el cuerpo humano como un todo, o que realiza una de sus partes o que se realiza dentro del cuerpo.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Gutton, Ph. (1982) *El juego de los niños*. Barcelona, España: Hogar Libro.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

### **Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas



a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>

**f-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

**Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF

## UNIDAD TRIMESTRAL DE TERCER AÑO

### Tercer periodo



1) **Título:** “El juego en mi vida”

2) **Área temática general:** Juegos Psicomotores Integrales

3) **Tiempo probable:** tercer período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda la importancia de la actividad física lúdica, como instrumento para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social) de las personas y que pueda crear, proponer y practicar distintas formas de juego con actividades locomotoras, no locomotoras y manipulativas.

5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

a. Conocimiento y práctica de juegos que integren actividades locomotoras, no locomotoras y manipulativas.

b. Capacidad de crear, individual y grupalmente, propuestas novedosas de juegos que involucren actividades locomotoras, no locomotoras y manipulativas.

c. Dominio de diferencia entre distintos patrones de movimiento, mediante su participación en juegos.

d. Desarrollo de destrezas propioceptivas, mediante su participación en juegos.

e. Capacidad de crear, individual y grupalmente, propuestas novedosas de juegos que involucren actividades locomotoras, no locomotoras y manipulativas.

### 6) Contenidos Curriculares:

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<p>Juegos integrando actividades no locomotoras, locomotoras y manipulativas.</p> <p>Juegos para estimular distintos patrones de movimiento.</p> <p>Juegos para estimular la propiocepción (balance estático y dinámico).</p> <p>Reglas de seguridad individual y grupal, para practicar juegos diversos.</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Control de los movimientos propios en el espacio general para evitar choques con otras personas y objetos.</p> <p>Creación, práctica individual y colectiva, de actividades lúdicas, circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles y en armonía con su entorno.</p>	<p>Solidaridad y cooperación manifestadas en ayuda a los miembros del grupo.</p> <p>Responsabilidad en el uso y el cuidado del material y del entorno en donde realice actividad física.</p> <p>Seguridad expresada en la previsión de riesgos, el cuidado y la búsqueda de comodidad personal y del grupo, la realizar actividad física.</p> <p>Optimismo expresado en el manejo positivo de los resultados de la ejecución de movimientos propios y de otras personas, así como de los resultados (ganar, perder, entre otros) en un juego o situación afín.</p>

### 7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:

<b>Valores</b>	<b>Actitudes y comportamientos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar importancia a lo que otras personas expresan al comunicarse.</li> <li>• Valoración del cumplimiento de los deberes.</li> <li>• Dar importancia al esfuerzo personal.</li> <li>• Valorar las habilidades propias y de otras personas.</li> <li>• Valoración de la prestación de apoyo y colaboración a otras personas.</li> <li>• Dar importancia a la búsqueda de armonía y calidad al moverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber escuchar y poner atención.</li> <li>• Ser personas críticas y originales, en búsqueda de hacer siempre todo lo mejor posible.</li> <li>• Ser personas disciplinadas, buscando terminar lo que empiezan.</li> <li>• Autoestima.</li> <li>• Disfrutar de distintas formas de moverse.</li> <li>• No excluir, ni despreciar a otras personas (buscar lo contrario).</li> <li>• Apreciar el trabajo en equipo.</li> </ul>

8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><b>Juegos Psicomotores Integrales</b></p> <p>La o el docente introduce al tema por medio de preguntas generadoras tales como ¿Qué es un juego? ¿Cuántos tipos de juego conozco? ¿Cómo puede ser un juego en donde se usen aros y que no se les pueda lanzar? ¿Cómo puede ser un juego que se pueda hacer combinando actividades locomotoras y no locomotoras? ¿Cómo se puede jugar usando distintas direcciones y distintas formas de moverse (zig zag, línea recta...)? ¿Cómo sería un juego en el que para poder jugar, haya que hacer equilibrio?, entre otros.</p> <p>Utilizando juegos tradicionales u otros juegos, debe permitir a las y los docentes desarrollar los contenidos curriculares tales como: distintos patrones de movimientos, actividades no locomotoras, locomotoras y manipulativas y actividades que estimulen la propiocepción. Buscando que las y los estudiantes desarrollen habilidades y destrezas de los contenidos por medio del juego.</p> <p>Se habilita un espacio para que las y los estudiantes realicen la creación de juegos, relacionados con los temas de la clase, ofreciendo opciones para que conozca su cuerpo mediante la creación de situaciones motrices desarrolladas mediante el juego.</p>	<p>Los integrantes de cada subgrupo coevalúan según el instrumento facilitado por el o la docente los aportes brindados durante el desarrollo de las diferentes actividades propuestas, se consideran entre otros, los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Aporta ideas para el trabajo del grupo.</li> <li>b. Muestra respeto al escuchar a las y los compañeros.</li> <li>c. Aplica normas de seguridad durante las actividades.</li> </ul> <p>La o el docente consigna información en el instrumento previamente elaborado respecto del desempeño de las y los estudiantes durante la realización de los juegos, con el propósito de tomar decisiones prontas y oportunas, considera entre otros aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Realiza movimientos locomotores aplicados al juego.</li> <li>b. Realiza los movimientos no locomotores aplicado al juego</li> <li>c. Aplica patrones de movimientos aplicados en el juego.</li> <li>d. Dominio de aspectos de propiocepción aplicados al juego</li> </ul> <p>Mediante el uso de un instrumento de su elección, la o el docente registra información de logros alcanzados por las y los estudiantes en forma individual o colectiva durante el desarrollo de los diferentes momentos considerando aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Resuelve conflictos manteniendo el respeto hacia las y los compañeros.</li> </ul>

<p>Estimular la exploración por parte de cada estudiante, para luego, progresivamente, invitar a compartir sus experiencias de movimiento con un compañero o compañera, progresando poco a poco, hasta conformar grupos pequeños de 3 a 5 integrantes en donde se propicia la creación de posibles juegos.</p>	<p><b>b.</b> Aporta ideas relacionadas con los temas.  <b>c.</b> Utiliza apropiadamente el espacio durante la ejecución de los movimientos.  <b>d.</b> Realiza variantes de movimientos a las rutinas.  <b>e.</b> Resuelve problemas motrices durante la ejecución de las prácticas.  <b>f.</b> Expresa manifestaciones de respeto hacia las y los compañeros en especial aquellos que tienen una necesidad educativa.</p> <p>La o el docente <b>debe considerar otros aspectos valorados</b> en los diferentes momentos del período anterior.</p>
--	--

### 10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:

Con participación de docentes y estudiantes, organización de torneos internos escolares, que involucren la comunidad, o también festivales o ferias deportivas y de salud, festivales de creatividad y psicomotricidad, festivales de movimiento creativo, festivales de arte y movimiento, talleres de recreación y deporte, aprovechando las actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

### 11) Glosario:

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Actividades con música:** forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Juegos didácticos:** juegos que sirven como una herramienta para el proceso de enseñanza aprendizaje, con el fin de impulsar el trabajo independiente de las y los estudiantes y resolver situaciones problemáticas en la actividad práctica. Este tipo de juego proporciona nuevas formas de explorar la realidad y estrategias diferentes para trabajar sobre la misma. Permite a los educandos desarrollar su imaginación, pensar en numerosas alternativas para un problema, descubrir diferentes modos y estilos de pensamiento. Favorecen el cambio de conducta y el intercambio grupal.

**Juego organizado:** en estos juegos se ha efectuado previamente, una planificación de tiempo, espacio y condiciones (materiales, participantes, reglas, entre otros) para practicarlos. En estos juegos, cada participante desempeña una función, aportando inteligencia y destrezas. Cada participante debe concentrarse en lo que hace, ya que su distracción puede perjudicar a su equipo de trabajo o a su desempeño individual.

**Juego popular:** juego muy ligado a las actividades del pueblo y que a lo largo del tiempo han pasado de padres a hijos. Nacen de la necesidad que tiene el hombre de jugar. Se trata de actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras. Sus reglas son muy variables, y puede cambiar de una zona geográfica a otra con facilidad; incluso pueden ser conocidos con nombres diferentes según donde se practique.

**Juego tradicional:** juego más solemne que el popular, aunque también han sido transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

**Lúdico:** La etimología de 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, y cuya raíz latina es ludus o juego.

**Movimiento:** fenómeno físico que incluye todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia. Implica variar la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria. Para producir movimiento, es necesaria una intensidad de interacción o intercambio de energía que sobrepase un determinado umbral.

**Movimiento humano:** es el movimiento o actividad física, que efectúa el cuerpo humano como un todo, o que realiza una de sus partes o que se realiza dentro del cuerpo.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Gutton, Ph. (1982) *El juego de los niños*. Barcelona, España: Hogar Libro.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: Editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Souchard, P. (2005). RPG. *Principios de la reeducación postural global*. España: editorial Paidotribo.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

### Sitios web:

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>.

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>.

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>.

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>.

**f-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

### Otros sitios:

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF



## UNIDAD TRIMESTRAL DE CUARTO AÑO

### Primer periodo



1) **Título:** “Aprovecho mi tiempo libre jugando I”

2) **Área temática general:** Juegos pre deportivos y Aprovechamiento del Tiempo Libre

3) **Tiempo probable:** primer período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante reconozca y aplique formas recreativas y saludables para aprovechar su tiempo libre, además que conozca distintas formas de divertirse saludablemente, mediante actividades lúdicas pre deportivas que estimulen movimientos locomotores y no locomotores con ritmo y con relación a objetos.

5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

a. Conocimiento sobre la recreación y su importancia en la vida de las personas.

b. Discriminación entre formas de diversión negativas y positivas, involucrando en estas últimas, a la actividad física recreativa.

c. Compromiso con la búsqueda de un estilo de vida saludable.

d. Conocimiento y práctica de actividades pre deportivas de atletismo (carreras individuales y de relevos), de gimnasia (ejercicios de piso y con bancas, vigas o afines) u otras que sirvan para estimular trote, carrera, movimientos locomotores y no locomotores con ritmo y con relación a objetos.

e. Capacidad de creación, propuesta y práctica de actividades lúdicas competitivas y cooperativas, individuales y colectivas.

**6) Contenidos curriculares:**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<p>Concepto de recreación y su importancia para la salud.</p> <p>Formas de diversión (positivas y negativas)</p> <p>Juegos pre deportivos: que estimulen el trote y la carrera individualmente y formando equipo y que estimulen movimientos no locomotores y locomotores con ritmo con relación a objetos (bancas, vigas u otros) y en el piso (carreras y relevos de atletismo, actividades de gimnasia u otros afines).</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno y pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud.</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.</p>	<p>Reforzamiento de los contenidos actitudinales del I ciclo.</p> <p>Aceptación de las propias limitaciones y las de otras personas.</p> <p>Respeto por la diversidad de género, evidenciado en el establecimiento de relaciones sanas entre varón- niña.</p> <p>Creación de armonía en su entorno, aplicando distintas formas de actividad física para ello.</p> <p>Confianza en sí mismo(a) manifestada al expresar sus sentimientos sin tener miedo a la crítica.</p> <p>Confianza en sí mismo(a) manifestada al realizar diversas actividades físicas.</p> <p>Tolerancia expresada al dar y aceptar la crítica y las sugerencias constructivas, sin manifestar resentimiento ni desaliento.</p>

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compañerismo</li> <li>• Cuidado personal</li> <li>• Participación social constructiva</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Buen uso del tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</li> <li>• Preocupación por mantener un estilo de vida saludable.</li> <li>• Identificación de hábitos inadecuados de salud, buscando modificarlos.</li> <li>• Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, de las cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social.</li> <li>• Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona.</li> <li>• Gusto por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela.</li> </ul>

8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><b>Concepto de recreación y diversión</b></p> <p>La o el docente introduce al tema por medio de preguntas generadoras tales como: ¿Qué es recreación? ¿Se hace recreación cuando se practica un juego? ¿La práctica de la recreación se da: cuando se hace un deporte o cuando uno hace un ejercicio físico? ¿Qué es gimnasia? ¿Qué es atletismo? ¿Qué he oído o qué conozco sobre esos deportes? ¿Qué es la diversión? ¿Qué actividades pueden ser negativas, en mis juegos y en mi vida cotidiana en general, pues causan</p>	<p>En el instrumento seleccionado la o el docente, registra información derivada de las respuestas brindadas por las y los estudiantes a fin de determinar los conocimientos previos que tienen con respecto a las actividades que hacen daño mental o físicamente, los conceptos de deporte, salud, entre otros.</p> <p>Durante los diferentes momentos, la o el docente registra información en la escala elaborada con el fin de valorar los logros individuales y colectivos de las y los estudiantes, considera entre otros, los</p>

<p>daño físico-mental a mí mismo o a otras personas? (por ejemplo: golpear a alguien, ofender verbalmente, desaprovechar el tiempo libre con actividades sedentarias y que no me benefician, entre otros) ¿Qué actividades puedo aplicar en mis juegos y en mi vida cotidiana en general, para divertirme positivamente?</p> <p>Aplicando la técnica de rallyes, acertijos o diversos juegos, se involucra a las y los estudiantes en el desarrollo de recreación deportiva.</p> <p>Durante el desarrollo del periodo se insta a las y los estudiantes que en subgrupos creen rallyes, acertijos o diversos juegos, en donde se involucren temas relacionados con otras asignaturas, para que mediante el juego se refuercen contenidos.</p> <p><b>Juegos pre deportivos</b></p> <p><b>- Atletismo</b></p> <p>La o el docente plantea sesiones de juegos pre deportivos involucrando el tema de atletismo (carreras individuales y de relevos), utilizando el juego como el medio de enseñanza-aprendizaje de los diferentes gestos técnicos correspondientes al contenido presentado.</p> <p>Se habilita un espacio para que las y los estudiantes puedan crear juegos y ponerlos en práctica, aplicando de esta forma los temas de clase y generando así un conocimiento significativo.</p> <p>Se solicita a las y los estudiantes, que en</p>	<p>siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Reconoce acciones que prevengan daño físico o mental.</li> <li>b. Realiza juegos tradicionales que impliquen movimientos locomotores y no locomotores.</li> <li>c. Propone nuevas formas de juegos a partir de juegos pre-deportivos.</li> <li>d. Se incorpora en las actividades de gimnasia (ejercicios de piso, con aparatos) de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</li> <li>e. Se incorpora en las actividades de atletismo (carreras, relevos) de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</li> <li>f. Incorpora a sus compañeros en las rutinas de gimnasia de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</li> <li>g. Reflexiona acerca de la importancia de incorporar el deporte a la vida cotidiana para mantener una buena salud física.</li> <li>h. Aplica y respeta las normas de actividades pre deportivas de atletismo.</li> </ul> <p>Las y los integrantes de cada subgrupo, coevalúan según el instrumento facilitado por la o el docente los aportes brindados durante el desarrollo de las diferentes actividades propuestas, se consideran entre otros los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Realiza las tareas que se le asignan.</li> <li>b. Cumple con los tiempos establecidos para el logro de las actividades.</li> <li>c. Aplicó normas de seguridad durante el desarrollo de las actividades.</li> </ul> <p>Otros, a juicio del docente.</p>
--	---

subgrupos inventen y ejecuten rutinas, juegos, entre otros.

### **Utilización del programa de Athletics Kids.**

#### **- Gimnasia**

La o el docente plantea sesiones de juegos pre deportivos involucrando el tema de gimnasia (rutinas con ejercicios de piso y con aparatos, como bancas, vigas entre otros), utilizando el juego como el medio de enseñanza-aprendizaje de los diferentes gestos técnicos correspondientes al contenido presentado.

Se habilita un espacio para que las y los estudiantes puedan crear juegos y ponerlos en práctica, aplicando de esta forma los temas de clase y generando así un conocimiento significativo.

Conforme se avance en el trimestre las y los estudiantes en subgrupos, crean pequeñas rutinas utilizando la gimnasia formativa y la gimnasia de estilo danés. Estas se desarrollan en las lecciones y se pueden ir creando a lo largo del trimestre en espacios establecidos por la o el docente.

La o el docente puede organizar pequeños festivales en donde los subgrupos presenten las rutinas de gimnasia al resto del grupo con la finalidad de evidenciar formas divertidas de ejercitar el cuerpo.

Las y los estudiantes pueden utilizar música para la elaboración de las rutinas a desarrollar en gimnasia formativa y gimnasia estilo danesa.

## 10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:

Organizar actividades para celebrar el día del deporte, ya sea por medio de actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

## 11) Glosario:

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Actividades con música:** forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

**Aptitud física:** habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

**Atletismo:** es un conjunto de pruebas deportivas, que incluye carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. En éstas se compete en las ramas masculina y femenina, con algunos ajustes de distancia o altura de vallas, etc. La mayor parte de estas pruebas son individuales, pero en algunas se compete en equipo (por ejemplo, las carreras de relevos). Las disciplinas del atletismo buscan que las personas superen el resultado de los adversarios en velocidad, resistencia, distancia o altura.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Diversión:** experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente-, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Gimnasia:** es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. La gimnasia moderna, está regulada por la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) y se compone de seis disciplinas. Las disciplinas de gimnasia rítmica y gimnasia artística, son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Juego pre deportivo:** constituyen variantes de deportes. Se caracterizan por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos pre deportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

**Juego tradicional:** juego más solemne que el popular, aunque también han sido transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

**Recreación:** experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

**Salud:** proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias

ambientales, que se manifiesta en estados funcionales (físicos, cognitivos, emocionales, sociales), que pueden cambiar en el transcurso de la vida diaria, variando entre niveles de baja hasta niveles de alta funcionalidad. Si bien los estados funcionales (o estados de salud), cambian debido a la interacción entre cuerpo y ambiente, donde a veces se producen alteraciones funcionales por agentes patógenos (virus, bacterias, contaminación, entre otros), los hábitos que practique la persona (su estilo de vida), influyen y determinan mucho el estado de salud. La salud por tanto, puede verse como la búsqueda permanente, durante toda la vida, de un tesoro que nunca se encuentra por completo, pero que cada vez que se logra obtener una parte de ese tesoro, la vida se disfruta más. Mantenerse saludable, entonces, depende mucho de la voluntad, decisión y conducta de cada persona.

**Tiempo libre:** tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.

García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: Editorial Augusto E. Pila Teleña.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios,*



*trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas.* (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud.* Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.

Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre.* Madrid: Editorial CCS.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad.* Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

#### **Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>

**f-** Mengual, Vincent (2003). *Baile de competición ¿arte o deporte?* , publicado en Viva el baile N° 11 (Marzo), <http://www.dancetelemark.es/artpropios/artedeporte1.pdf>

**g-** Lopategui C., E. (2001). *Filosofía e historia de la educación física*. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

**Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF
- Madrid Swing Society
- World Salsa Federation - WSF
- UCBECA - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya
- Federación Costarricense de Atletismo – FECOA - [www.atletismocr.com](http://www.atletismocr.com)
- Federación Costarricense de Gimnasia – FCG - [www.gimnasia-costarica.com](http://www.gimnasia-costarica.com)

## UNIDAD TRIMESTRAL DE CUARTO AÑO

### Segundo periodo

1) **Título:** “Aprovecho mi tiempo libre jugando II”

2) **Área temática general:** Juegos pre deportivos y Aprovechamiento del Tiempo Libre

3) **Tiempo probable:** segundo período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante reconozca y aplique formas recreativas y saludables para aprovechar su tiempo libre, además que conozca distintas formas de divertirse saludablemente, mediante actividades lúdicas pre deportivas que estimulen coordinación con y sin objetos involucrados, usando extremidades inferiores.

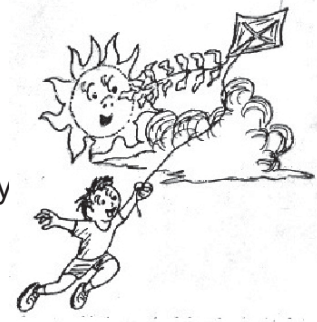
5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

a. Dominio del concepto de deporte y su importancia para la calidad de vida de las personas.

b. Compromiso con la búsqueda de un estilo de vida saludable.

c. Conocimiento y práctica de actividades pre deportivas que estimulen procesos coordinativos diversos usando las extremidades inferiores, como por ejemplo el fútbol, fútbol sala, fútbol playa o afines, como opción recreativa.

d. Capacidad de creación, propuesta y práctica de actividades lúdicas competitivas y cooperativas, individuales y colectivas.



**6) Contenidos curriculares:**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<p>Concepto de deporte y su importancia para la salud.</p> <p>Juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos con uso de objetos (balones u otros), controlándoles y aplicándoles fuerza, usando las extremidades inferiores y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (fútbol*/ fútbol sala*/ fútbol playa* u otros afines).</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud.</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.</p>	<p>Reforzamiento de los contenidos actitudinales del I ciclo.</p> <p>Aprecio por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela.</p> <p>Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades pre deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p> <p>Aprecio por la práctica de actividades físicas que involucren la música.</p> <p>Aprecio por las actividades recreativas y pre deportivas y de baile que se organizan en la comunidad o en la escuela.</p>

\*Se imparte uno de los tres, según facilidades del centro educativo.

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compañerismo</li> <li>• Cuidado personal</li> <li>• Participación social constructiva</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Buen uso del tiempo libre</li> <li>• Auto superación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</li> <li>• Preocupación por mantener un estilo de vida saludable</li> <li>• Identificación de hábitos inadecuados de salud, buscando modificarles</li> <li>• Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, de las cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social</li> <li>• Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona</li> <li>• Gusto por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela</li> <li>• Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la participación en torneos, <i>rallyes</i> o competencias individuales o grupales organizadas en la escuela.</li> </ul>

8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><b>Deporte y Salud</b></p> <p>La o el docente introduce al tema por medio de preguntas generadoras tales como:</p> <p>¿Qué es deporte?</p> <p>¿Cómo puedo colaborar con otras personas, para lograr una meta, en un juego o deporte?</p> <p>¿Qué es salud?</p>	<p>Mediante un instrumento seleccionado por la o el docente, se registra información derivada de las respuestas brindadas por las y los estudiantes, a fin de determinar los conocimientos previos respecto de las actividades que hacen daño mental o físicamente, los conceptos de deporte, salud, entre otros.</p>

<p>¿Cómo puedo aplicar el concepto de salud mediante un juego?          ¿Cómo se aplica el concepto de salud cuando se practica un deporte o cuando uno hace un ejercicio físico?          ¿Qué es el fútbol? ¿Qué otras formas hay de jugar al fútbol (fútbol sala o fútbol playa)? ¿Qué conozco sobre este deporte? entre otros. La o el docente plantea diferentes ejemplos de tipos de deportes para que las y los estudiantes mediante pequeños conversatorios identifiquen las diferencias: deporte de competencia (alto rendimiento) y deporte para todos (deporte inclusivo), deporte para poblaciones con alguna discapacidad, deportes de aventura, entre otros. De esta manera se busca que las y los estudiantes tengan claro que dependiendo de sus capacidades siempre tendrán una opción de practicar deporte.</p> <p>En los talleres las y los docentes desarrollan actividades con los diferentes tipos de deportes, permitiendo a las y los estudiantes tenga la opción de conocer y experimentar por medio de la ejecución estos tipos de deportes.</p> <p>Las y los estudiantes en subgrupos seleccionan algunos de los tipos de deportes y se les reta a que creen un pre deportivo para el deporte que seleccionaron. Este se puede poner en práctica con el resto del grupo.</p> <p><b>Juegos pre deportivos</b></p> <p><b>- Fútbol / Fútbol Sala / Fútbol Playa</b>          La o el docente plantea sesiones de</p>	<p>En el instrumento seleccionado la o el docente registra información de los desempeños de las y los estudiantes en las diferentes actividades propuestas, considerando aspectos relacionados con los logros individuales y colectivos, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Reconoce el concepto de deporte.</li> <li>b. Propone nuevas formas de juegos a partir de juegos pre-deportivos.</li> <li>c. Se incorpora en las actividades de fútbol, fútbol sala o fútbol playa de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</li> <li>d. Incorpora a las y los compañeros en actividades de fútbol, fútbol sala o fútbol playa, de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</li> <li>e. Comenta acerca de la importancia de incorporar el deporte a la vida cotidiana para mantener una buena salud física.</li> <li>f. Aplica y respeta las normas de actividades pre deportivas del fútbol, fútbol sala o fútbol playa.</li> </ul> <p>La o el docente debe considerar otros aspectos valorados en los diferentes momentos del período anterior.</p>
--	--

<p>juegos pre deportivos involucrando los temas de deportes colectivos (fútbol, fútbol sala y fútbol playa), utilizando el juego como el medio de enseñanza-aprendizaje de los diferentes gestos técnicos correspondientes a los contenidos presentados.</p> <p>Se habilita un espacio para que las y los estudiantes puedan crear juegos y ponerlos en práctica, aplicando de esta forma los temas de clase y generando así un conocimiento significativo.</p> <p>Se solicita a las y los estudiantes, que en subgrupos inventen y ejecuten rutinas, juegos pre deportivos que refuercen lo visto en clase.</p>	<p>autoevaluaciones y coevaluación, para valorar sus conocimientos y habilidades personales así como sus limitaciones, u otros a juicio de la o el docente.</p>
--	---

**10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:**

Con participación de docentes y estudiantes, organización de torneos internos escolares, que involucren la comunidad, o también festivales o ferias deportivas, festivales de creatividad y psicomotricidad, aprovechando las actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

**11) Glosario:**

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Actividades con música:** forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

**Aptitud física:** habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Deporte:** juego que incluye un conjunto de situaciones motrices e intelectuales. Se diferencia de otros juegos en que busca principalmente la competición con los demás o consigo mismo. Precisa unas reglas concretas y generalmente está institucionalizado.

**Deportes individuales:** disciplinas deportivas en las cuales no se compite conformando equipos, sino de forma individual. Algunos ejemplos son la mayoría de eventos en natación (excepción en pruebas de relevos), atletismo (excepción en pruebas de relevos) y gimnasia (excepción en eventos de coreografía rítmica grupal).

**Deportes colectivos:** disciplinas deportivas en las cuales se conforman equipos para competir.

**Diversión:** experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente–, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Fútbol:** disciplina deportiva de equipo, que se disputa entre dos equipos de once jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir un balón en el marco o meta del rival. El balón puede ser conducido, pasado, lanzado, usando cualquier parte del cuerpo, exceptuando las manos, en el caso de diez jugadores denominados jugadores de campo. El balón solo podrá ser jugado con las manos y brazos por un jugador denominado portero o portera, quien solo podrá hacer uso de las manos y brazos para contactar el balón, dentro de los límites del área de penal.



Fútbol playa es una modalidad de fútbol que se juega sobre una superficie de arena lisa, entre dos equipos de cinco jugadores cada uno cuyo objetivo es marcar más goles que el equipo contrario. El saque de banda se puede realizar tanto con las manos como con los pies. En el fútbol playa hay tres tiempos de doce minutos.

**Fútbol sala:** es una modalidad del fútbol, que se practica en campos reducidos, usualmente no mayores a 40 X 20 metros. Es practicado por dos equipos, cada uno con 4 jugadores o jugadoras de campo y un portero o portera. El objetivo del juego es anotar goles en la meta o marco del rival. Tiene muchas similitudes con el fútbol, a excepción de la forma de hacer el saque lateral, ciertas restricciones para el juego del portero o portera y otros detalles de reglamentación, donde se aplican conceptos comunes con el baloncesto las faltas colectivas acumulativas y el tiro libre de castigo para cuando éstas se sobrepasan.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Juego pre deportivo:** constituyen variantes de deportes. Se caracterizan por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos pre deportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

**Juego tradicional:** juego más solemne que el popular, aunque también han sido transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

**Recreación:** experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

**Salud:** proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias

ambientales, que se manifiesta en estados funcionales (físicos, cognitivos, emocionales, sociales), que pueden cambiar en el transcurso de la vida diaria, variando entre niveles de baja hasta niveles de alta funcionalidad. Si bien los estados funcionales (o estados de salud), cambian debido a la interacción entre cuerpo y ambiente, donde a veces se producen alteraciones funcionales por agentes patógenos (virus, bacterias, contaminación, entre otros), los hábitos que practique la persona (su estilo de vida), influyen y determinan mucho el estado de salud. La salud por tanto, puede verse como la búsqueda permanente, durante toda la vida, de un tesoro que nunca se encuentra por completo, pero que cada vez que se logra obtener una parte de ese tesoro, la vida se disfruta más. Mantenerse saludable, entonces, depende mucho de la voluntad, decisión y conducta de cada persona.

**Tiempo libre:** tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.

García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios,*

*trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas.* (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad.* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud.* Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.

Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses.* Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre. Madrid: Editorial CCS.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad.* Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

#### **Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>.

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>

**f-** Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en Viva el baile N° 11 (Marzo), <http://www.dancetelemark.es/artpropios/arteodeporte1.pdf>

**g-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

**Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF
- Madrid Swing Society
- World Salsa Federation - WSF
- UCBECA - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya
- Federación Costarricense de Atletismo – FECOA - [www.atletismocr.com](http://www.atletismocr.com)
- Federación Costarricense de Gimnasia – FCG - [www.gimnasia-costarica.com](http://www.gimnasia-costarica.com)

## UNIDAD TRIMESTRAL DE CUARTO AÑO

### Tercer periodo

1) **Título:** “Aprovecho mi tiempo libre jugando III”

2) **Área temática general:** Juegos pre deportivos y Aprovechamiento del Tiempo Libre

3) **Tiempo probable:** tercer período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante reconozca y aplique formas recreativas y saludables para aprovechar su tiempo libre, además que conozca distintas formas de divertirse saludablemente, mediante actividades lúdicas tradicionales y pre deportivas que estimulen actividades locomotoras y no locomotoras y procesos coordinativos manipulando objetos con una o ambas manos.



5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

a. Conocimiento y práctica de diversos juegos tradicionales, como opción recreativa y como herramienta para favorecer el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social) de las personas.

b. Compromiso con la búsqueda de un estilo de vida saludable.

c. Conocimiento y práctica de actividades pre deportivas que estimulen movimientos locomotores y no locomotores y coordinación usando extremidades superiores para manipular objetos con una o ambas manos, como pre deportivos de baloncesto, como opción recreativa.

d. Capacidad de creación, propuesta y práctica de actividades lúdicas competitivas y cooperativas, individuales y colectivas.

**6) Contenidos curriculares:**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<p>Juegos tradicionales.</p> <p>Juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos manipulando objetos (balones u otros), controlándoles y aplicándoles fuerza, con una y con ambas manos y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (baloncesto u otros afines).</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud.</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.</p>	<p>Reforzamiento de los contenidos actitudinales del I ciclo.</p> <p>Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades pre deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

<b>Valores</b>	<b>Actitudes y comportamientos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compañerismo</li> <li>• Cuidado personal</li> <li>• Participación social constructiva</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Buen uso del tiempo libre</li> <li>• Auto superación</li> <li>• Estética del movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</li> <li>• Preocupación por mantener un estilo de vida saludable.</li> <li>• Identificación de hábitos inadecuados de salud, buscando modificarlos.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, de las cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social</li> <li>• Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona</li> <li>• Gusto por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela</li> <li>• Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la participación en torneos, rallyes o competencias individuales o grupales organizadas en la escuela.</li> <li>• Aprecio de las características de los movimientos, valorando la calidad estética, de los movimientos que se realizan en los deportes y actividades rítmicas y con música que se practicarán en la unidad.</li> </ul>
--	--

<p><b>8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)</b></p>	<p><b>9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)</b></p>
<p><b>Juegos Tradicionales</b></p> <p>La o el docente introduce al tema por medio de preguntas generadoras tales como: ¿Qué son los juegos tradicionales? ¿Cuáles juegos tradicionales conozco? ¿Cómo puedo aprovechar positivamente mi tiempo libre mediante juegos tradicionales? ¿Cómo puedo colaborar con otras personas, para lograr una meta, en un juego? ¿Cómo puedo aplicar el concepto de salud mediante un juego tradicional? ¿Cómo se aplica el concepto de salud cuando se practica un deporte o cuando uno hace un ejercicio físico?</p>	<p>La o el docente recopila información en el instrumento elaborado para valorar las respuestas brindadas por las y los estudiantes para determinar sus conocimientos previos y tomar las decisiones pertinentes.</p> <p>Durante los diferentes momentos, la o el docente registra información utilizando una escala donde consigne logros de las y los estudiantes, individuales y colectivos, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>a.</b> Distingue los juegos tradicionales con respecto a otros tipos de juegos.</li> <li><b>b.</b> Propone nuevas formas de juegos a partir de juegos pre-deportivos y tradicionales.</li> </ul>

<p>¿Cómo se aplica el concepto de salud cuando se practica un deporte o cuando uno hace un ejercicio físico? ¿Qué es baloncesto? ¿Qué conozco sobre este deporte?, entre otros.</p> <p>La o el docente plantea sesiones de juegos tradicionales, en donde se busque rescatar los juegos de la comunidad, de Costa Rica y de otros países. Estas sesiones pueden ser replicadas en diferentes eventos del centro educativo.</p> <p>Aplicando la técnica de rallyes, acertijos o diversos juegos, se involucra a las y los estudiantes en el desarrollo de recreación deportiva.</p> <p>Se insta a que las y los estudiantes creen juegos tradicionales que ellos conozcan y que les puedan realizar las variables correspondientes y ponerlos en práctica con el resto del grupo.</p> <p>Para la creación de estos juegos las y los estudiantes se pueden apoyar en diferentes miembros de la familia, la comunidad educativa y la comunidad en general.</p> <p>Se plantea a las y los estudiantes la posibilidad de organizar festivales de juegos tradicionales en diferentes espacios del centro educativo, pensando en fortalecer y rescatar tradiciones por medio del juego.</p> <p><b>Juegos pre deportivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Baloncesto</b></li> </ul> <p>Utilizando juegos como el medio de</p>	<p><b>c.</b> Se incorpora en las actividades de baloncesto de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</p> <p><b>d.</b> Se incorpora en juegos tradicionales de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</p> <p><b>e.</b> Incorpora a las y los compañeros en actividades de baloncesto, de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</p> <p><b>f.</b> Reflexiona acerca de la importancia de incorporar el deporte a la vida cotidiana para mantener una buena salud física.</p> <p><b>g.</b> Aplica y respeta las normas de actividades predeportivas del baloncesto.</p> <p>La o el docente debe considerar otros aspectos valorados en los diferentes momentos del período anterior.</p> <p>El docente propicia espacios para los estudiantes autoevalúen sus desempeños utilizando para esto la guía proporcionada.</p>
--	---



<p>enseñanza-aprendizaje de los diferentes gestos técnicos correspondientes a los contenidos presentados y por medio de juegos pre deportivos, se involucran temas de deportes colectivos (baloncesto).</p> <p>Se habilita un espacio para que las y los estudiantes puedan crear juegos y ponerlos en práctica, aplicando de esta forma los temas de clase y generando así un conocimiento significativo.</p> <p>Se solicita a las y los estudiantes, que en subgrupos inventen y ejecuten rutinas, juegos pre deportivos que refuercen lo visto en clase.</p>	
---	--

#### 10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:

Con participación de docentes y estudiantes, organización de torneos internos escolares, que involucren la comunidad, o también festivales o ferias deportivas y de salud, festivales de creatividad y psicomotricidad, festivales de movimiento creativo, festivales de arte y movimiento, talleres de recreación y deporte, aprovechando las actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

#### 11) Glosario:

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Actividades con música:** forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

**Aptitud física:** habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

**Baloncesto:** disciplina deportiva de equipo, que se disputa entre dos equipos conformados

cada uno, por cinco jugadores. El objetivo de cada equipo es lograr introducir un balón en el cesto del equipo contrario. El balón puede ser pasado, tirado, palmeado, rodado o botado en cualquier dirección, usando las manos para controlarlo o contactarlo.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Deporte:** juego que incluye un conjunto de situaciones motrices e intelectuales. Se diferencia de otros juegos en que busca principalmente la competición con los demás o consigo mismo. Precisa unas reglas concretas y generalmente está institucionalizado.

**Deportes individuales:** disciplinas deportivas en las cuales no se compete conformando equipos, sino de forma individual. Algunos ejemplos son la mayoría de eventos en natación (excepción en pruebas de relevos), atletismo (excepción en pruebas de relevos) y gimnasia (excepción en eventos de coreografía rítmica grupal).

**Deportes colectivos:** disciplinas deportivas en las cuales se conforman equipos para competir.

**Diversión:** experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente–, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Juego pre deportivo:** constituyen variantes de deportes. Se caracterizan por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos pre deportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

**Juego tradicional:** juego más solemne que el popular, aunque también han sido transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

**Recreación:** experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

**Salud:** proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, que se manifiesta en estados funcionales (físicos, cognitivos, emocionales, sociales), que pueden cambiar en el transcurso de la vida diaria, variando entre niveles de baja hasta niveles de alta funcionalidad. Si bien los estados funcionales (o estados de salud), cambian debido a la interacción entre cuerpo y ambiente, donde a veces se producen alteraciones funcionales por agentes patógenos (virus, bacterias, contaminación, entre otros), los hábitos que practique la persona (su estilo de vida), influyen y determinan mucho el estado de salud. La salud por tanto, puede verse como la búsqueda permanente, durante toda la vida, de un tesoro que nunca se encuentra por completo, pero que cada vez que se logra obtener una parte de ese tesoro, la vida se disfruta más. Mantenerse saludable, entonces, depende mucho de la voluntad, decisión y conducta de cada persona.

**Tiempo libre:** tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

**Rally:** actividad que se encuentra dentro de la clasificación de la estrategia didáctica de juegos recreativos. En esta actividad a diferencia de la Gymkhana las tareas a cumplir serán de carácter socio motriz, pudiendo ser estas cognoscitivas, si se utilizan estas últimas se procurará relacionarlas con la actividad física, es decir que las claves, señales o códigos se referirán a aspectos vistos en la clase de educación física, pudiendo ser ejercicios, formas jugadas, pre-deportes o deportes.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.

García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.

Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses*. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre. Madrid: Editorial CCS.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

**Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>.

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>.

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>.

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>.

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>.

**f-** Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en Viva el baile N° 11 (Marzo), <http://www.dancetelemark.es/artpropios/arteodeporte1.pdf>.

**g-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

**Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF
- Madrid Swing Society
- World Salsa Federation - WSF
- UCBECC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya
- Federación Costarricense de Atletismo – FECOA - [www.atletismocr.com](http://www.atletismocr.com)
- Federación Costarricense de Gimnasia – FCG - [www.gimnasia-costarica.com](http://www.gimnasia-costarica.com)

## UNIDAD TRIMESTRAL DE QUINTO AÑO

### Primer periodo

1) **Título:** “Ejercitándome por medio del juego I”

2) **Área temática general:** Juegos Pre Deportivos, Ejercicio Físico y Recreación

3) **Tiempo probable:** primer período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda el concepto de recreación deportiva y que comprenda cómo las actividades pre deportivas y los juegos tradicionales, pueden servir como herramientas para favorecer su desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social).

5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

a. Dominio del concepto de recreación deportiva.

b. Conocimiento y práctica de juegos pre deportivos que estimulen la fuerza de las extremidades superiores y el acondicionamiento físico general involucrando la música, como por ejemplo pre deportivos de atletismo (lanzamientos) y gimnasia (formativa o al estilo danés) y comprensión de la importancia de estos juegos como herramienta para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social) de las personas.

c. Capacidad de creación, propuesta y práctica de actividades lúdicas competitivas y cooperativas, individuales y colectivas.



**6) Contenidos curriculares:**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<p>Recreación deportiva.</p> <p>Juegos pre deportivos que estimulen la fuerza de extremidades superiores lanzando objetos y que estimulen el acondicionamiento físico general involucrando la música y la imaginación (lanzamientos en atletismo, gimnasia formativa o al estilo danés u otros afines).</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud.</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.</p>	<p>Reforzamiento de los contenidos actitudinales del I ciclo.</p> <p>Aceptación de las propias limitaciones y las de otras personas.</p> <p>Respeto por la diversidad de género, evidenciado en el establecimiento de relaciones sanas entre varón- niña.</p> <p>Creación de armonía en su entorno, aplicando distintas formas de actividad física para ello.</p> <p>Confianza en sí mismo(a) manifestada al expresar sus sentimientos sin tener miedo a la crítica.</p> <p>Confianza en sí mismo(a) manifestada al realizar diversas actividades físicas.</p> <p>Tolerancia expresada al dar y aceptar la crítica y las sugerencias constructivas, sin manifestar resentimiento ni desaliento.</p>

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compañerismo</li> <li>• Cuidado personal</li> <li>• Participación social constructiva</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Buen uso del tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</li> <li>• Preocupación por mantener un estilo de vida saludable.</li> <li>• Identificación de hábitos inadecuados de salud, buscando modificarlos.</li> <li>• Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, de las cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social.</li> <li>• Gusto por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela.</li> </ul>

<b>8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)</b>	<b>9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)</b>
<p><b>Recreación deportiva</b></p> <p>Con preguntas tales como: ¿Qué es la recreación?                      ¿Qué tipos de actividades se pueden hacer para recrearse? ¿Qué es la recreación física? ¿De qué formas se puede hacer recreación física?                      ¿Qué es deporte?                      ¿Cómo puedo colaborar con otras personas, para lograr una meta, en un juego?                      ¿Qué es salud?                      ¿Cómo puedo aplicar el concepto de salud mediante un juego?                      ¿Cómo se aplica el concepto de salud cuando se practica un deporte o cuando uno hace un ejercicio físico?</p>	<p>Con el fin de valorar los conocimientos previos de las y los estudiantes, la o el docente recopila información relevante con respecto a los conceptos y apreciaciones en relación con el deporte y la salud mediante el juego.</p> <p>La o el docente registra información utilizando una escala donde consigne logros de las y los estudiantes, individuales y colectivos, entre ellos:</p> <p><b>a.</b> Reconoce el concepto de recreación física.  <b>b.</b> Propone nuevas formas de juegos a partir de juegos pre-deportivos y tradicionales.</p>



<p>¿Qué es el atletismo? ¿Qué conozco sobre las competencias atléticas de lanzamientos? ¿Cuáles tipos de lanzamientos atléticos conozco? ¿Qué es gimnasia? ¿Qué tipos de gimnasia conozco? ¿Qué conozco de la gimnasia formativa? El docente busca orientar a las y los estudiantes en los diferentes conceptos.</p> <p>Con la utilización de rallyes, acertijos o diversos juegos, se involucra a las y los estudiantes en el desarrollo de recreación deportiva.</p> <p>La o el docente debe llevar a las y los estudiantes a comprender que el deporte no solo es alta competición y que existen diferentes espacios para disfrutar del deporte. Mediante el trabajo en subgrupos la o el docente reta a las y los estudiantes a que busquen diferentes formas de hacer deporte sin que tenga una orientación de alto rendimiento. Deportes para personas con alguna discapacidad, deportes de aventura, deportes urbanos, entre otros.</p> <p><b>Atletismo</b></p> <p>La o el docente plantea sesiones de juegos pre deportivos involucrando el tema de atletismo (lanzamientos), utilizando el juego como el medio de enseñanza-aprendizaje de los diferentes gestos técnicos correspondientes al contenido presentado.</p> <p>Se habilita un espacio para que las y los estudiantes puedan crear juegos y ponerlos en práctica, aplicando de esta forma los temas de clase y generando así un conocimiento significativo.</p>	<p>c. Se incorpora en las actividades de atletismo (lanzamientos) y de gimnasia (formativa o al estilo danés) de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</p> <p>d. Incorpora a las y los compañeros en actividades de atletismo (lanzamientos) y de gimnasia (formativa o al estilo danés) de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</p> <p>e. Comenta acerca de la importancia de incorporar el deporte a la vida cotidiana para mantener una buena salud física.</p> <p>f. Aplica y respeta las normas de actividades pre deportivas de atletismo (lanzamientos) y de gimnasia (formativa o al estilo danés).</p> <p><b>Otros a juicio del docente</b></p> <p>Las y los estudiantes aplican autoevaluación en un instrumento elaborado en conjunto con la o el docente para valorar sus aprendizajes y actitudes con respecto a:</p> <p>a. Tuve dificultades para desarrollar los ejercicios.</p> <p>b. Requerí de ayuda por mis compañeros</p> <p>c. Recibí ayuda de mis compañeros en algunos ejercicios.</p> <p>d. Escuché con atención a mis compañeros cuando daban sus opiniones.</p> <p>e. Comprendí las instrucciones que me dio mi profesora o profesor.</p> <p>La o el docente consigna en una escala de calificación u otro según su criterio, información que le permita valorar los conocimientos y actitudes con respecto a:</p> <p>a. Realiza imitaciones por medio de gestos corporales.</p> <p>b. Realiza simulaciones a por medio de gestos corporales.</p>
---	--

<p>Se solicita a las y los estudiantes, que en subgrupos inventen y ejecuten rutinas, juegos, entre otros.</p> <p><b>Utilización del programa de Athletics Kids.</b></p> <p><b>Gimnasia Formativa y Danesa</b></p> <p>Mediante sesiones de práctica las y los docentes realizan rutinas de gimnasia formativa y gimnasia al estilo danés, estas sesiones pueden ser utilizadas tanto para el calentamiento como para cualquier otro momento de la clase, esto según la dinámica del grupo. Estas pueden ir acompañadas de música.</p> <p>Conforme se avance en el trimestre las y los estudiantes en subgrupos, crean pequeñas rutinas utilizando la gimnasia formativa y la gimnasia de estilo danés. Estas se desarrollan en las lecciones y se pueden ir creando a lo largo del trimestre en espacios establecidos por la o el docente o momentos en que las y los estudiantes así lo puedan ir desarrollando.</p> <p>La o el docente puede organizar pequeños festivales en donde los subgrupos presenten las rutinas de gimnasia al resto del grupo con la finalidad de evidenciar formas divertidas de ejercitar el cuerpo.</p> <p>Las y los estudiantes pueden utilizar música y coreografía, para la elaboración de las rutinas a desarrollar en gimnasia formativa y gimnasia estilo danesa.</p>	<p><b>c.</b> Colabora con las y los compañeros para el logro de las metas propuestas</p> <p><b>d.</b> Reconoce acciones para mantener una vida saludable.</p> <p><b>e.</b> Realiza juegos pre deportivos que impliquen movimientos locomotores y no locomotores</p> <p>La o el docente debe considerar otros aspectos valorados en los diferentes momentos del período anterior.</p>
---	--

## 10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:

Organizar actividades para celebrar el día del deporte, ya sea por medio de actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

## 11) Glosario:

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Actividades con música:** forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

**Aptitud física:** habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

**Béisbol:** deporte que es jugado entre dos equipos, cada uno conformado por 9 jugadores. Se juega en un campo de césped, que tiene una zona cuadrangular denominada “diamante”, en cuyos cuatro vértices se ubican las “bases”. El objetivo del juego es golpear una pelota con un bate, enviándola a través del campo y correr por el campo interno (infield) donde está el diamante, tratando de alcanzar la mayor cantidad de bases, hasta dar la vuelta, llegando a “home” Cuando el equipo en ofensiva sufre tres out (tres de sus jugadores son puestos fuera de juego), su turno termina. El equipo que anota más carreras al final de los nueve innings, gana.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Diversión:** experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente-, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Juego pre deportivo:** constituyen variantes de deportes. Se caracterizan por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos pre deportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

**Juego tradicional:** juego más solemne que el popular, aunque también han sido transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

**Recreación:** experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

**Salud:** proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, que se manifiesta en estados funcionales (físicos, cognitivos, emocionales, sociales), que pueden cambiar en el transcurso de la vida diaria, variando entre niveles de baja hasta niveles de alta funcionalidad. Si bien los estados funcionales (o estados de salud), cambian debido a la interacción entre cuerpo y ambiente, donde a

veces se producen alteraciones funcionales por agentes patógenos (virus, bacterias, contaminación, entre otros), los hábitos que practique la persona (su estilo de vida), influyen y determinan mucho el estado de salud. La salud por tanto, puede verse como la búsqueda permanente, durante toda la vida, de un tesoro que nunca se encuentra por completo, pero que cada vez que se logra obtener una parte de ese tesoro, la vida se disfruta más. Mantenerse saludable, entonces, depende mucho de la voluntad, decisión y conducta de cada persona.

**Softbol:** deporte descendiente del béisbol. Tiene ligeras diferencias con éste (tamaño de la pelota, forma del bate, tamaño del campo y algunas partes del reglamento). Es más rápido y con menos pausas que el béisbol.

**Tiempo libre:** tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

**Rally:** actividad que se encuentra dentro de la clasificación de la estrategia didáctica de juegos recreativos. En esta actividad a diferencia de la Gymkhana las tareas a cumplir serán de carácter socio motriz, pudiendo ser estas cognoscitivas, si se utilizan estas últimas se procurará relacionarlas con la actividad física, es decir que las claves, señales o códigos se referirán a aspectos vistos en la clase de educación física, pudiendo ser ejercicios, formas jugadas, pre-deportes o deportes.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva "José María Cagigal" y Asociación española de deporte para todos.

García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanza* (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.

Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses*. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre. Madrid: Editorial CCS.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

#### **Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>.

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>.

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>.

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>.

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>.

**f-** Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en Viva el baile N° 11 (Marzo), <http://www.dancetelemark.es/artpropios/arteodeporte1.pdf>.

**g-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

**Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF
- Madrid Swing Society
- World Salsa Federation - WSF
- Federación Costarricense de Atletismo – FECOA - [www.atletismocr.com](http://www.atletismocr.com)
- Federación Costarricense de Gimnasia – FCG - [www.gimnasia-costarica.com](http://www.gimnasia-costarica.com)

## UNIDAD TRIMESTRAL DE QUINTO AÑO

### Segundo periodo

- 1) **Título:** “Ejercitándome por medio del juego II”
- 2) **Área temática general:** Juegos Pre Deportivos, Ejercicio
- 3) **Tiempo probable:** segundo período



4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda los conceptos de ejercicio físico y acondicionamiento físico y que comprenda su importancia para la salud y que conozca cómo a través de juegos tradicionales y juegos pre deportivos que estimulen procesos coordinativos y fuerza de extremidades superiores manipulando objetos, puede beneficiar también, su salud.

#### 5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

- a. Dominio de los conceptos de ejercicio físico y acondicionamiento físico y valoración de su importancia para la salud.
- b. Conocimiento y práctica de juegos pre deportivos que estimulen fuerza y coordinación usando las extremidades superiores manipulando objetos, como por ejemplo pre deportivos del béisbol o softbol y comprensión de su importancia como herramienta para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social) de las personas.
- c. Capacidad de creación, propuesta y práctica de actividades lúdicas competitivas y cooperativas, individuales y colectivas.



**6) Contenidos curriculares:**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<p>Concepto de ejercicio físico.</p> <p>Concepto e importancia del acondicionamiento físico, para la salud y para la práctica deportiva.</p> <p>Juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos de extremidades superiores usando objetos para aplicar fuerza a otros objetos o para controlarlos y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (béisbol** / softbol u otros afines).</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud.</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.</p>	<p>Reforzamiento de los contenidos actitudinales del I ciclo.</p> <p>Aprecio por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela.</p> <p>Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades pre deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p> <p>Aprecio por la práctica de actividades físicas que involucren la música.</p> <p>Aprecio por las actividades recreativas y pre deportivas y de baile que se organizan en la comunidad o en la escuela.</p>

\*\*Se imparte uno de los dos, según facilidades del centro educativo.

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compañerismo</li> <li>• Cuidado personal</li> <li>• Participación social constructiva</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Buen uso del tiempo libre</li> <li>• Auto superación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</li> <li>• Preocupación por mantener un estilo de vida saludable</li> <li>• Identificación de hábitos inadecuados de salud, buscando modificarlos</li> <li>• Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, de las cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social</li> <li>• Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona</li> <li>• Gusto por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela</li> <li>• Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la participación en torneos, rallyes o competencias individuales o grupales organizadas en la escuela.</li> </ul>

8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><b>Ejercicio Físico</b></p> <p>La o el docente introduce al tema por medio de preguntas generadoras tales como ¿Qué es ejercicio físico? ¿Para qué sirve hacer ejercicio físico? ¿Qué es el acondicionamiento físico? ¿Es importante el acondicionamiento físico para la salud? ¿De qué formas puedo ejercitarme para tener un buen acondicionamiento físico? ¿Cómo puedo colaborar con otras personas, para lograr una meta, en un juego?</p>	<p>Mediante un instrumento seleccionado por la o el docente, se registra información derivada de las respuestas brindadas por la o el estudiante a fin de determinar los conocimientos previos que tienen con respecto a las actividades que hacen daño mental o físicamente, los conceptos de deporte, salud, entre otros.</p>

<p>¿Cómo puedo aplicar el concepto de salud mediante un juego?          ¿Cómo se aplica el concepto de salud cuando se practica un deporte o cuando se hace un ejercicio físico?          ¿Qué es el béisbol? ¿Qué conozco sobre este deporte? ¿Qué formas de practicarlo conozco? ¿Qué es el softbol? ¿En qué se diferencian béisbol y softbol? ¿He observado alguna vez algún juego de béisbol o de softbol?, entre otros.</p> <p>Las y los docentes durante el taller plantean y desarrollan diferentes formas de entrenamiento físico. Estas deben estar contextualizadas y especificadas de acuerdo al desarrollo de las y los estudiantes. En primer momento se pueden trabajar por separado y luego pueden ser utilizadas de forma integral.</p> <p>Desarrollo del entrenamiento de la fuerza, la flexibilidad, la resistencia muscular entre otros. Esto se puede desarrollar en entrenamiento con mi propio pesos corporal, utilizando materiales deportivos u otros.</p> <p>Aplicando la técnica de trabajo en estaciones, se involucra a las y los estudiantes en el desarrollo de diversas rutinas de ejercicios. Estos espacios permiten a las y los estudiantes el conocimiento, la exploración y la creación de movimientos para el desarrollo del ejercicio físico.</p> <p>La o el docente motiva a las y los estudiantes a realizar afiches, carteles o cualquier otro tipo de presentaciones, con referencia en los beneficios del ejercicio</p>	<p>La o el docente valora durante el desarrollo de las actividades la información proporcionada durante el desarrollo de las lecciones y consignadas en el instrumento (s) según su elección, entre otras las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Aplica hábitos de vida saludables en relación con el ejercicio físico.</li> <li>b. Resuelve tareas motrices mediante la utilización de destrezas básicas.</li> <li>c. Manifiesta perseverancia por mejorar sus destrezas motrices durante el desarrollo de las rutinas.</li> <li>d. Reconoce el concepto de ejercicio físico.</li> <li>e. Propone nuevas formas de actividades a partir de juegos pre-deportivos y tradicionales o de ejercicios.</li> <li>f. Se incorpora en las actividades de béisbol o softbol de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</li> <li>g. Incorpora a las y los compañeros en actividades de béisbol o softbol de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</li> <li>h. Realiza comentarios acerca de la importancia de incorporar el deporte a la vida cotidiana para mantener una buena condición física.</li> <li>i. Aplica las normas de actividades pre deportivas de béisbol o softbol.</li> </ul> <p>Otros aspectos, a juicio de la o el docente.</p>
--	--

<p>físico practicado de forma regular y según los parámetros establecidos, esto para que se sensibilice la comunidad estudiantil. Esto puede ser presentado en espacios asignados dentro de los centros educativos y en la organización de ferias de la salud.</p> <p><b>Béisbol y Softbol</b></p> <p>La o el docente plantea sesiones de juegos pre deportivos involucrando el tema del béisbol y el softbol, utilizando el juego como el medio de enseñanza-aprendizaje de los diferentes gestos técnicos correspondientes al contenido presentado.</p> <p>Entre los juegos se puede desarrollar el pre deportivo de bate pie con diferentes tamaños de balones, para lograr éxito en el bateo y el logro de anotaciones por parte de las y los estudiantes.</p> <p>Se habilita un espacio para que las y los estudiantes puedan crear juegos y ponerlos en práctica, aplicando de esta forma los temas de clase y generando así un conocimiento significativo.</p>	
---	--

**10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:**

Con participación de docentes y estudiantes, organización de torneos internos escolares, que involucren la comunidad, o también festivales o ferias deportivas, festivales de creatividad y psicomotricidad, aprovechando las actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

**11) Glosario:**

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Actividades con música:** forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

**Aptitud física:** habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

**Béisbol:** deporte que es jugado entre dos equipos, cada uno conformado por 9 jugadores. Se juega en un campo de césped, que tiene una zona cuadrangular denominada “diamante”, en cuyos cuatro vértices se ubican las “bases”. El objetivo del juego es golpear una pelota con un bate, enviándola a través del campo y correr por el campo interno (infield) donde está el diamante, tratando de alcanzar la mayor cantidad de bases, hasta dar la vuelta, llegando a “home” Cuando el equipo en ofensiva sufre tres out (tres de sus jugadores son puestos fuera de juego), su turno termina. El equipo que anota más carreras al final de los nueve innings, gana.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Diversión:** experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente-, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales

y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Juego pre deportivo:** constituyen variantes de deportes. Se caracterizan por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos pre deportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

**Juego tradicional:** juego más solemne que el popular, aunque también han sido transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

**Recreación:** experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

**Salud:** proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, que se manifiesta en estados funcionales (físicos, cognitivos, emocionales, sociales), que pueden cambiar en el transcurso de la vida diaria, variando entre niveles de baja hasta niveles de alta funcionalidad. Si bien los estados funcionales (o estados de salud), cambian debido a la interacción entre cuerpo y ambiente, donde a veces se producen alteraciones funcionales por agentes patógenos (virus, bacterias, contaminación, entre otros), los hábitos que practique la persona (su estilo de vida), influyen y determinan mucho el estado de salud. La salud por tanto, puede verse como la búsqueda permanente, durante toda la vida, de un tesoro que nunca se encuentra por completo, pero que cada vez que se logra obtener una parte de ese tesoro, la vida se disfruta más. Mantenerse saludable, entonces, depende mucho de la voluntad, decisión y conducta de cada persona.

**Softbol:** deporte descendiente del béisbol. Tiene ligeras diferencias con éste (tamaño de la pelota, forma del bate, tamaño del campo y algunas partes del reglamento). Es más rápido y con menos pausas que el béisbol.

**Tiempo libre:** tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente,

según su propia decisión.

**Rally:** actividad que se encuentra dentro de la clasificación de la estrategia didáctica de juegos recreativos. En esta actividad a diferencia de la Gymkhana las tareas a cumplir serán de carácter socio motriz, pudiendo ser estas cognoscitivas, si se utilizan estas últimas se procurará relacionarlas con la actividad física, es decir que las claves, señales o códigos se referirán a aspectos vistos en la clase de educación física, pudiendo ser ejercicios, formas jugadas, pre-deportes o deportes.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva "José María Cagigal" y Asociación española de deporte para todos.

García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas* (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.

Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses. Escuela y aprendizaje.* Trabajo y tiempo libre. Madrid: Editorial CCS.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad.* Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

#### **Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>.

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>.

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>.

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>.

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>.

**f-** Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en Viva el baile N° 11 (Marzo), <http://www.dancetelemark.es/artpropios/arteodeporte1.pdf>.

**g-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

#### **Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF
- Madrid Swing Society
- World Salsa Federation - WSF
- UCBECC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya
- Federación Costarricense de Atletismo – FECOA - [www.atletismocr.com](http://www.atletismocr.com)
- Federación Costarricense de Gimnasia – FCG - [www.gimnasia-costarica.com](http://www.gimnasia-costarica.com)



## UNIDAD TRIMESTRAL DE QUINTO AÑO

### Tercer periodo

**1) Título:** “Activando mi Escuela: mini torneos y pre deportivos”

**2) Área temática general:** Juegos Pre Deportivos, Ejercicio Físico y Recreación

**3) Tiempo probable:** tercer período

**4) Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda a cuidar de su salud y promueva este hábito en otras personas, por medio de la práctica personal de actividad deportiva recreativa y mediante la organización de actividades físico recreativas, que involucren a otras personas.

**5) Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

**a.** Conocimiento sobre la organización básica de una competencia deportiva con fines de recreación.

**b.** Conocimiento y práctica de juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos usando extremidades superiores manipulando un objeto con una mano y que promuevan movimientos locomotores, por ejemplo pre deportivos del balonmano o afines y comprensión de su importancia como herramienta para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social) de las personas.

**c.** Capacidad de creación, propuesta y práctica de actividades lúdicas competitivas y cooperativas, individuales y colectivas.



**6) Contenidos curriculares:**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<p>Organización de festivales deportivos y competencias deportivas para todas y todos.</p> <p>Juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos manipulando objetos (balones u otros), controlándoles y aplicándoles fuerza con una mano y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (balonmano u otros afines).</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud.</p> <p>Organización de mini torneos o festivales deportivos.</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.</p>	<p>Reforzamiento de los contenidos actitudinales del I ciclo.</p> <p>Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades pre deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

<b>Valores</b>	<b>Actitudes y comportamientos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compañerismo</li> <li>• Cuidado personal</li> <li>• Participación social constructiva</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Buen uso del tiempo libre</li> <li>• Auto superación</li> <li>• Estética del movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</li> <li>• Preocupación por mantener un estilo de vida saludable</li> <li>• Identificación de hábitos inadecuados de salud, buscando modificarles</li> <li>• Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, de las cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social</li> <li>• Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona</li> <li>• Gusto por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela</li> <li>• Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la participación en torneos, rallyes o competencias individuales o grupales organizadas en la escuela.</li> <li>• Aprecio de las características de los movimientos, valorando la calidad estética, de los movimientos que se realizan en los deportes y actividades rítmicas y con música, que se practicarán en la unidad.</li> </ul>

<p><b>8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)</b></p>	<p><b>9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)</b></p>
<p><b>Festivales deportivos y competencias deportivas</b></p> <p>La o el docente introduce al tema por medio de preguntas generadoras tales como ¿Qué es un festival deportivo? ¿Qué es una competencia deportiva? ¿Cuáles tipos de competencias deportivas conozco?</p>	<p>La o el docente propone técnicas variadas que permitan obtener información relevante en relación con las temáticas tratadas, misma que se consigna en un instrumento de su elección a fin de tomar las decisiones prontas y oportunas.</p>

<p>¿Cómo se organiza una competencia deportiva, como un mini torneo o un campeonato?</p> <p>¿Cómo puedo colaborar con otras personas, para lograr una meta, en un juego?</p> <p>¿Cómo puedo aplicar el concepto de salud mediante un juego?</p> <p>¿Cómo se aplica el concepto de salud cuando se practica un deporte o cuando uno hace un ejercicio físico?</p> <p>¿Qué es balonmano? ¿Qué conozco sobre este deporte? ¿En qué se parece a otros deportes que conozco?, entre otros.</p> <p>La o el docente desarrolla diferentes festivales deportivos y competencias deportivas utilizando los deportes vistos en las lecciones.</p> <p>Las y los estudiantes podrán proponer deportes no tradicionales para incluirlos en los diferentes festivales y competencias deportivas.</p> <p>Por medio de la organización de los festivales deportivos se puede realizar intercambios con secciones del mismo centro educativo u otros centros educativos.</p> <p><b>Balonmano</b></p> <p>La o el docente plantea sesiones de juegos pre deportivos involucrando el tema del balonmano, utilizando el juego como el medio de enseñanza-aprendizaje de los diferentes gestos técnicos correspondientes al contenido presentado.</p>	<p>Las y los estudiantes realizan autoevaluación y coevaluación para valorar aspectos consignados en el instrumento proporcionado por la o el docente y tomar las decisiones pertinentes.</p> <p>Mediante un registro de desempeño, u otro instrumento de su elección, la o el docente consigna información relevante con respecto a</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Se incorpora en los festivales deportivos y las competencias deportivas.</li> <li>Reflexiona acerca de la importancia de incorporar el deporte a la vida cotidiana para mantener una buena salud física.</li> <li>Reconoce el concepto de festivales deportivos y de competencias deportivas.</li> <li>Identifica distintos aspectos que se necesitan para organizar una competencia deportiva o un festival deportivo.</li> <li>Propone nuevas formas de actividades a partir de juegos pre-deportivos y tradicionales o de ejercicios.</li> <li>Se incorpora en la organización de competencias deportivas y festivales deportivos, de acuerdo a sus habilidades y destrezas.</li> <li>Se involucra en las actividades de balonmano de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</li> <li>Incorpora a las y los compañeros en actividades de balonmano de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</li> <li>Realiza comentarios acerca de la importancia de incorporar el deporte a la vida cotidiana para mantener una buena condición física.</li> <li>Aplica y respeta las normas de actividades pre deportivas de balonmano.</li> </ol> <p>La o el docente debe considerar otros</p>
---	---

Se habilita un espacio para que las y los estudiantes puedan crear juegos y ponerlos en práctica, aplicando de esta forma los temas de clase y generando así un conocimiento significativo	aspectos valorados en los diferentes momentos del período anterior.
--	---

### 10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:

Con participación de docentes y estudiantes, organización de torneos internos escolares, que involucren la comunidad, o también festivales o ferias deportivas y de salud, festivales de creatividad y psicomotricidad, festivales de movimiento creativo, festivales de arte y movimiento, talleres de recreación y deporte, aprovechando las actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

### 11) Glosario:

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Actividades con música:** forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

**Aptitud física:** habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

**Balonmano:** deporte en el que se enfrentan dos equipos. Juegan 7 jugadores o jugadoras por equipo, uno de los cuales tiene la función de portero o portera. El objetivo del juego es anotar un gol en la meta o marco del rival. Se juega pasándose un balón usando solo las manos (solo el portero o portera puede usar las piernas para interceptar la pelota) o botándolo contra el piso, mientras se corre. Gana el equipo que logra anotarle más goles a su rival.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Diversión:** experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente-, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede

mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Juego pre deportivo:** constituyen variantes de deportes. Se caracterizan por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos pre deportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

**Juego tradicional:** juego más solemne que el popular, aunque también han sido transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

**Recreación:** experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

**Salud:** proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, que se manifiesta en estados funcionales (físicos, cognitivos, emocionales, sociales), que pueden cambiar en el transcurso de la vida diaria, variando entre niveles de baja hasta niveles de alta funcionalidad. Si bien los estados funcionales (o estados de salud), cambian debido a la interacción entre cuerpo y ambiente, donde a veces se producen alteraciones funcionales por agentes patógenos (virus, bacterias, contaminación, entre otros), los hábitos que practique la persona (su estilo de vida), influyen y determinan mucho el estado de salud. La salud por tanto, puede verse como la búsqueda permanente, durante toda la vida, de un tesoro que nunca se encuentra por completo, pero que cada vez que se logra obtener una parte de ese tesoro, la vida se disfruta más. Mantenerse saludable, entonces, depende mucho de la voluntad, decisión y conducta de cada persona.

**Tiempo libre:** tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

**Rally:** actividad que se encuentra dentro de la clasificación de la estrategia didáctica de juegos recreativos. En esta actividad a diferencia de la Gymkhana las tareas a cumplir serán de carácter socio motriz, pudiendo ser estas cognoscitivas, si se utilizan estas últimas se procurará relacionarlas con la actividad física, es decir que las claves, señales o códigos se referirán a aspectos vistos en la clase de educación física, pudiendo ser ejercicios, formas jugadas, pre-deportes o deportes.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED. Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva "José María Cagigal" y Asociación española de deporte para todos.

García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: Editorial Augusto E. Pila Teleña.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte* (1era ed.). Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar* (1era ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores* (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas* (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A. Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

#### **Sitios web:**

**a-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>.

**b-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>.

**c-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>.

**d-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>.

#### **Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF
- Madrid Swing Society
- World Salsa Federation - WSF
- UCBECA - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya
- Federación Costarricense de Balonmano – FECOBAL -



## UNIDAD TRIMESTRAL DE SEXTO AÑO

### Primer periodo

1) **Título:** “Beneficio mi salud practicando juegos pre deportivos”

2) **Área temática general:** Juegos Pre Deportivos, Ejercicio Físico, Recreación y Salud

3) **Tiempo probable:** primer período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda los conceptos de salud y calidad de vida y que comprenda la importancia de que una persona se mantenga saludable y además, que conozca cómo mediante la práctica de actividades lúdicas y pre deportivas, puede mantener un buen estado de salud.

#### 5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

a. Conocimiento del significado e importancia de la salud y la calidad de vida y de los aspectos que pueden favorecerlas.

b. Conocimiento y práctica de pre deportivos que estimulen la capacidad de saltar y brincar, como juegos pre deportivos de atletismo (saltos) y que estimulen el trabajo colaborativo creando situaciones de equilibrio y ritmo en grupo, como pre deportivos de gimnasia (acroport) o afines y comprensión de su importancia como herramienta para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social) de las personas.

c. Capacidad de creación, propuesta y práctica de actividades lúdicas competitivas y cooperativas así como de actividades físicas que involucren la música, individuales y colectivas.



**6) Contenidos curriculares:**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<p>Salud y calidad de vida.</p> <p>Aspectos que afectan a la salud: actividad física, alimentación saludable, hábitos de higiene personal, conservación de ambientes saludables.</p> <p>Juegos pre deportivos que estimulen la capacidad de saltar y brincar y que estimulen el trabajo colaborativo para crear rutinas y situaciones donde se ejercite el equilibrio y ritmo colectivamente (saltos en atletismo, acrosport u otros afines).</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud.</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.</p>	<p>Reforzamiento de los contenidos actitudinales del I ciclo.</p> <p>Aceptación de las propias limitaciones y las de otras personas.</p> <p>Respeto por la diversidad de género, evidenciado en el establecimiento de relaciones sanas entre varón- niña.</p> <p>Creación de armonía en su entorno, aplicando distintas formas de actividad física para ello.</p> <p>Confianza en sí mismo(a) manifestada al expresar sus sentimientos sin tener miedo a la crítica.</p> <p>Confianza en sí mismo(a) manifestada al realizar diversas actividades físicas.</p> <p>Tolerancia expresada al dar y aceptar la crítica y las sugerencias constructivas, sin manifestar resentimiento ni desaliento.</p>

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compañerismo</li> <li>• Cuidado personal</li> <li>• Participación social constructiva</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Buen uso del tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</li> <li>• Preocupación por mantener un estilo de vida saludable.</li> <li>• Identificación de hábitos inadecuados de salud, buscando modificarlos.</li> <li>• Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, de las cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social.</li> <li>• Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona.</li> <li>• Gusto por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela.</li> </ul>

8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)	9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)
<p><b>Calidad de vida</b></p> <p>Utilizando preguntas generadoras, la o el docente introduce al tema ¿Qué es salud? ¿Qué es calidad de vida? ¿Qué cosas afectan negativamente a la salud? ¿De qué formas puedo mantener una buena salud? ¿Cómo puedo aplicar el concepto de salud mediante un juego? ¿Y el concepto de calidad de vida mediante un juego? ¿Cómo se aplican los conceptos de salud y calidad de vida cuando se practica un deporte o cuando uno hace un ejercicio físico?</p>	<p>Mediante una rúbrica u otro instrumento de su elección, la o el docente valora el desempeño de la o el estudiante en los diferentes momentos, durante la ejecución de los diferentes movimientos de las rutinas realizadas. Considerando entre otros aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>a.</b> Ejecuta movimientos variados durante los diferentes ejercicios</li> <li><b>b.</b> Realiza variantes durante la ejecución de las rutinas.</li> <li><b>c.</b> Manifiesta disfrute durante la ejecución de los juegos pre-deportivo.</li> <li><b>d.</b> Reconoce los conceptos de salud y calidad de vida.</li> </ul>

<p>¿Qué es el atletismo? ¿Qué tipos de pruebas atléticas de saltos conozco o he visto o he oído sobre ellas? ¿Qué es la gimnasia? ¿Qué formas de hacer gimnasia conozco, he visto o he escuchado que existen? ¿Qué es el acrosport?, entre otros.</p> <p>Por medio de actividades, se le debe de dar una gran cantidad de alternativas a las y los estudiantes de cómo tener una buena calidad de vida. Juegos, sesiones de trabajo en circuitos, dinámicas, entre otras, son el medio para brindar dicha información a las y los estudiantes.</p> <p>La o el docente invita a las y los estudiantes a que en trabajo en equipo investiguen y construyan una actividad que involucre los temas relacionados con la salud y la calidad de vida. Esto puede ser mediante ferias de la salud, festivales de promoción de salud, carteles, afiches, presentaciones en exposiciones, videos entre otros. Es importante que estos elementos sean compartidos no solo con el grupo sino también con la comunidad estudiantil y si el contexto lo permite con la comunidad en general.</p> <p>La o el docente debe buscar crear retos y desafíos en la o el estudiante para concientizar sobre la importancia de tener una buena calidad de vida y lograr que esta se mantenga en la edad adulta.</p> <p><b>Atletismo</b></p> <p>La o el docente plantea sesiones de juegos pre deportivos involucrando el tema de atletismo (saltos), utilizando</p>	<p>e. Propone nuevas formas de actividades a partir de juegos pre-deportivos y tradicionales o de ejercicios.</p> <p>f. Se incorpora en las actividades de atletismo (saltos) y gimnasia (acrosport) de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</p> <p>g. Se incorpora en las actividades propuestas, de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</p> <p>h. Incorpora a las y los compañeros en actividades de atletismo (saltos) y gimnasia (acrosport).</p> <p>i. Realiza comentarios acerca de la importancia de incorporar el deporte a la vida cotidiana para mantener una buena condición física.</p> <p>j. Aplica las normas de actividades pre deportivas de atletismo (saltos) y gimnasia (acrosport).</p> <p>Otros, a juicio de la o el docente.</p> <p>Coevaluación de los aportes brindados por las y los estudiantes durante los conversatorios realizados según instrumento facilitado por la o el docente.</p>
---	--

el juego como el medio de enseñanza-aprendizaje de los diferentes gestos técnicos correspondientes al contenido presentado.

Se habilita un espacio para que las y los estudiantes puedan crear juegos y ponerlos en práctica, aplicando de esta forma los temas de clase y generando así un conocimiento significativo.

Se solicita a las y los estudiantes, que en subgrupos inventen y ejecuten rutinas, juegos, entre otros.

Utilización del programa de Athletics Kids.

### **Gimnasia**

Mediante sesiones de práctica las y los docentes realizan rutinas de gimnasia, empleando el método de acrosport. Estas deben plantear claramente las medidas de seguridad y los procesos de trabajo en parejas, tríos o grupos grandes.

Mediante la utilización de la música las y los docentes retan a las y los estudiantes a desarrollar la gimnasia mediante el método de acrosport, esta se puede desarrollar utilizando rutinas o coreografías.

Lo anterior busca promover en las y los estudiantes el desarrollo de las actividades con música, que sirva para concientizar sobre la importancia de tener diferentes formas de realizar actividad física de manera más divertida.

La o el docente puede organizar pequeños festivales en donde los subgrupos

festivales en donde los subgrupos presenten las rutinas de gimnasia al resto del grupo.	
---	--

### 10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:

Organizar actividades para celebrar el día del deporte, ya sea por medio de actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

### 11) Glosario:

**Acrosport:** proviene del griego “acrobateo” que significa trepar o escalar encima de alguien. Requiere fuerza, equilibrio, flexibilidad, precisión y control del cuerpo, además de sentido de seguridad y confianza personal y en el compañero o compañera con quien se ejecuta esta disciplina.

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Actividades con música:** forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

**Aptitud física:** habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

**Calidad de vida:** grado de bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo. Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Cuidado personal:** cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de

preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

**Diversión:** experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente–, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Gimnasia:** es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. La gimnasia moderna, está regulada por la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) y se compone de seis disciplinas. Las disciplinas de gimnasia rítmica y gimnasia artística, son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Juego pre deportivo:** constituyen variantes de deportes. Se caracterizan por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos pre deportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

**Juego tradicional:** juego más solemne que el popular, aunque también han sido transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

**Rally:** actividad que se encuentra dentro de la clasificación de la estrategia didáctica de juegos recreativos. En esta actividad a diferencia de la Gymkhana las tareas a cumplir serán de carácter socio motriz, pudiendo ser estas cognoscitivas, si se utilizan estas últimas se procurará relacionarlas con la actividad física, es decir que las claves, señales o códigos se referirán a aspectos vistos en la clase de educación física, pudiendo ser ejercicios, formas jugadas, pre-deportes o deportes.

**Recreación:** experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

**Salud:** proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, que se manifiesta en estados funcionales (físicos, cognitivos, emocionales, sociales), que pueden cambiar en el transcurso de la vida diaria, variando entre niveles de baja hasta niveles de alta funcionalidad. Si bien los estados funcionales (o estados de salud), cambian debido a la interacción entre cuerpo y ambiente, donde a veces se producen alteraciones funcionales por agentes patógenos (virus, bacterias, contaminación, entre otros), los hábitos que practique la persona (su estilo de vida), influyen y determinan mucho el estado de salud. La salud por tanto, puede verse como la búsqueda permanente, durante toda la vida, de un tesoro que nunca se encuentra por completo, pero que cada vez que se logra obtener una parte de ese tesoro, la vida se disfruta más. Mantenerse saludable, entonces, depende mucho de la voluntad, decisión y conducta de cada persona.

**Tiempo libre:** tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.



## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.

García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: Editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Murillo C., E. (2003). *Manual Didáctico de las lesiones deportivas más comunes*. San José, Costa Rica: El autor

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.

Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses*. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre. Madrid: Editorial CCS.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

**Sitios web:**

**a-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>.

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>.

**c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>.

**d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>.

**e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>.

**f-** Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en Viva el baile N° 11 (Marzo), <http://www.dancetelemark.es/artpropios/arteodeporte1.pdf>.

**g-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

**Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF
- Madrid Swing Society
- World Salsa Federation - WSF
- UCBECC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya
- Federación Costarricense de Atletismo – FECOA - [www.atletismocr.com](http://www.atletismocr.com)
- Federación Costarricense de Gimnasia – FCG - [www.gimnasia-costarica.com](http://www.gimnasia-costarica.com)

## UNIDAD TRIMESTRAL DE SEXTO AÑO

### Segundo periodo

**1) Título:** “La música, pre deportivos y recreación, en Mi Salud”

**2) Área temática general:** Juegos Pre Deportivos, Ejercicio Físico, Recreación y Salud

**3) Tiempo probable:** segundo período

**4) Propósito:** se pretende que la o el estudiante comprenda la importancia de la recreación para que una persona se mantenga saludable y que conozca cómo mediante la práctica de actividades pre deportivas y con actividades con música, se puede tener buenas opciones recreativas.



**5) Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

**a.** Conocimiento sobre los beneficios de la recreación.

**b.** Conocimiento y práctica de juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos de extremidades superiores e inferiores, aplicando fuerza a objetos, como pre deportivos de voleibol o afines y de actividades físicas que puede realizarse con música y comprensión de su importancia como herramienta para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social) de las personas.

**c.** Capacidad de creación, propuesta y práctica de actividades lúdicas competitivas y cooperativas así como de actividades físicas que involucren la música, individuales y colectivas.

**6) Contenidos curriculares:**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<p>Beneficios de la recreación para la salud</p> <p>Juegos pre deportivos que estimulen coordinación de movimientos de extremidades inferiores y superiores para lograr aplicar fuerza a objetos (balones u otros) y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (voleibol u otros afines).</p> <p>Actividad física con música</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud.</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.</p> <p>Creación de rutinas de actividad física con música, como medio de recreación y de ejercicio.</p>	<p>Reforzamiento de los contenidos actitudinales del I ciclo.</p> <p>Aprecio por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela.</p> <p>Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades pre deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p> <p>Aprecio por la práctica de actividades físicas que involucren la música.</p> <p>Aprecio por las actividades recreativas y pre deportivas y de baile que se organizan en la comunidad o en la escuela.</p>

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

<b>Valores</b>	<b>Actitudes y comportamientos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compañerismo</li> <li>• Cuidado personal</li> <li>• Participación social constructiva</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Buen uso del tiempo libre</li> <li>• Auto superación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</li> <li>• Preocupación por mantener un estilo de vida saludable</li> <li>• Identificación de hábitos inadecuados de salud, buscando modificarlos</li> <li>• Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, de las cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social</li> <li>• Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona</li> <li>• Gusto por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela</li> <li>• Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la participación en torneos, rallyes o competencias individuales o grupales organizadas en la escuela.</li> </ul>

<b>8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)</b>	<b>9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)</b>
<p><b>La Recreación</b></p> <p>La o el docente introduce al tema por medio de preguntas generadoras tales como ¿Qué es la recreación? ¿Es importante la recreación para mantenerse saludable? ¿De qué formas uno se puede recrear?</p> <p>¿Cómo puedo colaborar con otras personas, para lograr una meta, en un juego?</p> <p>¿Cómo puedo aplicar el concepto de salud mediante un juego?</p>	<p>Durante la ejecución de las diferentes rutinas, la o el docente consigna en el instrumento seleccionado, información acerca del desempeño de las y los estudiantes, para la toma de decisiones prontas y oportunas y brindar acompañamiento a aquellos que así lo requieran. En aspectos tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>a.</b> Utiliza vocabulario de las temáticas tratadas</li> <li><b>b.</b> Practica hábitos de vida saludable</li> </ul>

<p>¿Cómo se aplica el concepto de salud cuando se practica un deporte o cuando uno hace un ejercicio físico?          ¿Qué es el voleibol? ¿Qué conozco sobre este deporte? ¿Se parece a otros deportes que conozco? ¿En qué se diferencia de otros deportes que conozco?          ¿Conozco actividades como juegos o ejercicio físico que se haga con música?          ¿Hacer actividades como juegos o ejercicio físico con música beneficia la salud?, entre otros.</p> <p>Utilizando diferentes tipos de juegos recreativos, la o el docente desarrolla sesiones buscando el mayor disfrute de las y los estudiantes en un ambiente de mucho movimiento.</p> <p>Durante el desarrollo del taller, en pequeños grupos se motiva a las y los estudiantes a la creación y puesta en práctica de diferentes juegos recreativos, esto buscando que sean compartidos con el resto del grupo o en espacios dentro de la institución.</p> <p><b>Voleibol</b></p> <p>La o el docente plantea sesiones de juegos pre deportivos involucrando el tema de voleibol, utilizando el juego como el medio de enseñanza-aprendizaje de los diferentes gestos técnicos correspondientes al contenido presentado.</p> <p>Se habilita un espacio para que las y los estudiantes puedan crear juegos y ponerlos en práctica, aplicando de esta forma los temas de clase y generando así</p>	<p>c. Ejecuta movimientos variados, locomotores y no locomotores.          d. Aplica las normas durante los juegos pre-deportivos          e. Reconoce la importancia de la recreación para la salud.          f. Propone nuevas formas de actividades a partir de juegos pre-deportivos y tradicionales o de ejercicios.          g. Se incorpora en las actividades de voleibol de acuerdo a sus destrezas y habilidades.          h. Se incorpora en actividades como juegos o ejercicio físico con música, de acuerdo a sus habilidades y destrezas.          i. Participa en juegos pre deportivos y tradicionales y en ejercicios, de acuerdo a sus destrezas y habilidades.          j. Incorpora a las y los compañeros en actividades de voleibol de acuerdo a sus destrezas y habilidades.          k. Realiza comentarios acerca de la importancia de incorporar el deporte a la vida cotidiana para mantener una buena condición física.</p> <p>Otros a juicio del docente.</p> <p>Coevaluación de los aportes brindados por las y los estudiantes durante los conversatorios realizados según instrumento facilitado por la o el docente</p> <p>La o el docente debe retomar otros aspectos por observar considerados en las unidades anteriores.</p>
--	--

<p>un conocimiento significativo.</p> <p>Se solicita a las y los estudiantes, que en subgrupos inventen y ejecuten rutinas, juegos, entre otros.</p> <p><b>Actividades con música</b></p> <p>La o el docente utilizando la música como recurso, desarrolla diferentes actividades que refuercen el trabajo visto en clase; juegos, rutinas de ejercicio, calentamiento, elementos de gimnasia, entre otros.</p> <p>La o el docente divide el grupo en subgrupos, a estos se les asigna un deporte, juego, rutina de ejercicios, algún estilo de gimnasia entre otros, que se haya visto previamente en las lecciones. Cada subgrupo selecciona algún tipo de música o de elementos que generen diversos ritmos (instrumentos musicales, partes del cuerpo, objetos del medio, materiales de reciclaje, canciones, melodías entre otros), una vez seleccionados deben como subgrupo incluir los ritmos en las actividades previamente indicadas.</p> <p>Las y los docentes pueden utilizar la música como un elemento en la enseñanza del baile (ritmo: tradicionales o folclóricos, populares, urbanos, entre otros). De esta manera se busca utilizar el movimiento del cuerpo por medio de la música como un elemento de promoción de la realización de actividad física.</p> <p>Los resultados obtenidos en el desarrollo de las actividades con música, la o el docente en conjunto con las y los</p>	
---	--

<p>estudiantes pueden utilizarlas para presentarlas a la comunidad estudiantil, a modo de evidenciar que existen diferentes recursos divertidos de realizar actividad física para mejor la calidad de vida.</p>	
---	--

### 10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:

Con participación de docentes y estudiantes, organización de torneos internos escolares, que involucren la comunidad, o también festivales o ferias deportivas, festivales de creatividad y psicomotricidad, aprovechando las actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

### 11) Glosario:

**Actividad física:** movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Actividades con música:** forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

**Aptitud física:** habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

**Calidad de vida:** grado de bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo. Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Cuidado personal:** cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación



constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

**Diversión:** experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente–, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Gimnasia:** es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. La gimnasia moderna, está regulada por la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) y se compone de seis disciplinas. Las disciplinas de gimnasia rítmica y gimnasia artística, son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Juego pre deportivo:** constituyen variantes de deportes. Se caracterizan por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos pre deportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

**Juego tradicional:** juego más solemne que el popular, aunque también han sido

transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

**Rally:** actividad que se encuentra dentro de la clasificación de la estrategia didáctica de juegos recreativos. En esta actividad a diferencia de la Gymkhana las tareas a cumplir serán de carácter socio motriz, pudiendo ser estas cognoscitivas, si se utilizan estas últimas se procurará relacionarlas con la actividad física, es decir que las claves, señales o códigos se referirán a aspectos vistos en la clase de educación física, pudiendo ser ejercicios, formas jugadas, pre-deportes o deportes.

**Recreación:** experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

**Salud:** proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, que se manifiesta en estados funcionales (físicos, cognitivos, emocionales, sociales), que pueden cambiar en el transcurso de la vida diaria, variando entre niveles de baja hasta niveles de alta funcionalidad. Si bien los estados funcionales (o estados de salud), cambian debido a la interacción entre cuerpo y ambiente, donde a veces se producen alteraciones funcionales por agentes patógenos (virus, bacterias, contaminación, entre otros), los hábitos que practique la persona (su estilo de vida), influyen y determinan mucho el estado de salud. La salud por tanto, puede verse como la búsqueda permanente, durante toda la vida, de un tesoro que nunca se encuentra por completo, pero que cada vez que se logra obtener una parte de ese tesoro, la vida se disfruta más. Mantenerse saludable, entonces, depende mucho de la voluntad, decisión y conducta de cada persona.

**Tiempo libre:** tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

**Voleibol:** deporte en el que se enfrentan dos equipos, cada uno con seis jugadores o jugadoras. Se juega en un terreno liso, de forma rectangular, dividido por una red, ubicándose cada equipo en una mitad de la cancha. Se debe golpear un balón (no se

le puede parar, sujetar, retener ni acompañar), con cualquier parte del cuerpo, tratando de no exceder el número mínimo de toques -un toque por jugador y tres por equipo- y buscando que supere la altura de la red y toque el suelo en el campo rival, para ganar así un punto.

## **12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:**

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED. Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE

Cagigal, J.M. (1996) *Obras selectas. Tres tomos*. Cádiz, España: COE, Ente de promoción deportiva “José María Cagigal” y Asociación española de deporte para todos.

García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: Editorial Augusto E. Pila Teleña.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis. Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: Editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A. Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

**Sitios web:**

**a-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>.

**b-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>.

**c-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>.

**d-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>.

**e-** Sotelo García, Alfonso (2002). El baile deportivo y de salón: baile social y de competición, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.

**Otros sitios:**

- Asociación Española de Baile Deportivo y de Competición - AEBDC
- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF
- Madrid Swing Society
- World Dance & Dance Sport Council - WD&DSC
- World Salsa Federation - WSF
- UCBECC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya
- Federación Costarricense de Voleibol – FECOVOL -

## UNIDAD TRIMESTRAL DE SEXTO AÑO

### Tercer periodo

1) **Título:** “Festivales para ponerse en movimiento”

2) **Área temática general:** Juegos Pre Deportivos, Ejercicio Físico, Recreación y Salud

3) **Tiempo probable:** tercer período

4) **Propósito:** se pretende que la o el estudiante aprenda a cuidar de su salud y promueva este hábito en otras personas, por medio de la práctica personal de actividad deportiva recreativa y mediante la organización de actividades físico recreativas, que involucren a otras personas.

5) **Aprendizajes colectivos e individuales por lograr:**

a. Conocimiento sobre la organización básica de una competencia deportiva con fines de recreación.

a. Conocimiento y práctica de juegos pre deportivos que estimulen la manipulación de objetos para aplicar fuerza o controlar otros objetos, como los pre deportivos de deportes con raqueta y comprensión de su importancia como herramienta para el desarrollo integral (físico, cognitivo, afectivo, social) de las personas.

b. Capacidad de creación, propuesta y práctica de actividades lúdicas competitivas y cooperativas, individuales y colectivas.



**6) Contenidos curriculares:**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<p>Organización de competencias deportivas y festivales deportivos para todas y todos.</p> <p>Juegos pre deportivos que estimulen la manipulación de objetos para aplicar fuerza y controlar otros objetos y que además promuevan actividades locomotoras, individualmente y en equipo (deportes con raqueta u otros afines).</p>	<p>Aplicación de los conceptos durante la ejecución de diversas actividades físicas.</p> <p>Creación, práctica, individual y colectiva, de actividades lúdicas (competitivas o cooperativas), circuitos de actividades o rutinas, aplicando los conceptos vistos en clase, aprovechando los recursos (espacio, tiempo, materiales) que se tenga disponibles, en armonía con su entorno, pensando en su aplicación como forma de recreación física, para beneficiar la salud.</p> <p>Organización de mini torneos o festivales deportivos y competencias deportivas.</p> <p>Creación individual y colectiva, de juegos novedosos, a partir de juegos pre deportivos o tradicionales ya existentes.</p>	<p>Reforzamiento de los contenidos actitudinales del I ciclo.</p> <p>Respeto por las normas que rigen los juegos y actividades pre deportivas, practicando el espíritu del juego limpio.</p> <p>Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</p>

**7) Valores, actitudes y comportamientos éticos, estéticos y ciudadanos que se abordan:**

Valores	Actitudes y comportamientos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compañerismo</li> <li>• Cuidado personal</li> <li>• Participación social constructiva</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Buen uso del tiempo libre</li> <li>• Auto superación</li> <li>• Estética del movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprecio por la participación en grupos con personas de diversas características y en un ambiente democrático y constructivo.</li> <li>• Preocupación por mantener un estilo de vida saludable</li> <li>• Identificación de hábitos inadecuados de salud, buscando modificarles</li> <li>• Búsqueda de la incorporación a grupos sociales, con diversidad de personas, de las cuales se desarrolle una participación democrática, dinámica y constructiva, orientada al logro de metas colectivas y del bienestar social</li> <li>• Actitud positiva ante las diferentes capacidades y necesidades especiales de cada persona</li> <li>• Gusto por las actividades recreativas y pre deportivas que se organizan en la comunidad o en la escuela</li> <li>• Actitud de enfrentamiento positivo de desafíos, relativos a la participación en torneos, rallyes o competencias individuales o grupales organizadas en la escuela.</li> <li>• Aprecio de las características de los movimientos, valorando la calidad estética, de los movimientos que se realizan en los deportes y actividades dancísticas que se practicarán en la unidad.</li> </ul>

<p><b>8) Sugerencias de estrategias de aprendizaje y de mediación (derivada de la estrategia metodológica propuesta en el diseño curricular)</b></p>	<p><b>9) Sugerencias de estrategias de evaluación (derivada de la estrategia evaluativa propuesta en el diseño curricular)</b></p>
<p><b>Competencias y Festivales Deportivos</b>                  La o el docente introduce al tema por medio de preguntas generadoras tales como ¿Qué es un festival deportivo?                  ¿Qué es una competencia deportiva?                  ¿Qué tipos de competencias deportivas conozco que se practiquen en Costa Rica, en mi comunidad, en mi escuela?</p>	<p>Autoevaluación de los aportes brindados por las y los estudiantes durante los conversatorios realizados según instrumento facilitado por la o el docente.</p>

<p>¿Qué competencias conozco que se realicen internacionalmente? ¿Qué se necesita para organizar una competencia deportiva, como un torneo o un campeonato?</p> <p>¿Qué es deporte?</p> <p>¿Cómo puedo colaborar con otras personas, para lograr una meta, en un juego?</p> <p>¿Qué es salud?</p> <p>¿Cómo puedo aplicar el concepto de salud mediante un juego?</p> <p>¿Cómo se aplica el concepto de salud cuando se practica un deporte o cuando uno hace un ejercicio físico?</p> <p>¿Cuáles deportes con raqueta conozco?</p> <p>¿En qué se parecen los deportes con raqueta a otros deportes que conozco?, entre otros.</p> <p>La o el docente busca promover en las y los estudiantes la organización de festivales deportivos. Estos pueden ser tanto a nivel de grupo como a nivel de todo el centro educativo. Si el contexto lo permite, estos festivales y competencias pueden servir de intercambio con otros centros educativos a manera de convivencia. Este trabajo puede ser desarrollado por las y los estudiantes en diferentes subgrupos.</p> <p><b>Deportes con Raqueta</b></p> <p>La o el docente plantea sesiones de juegos pre deportivos involucrando el tema de los deportes con raqueta (bádminton, tenis, tenis de mesa, <i>wallball</i> (pared bola) y otros según las posibilidades del centro educativo), utilizando el juego como el medio de enseñanza-</p>	<p>La o el docente consigna información en un registro de desempeño donde valore aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Se incorpora en las actividades de gimnasia formativa de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</li> <li>b. Incorpora a las y los compañeros en las rutinas de gimnasia formativa de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</li> <li>c. Realiza comentarios acerca de la importancia de incorporar el deporte a la vida cotidiana para mantener una buena salud física.</li> <li>d. Reconoce el concepto de competencia deportiva.</li> <li>e. Identifica componentes importantes de una organización encargada de organizar una competencia deportiva.</li> <li>f. Propone nuevas formas de actividades a partir de juegos pre-deportivos y tradicionales o de ejercicios.</li> <li>g. Se incorpora en las actividades de deportes con raqueta (bádminton, wallball, tenis de mesa, entre otros) de acuerdo a sus destrezas y habilidades.</li> <li>h. Se incorpora en la organización de competencias deportivas y festivales deportivos, de acuerdo a sus habilidades y destrezas.</li> <li>i. Reflexiona acerca de la importancia de incorporar el deporte a la vida cotidiana para mantener una buena condición física.</li> <li>j. Aplica las normas de actividades pre deportivas de deportes con raqueta (bádminton, wallball, tenis de mesa, entre otros).</li> </ul> <p>La o el docente debe considerar otros aspectos valorados en las diferentes momentos del período anterior.</p>
--	---



<p>aprendizaje de los diferentes gestos técnicos correspondientes al contenido presentado.</p> <p>La o el docente debe ajustarse a las posibilidades del centro educativo, esto pensando en que no se cuente con raquetas. La utilización de la mano, el pie, la cabeza u otras partes del cuerpo, pueden ser recursos para el desarrollo de predeportivos de deportes con raqueta. También la utilización de otros materiales como: bastones, paletas de madera u otros materiales,</p> <p>En el caso de las redes, las y los docentes pueden sustituirlas por cuerdas, y los espacios los pueden delimitar con cintas o tizas.</p> <p>Se habilita un espacio para que las y los estudiantes puedan crear juegos y ponerlos en práctica, aplicando de esta forma los temas de clase y generando así un conocimiento significativo.</p> <p>Se solicita a las y los estudiantes, que en subgrupos inventen y ejecuten rutinas, juegos, entre otros.</p>	
--	--

**10) Sugerencias para impactar el Centro Educativo, la comunidad y el hogar:**

Con participación de docentes y estudiantes, organización de torneos internos escolares, que involucren la comunidad, o también festivales o ferias deportivas y de salud, festivales de creatividad y psicomotricidad, festivales de movimiento creativo, festivales de arte y movimiento, talleres de recreación y deporte, aprovechando las actividades escolares y/ o trabajos extra clase.

**11) Glosario:**

Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, lo que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Incluye todos los movimientos de la vida diaria, como el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas.

**Actividades con música:** forma de expresión individual y colectiva, a través del uso de la música como medio para mover al cuerpo. En educación física se enfatiza en su aplicación para la recreación física, para ejercitar al organismo y mejorar su funcionalidad e impactar así, positivamente en la calidad de vida individual y social.

**Aptitud física:** habilidad para llevar a cabo tareas diarias con vigor, sin fatiga indebida y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre y que además permita encarar situaciones de emergencia. La aptitud física, como todas las aptitudes es una disposición natural o adquirida, es decir, la herencia genética influye pero también es posible desarrollar o mejorar la aptitud a través de procesos de entrenamiento o educación.

**Bádminton:** deporte de raqueta, en el que se enfrentan dos jugadores (individuales) o dos parejas (dobles), ubicados en mitades opuestas de una cancha rectangular, dividida por una red. Se juega con un volante o pluma, que es una semi esfera circundada por plumas. Se debe golpear el volante con la raqueta, para que cruce por encima de la red, tratando de que caiga en la mitad de cancha del rival, consiguiéndose así un punto. Existen versiones de este deporte, que pueden ser practicadas en equipos más numerosos, con fines recreativos.

**Calidad de vida:** grado de bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo. Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

**Cantos jocosos:** canciones con temas divertidos, chistosos que inviten al movimiento.

**Cuidado personal:** cualidad o capacidad de darle gran importancia al mantenimiento del propio organismo, funcional y bello. Esto requiere que se desarrollen actitudes de preocupación por tener un estilo de vida que sea saludable y actitudes de identificación constante, de hábitos inadecuados o riesgosos para la salud, buscando modificarlos. Para darle valor a la responsabilidad y cuidado personal, se requieren actitudes fuertes que favorezcan el autocuidado y la autonomía, enfocadas en asumir control positivo del estilo de vida personal.

**Diversión:** experiencia placentera que se vive usualmente –pero no exclusivamente–, durante el uso del tiempo libre en actividades que liberan del aburrimiento. Cuando se experimenta en situaciones de trabajo o estudio, investigaciones demuestran que puede mejorar el rendimiento y la salud. Algunas actividades que pueden ser percibidas como divertidas, resultan ser riesgosas para la salud personal y de las demás personas, por lo que no todo lo divertido es sano o positivo.

**Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física, que se caracteriza por ser planeada, estructurada y repetitiva. Su propósito es mejorar y/o mantener la aptitud física.

**Fila:** línea de personas que forman de frente, hombro con hombro.

**Fuerza muscular:** es la capacidad motriz de superar una resistencia por medio de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura. Permite la realización de distintas actividades cotidianas, como tirar, empujar o levantar objetos. Unos músculos fuertes y resistentes ayudan a mantener una buena postura y prevenir las lesiones y dolores de espalda, así como realizar actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga, como transportar, levantar objetos, entre otras actividades. Una fuerza adecuada aumenta la eficacia motora, ayuda a la adopción de posturas correctas y reduce el riesgo de lesiones.

**Gimnasia:** es un deporte en el que se ejecutan secuencias de movimientos que requieren fuerza, flexibilidad y agilidad. La gimnasia moderna, está regulada por la Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) y se compone de seis disciplinas. Las disciplinas de gimnasia rítmica y gimnasia artística, son las más conocidas por formar parte de los Juegos Olímpicos de verano.

**Hilera:** formación de personas uno detrás de otro.

**Juego:** acción libre, espontánea, desinteresada que se efectúa en unos límites temporales y espaciales de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas. Se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría.

**Juego pre deportivo:** constituyen variantes de deportes. Se caracterizan por contenidos que propician la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Por lo general, los juegos pre deportivos y los juegos deportivos comparten ciertas reglas.

**Juego tradicional:** juego más solemne que el popular, aunque también han sido transmitidos de generación en generación. Su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

**Rally:** actividad que se encuentra dentro de la clasificación de la estrategia didáctica de juegos recreativos. En esta actividad a diferencia de la Gymkhana las tareas a cumplir serán de carácter socio motriz, pudiendo ser estas cognoscitivas, si se utilizan estas últimas se procurará relacionarlas con la actividad física, es decir que las claves, señales o códigos se referirán a aspectos vistos en la clase de educación física, pudiendo ser ejercicios, formas jugadas, pre-deportes o deportes.

**Recreación:** experiencia o actividad humana que contribuye a la educación permanente e integral, al descanso dinámico y renovación de energías físicas, intelectuales y espirituales y al fortalecimiento y desarrollo de la integración exitosa, solidaria, creadora

y transformadora de la vida de la propia comunidad y de la sociedad. Implica renovar o refrescar. Como experiencia, no es tanto lo que hace una persona sino la razón por la cual realizar la actividad y cómo se siente al llevarla a cabo. Como evento abarca una gran variedad de actividades. La recreación organizada permite el desarrollo total (emocional, física, mental y espiritual) de quienes participan de ella.

**Salud:** proceso de autorregulación dinámica del organismo frente a las exigencias ambientales, que se manifiesta en estados funcionales (físicos, cognitivos, emocionales, sociales), que pueden cambiar en el transcurso de la vida diaria, variando entre niveles de baja hasta niveles de alta funcionalidad. Si bien los estados funcionales (o estados de salud), cambian debido a la interacción entre cuerpo y ambiente, donde a veces se producen alteraciones funcionales por agentes patógenos (virus, bacterias, contaminación, entre otros), los hábitos que practique la persona (su estilo de vida), influyen y determinan mucho el estado de salud. La salud por tanto, puede verse como la búsqueda permanente, durante toda la vida, de un tesoro que nunca se encuentra por completo, pero que cada vez que se logra obtener una parte de ese tesoro, la vida se disfruta más. Mantenerse saludable, entonces, depende mucho de la voluntad, decisión y conducta de cada persona.

**Tenis:** deporte de raqueta disputado entre dos jugadores (individuales) o en parejas (dobles). Se juega en un campo rectangular, dividido por una red. Se debe golpear una pelota con la raqueta, tratando de que ésta pase por encima de la red y toque el campo del rival, sin que este pueda devolverla, para obtener así, puntos.

**Tenis de mesa:** también llamado ping-pong, es un deporte de raqueta disputado entre dos jugadores (individuales) o en parejas (dobles). Se juega de forma similar al tenis, pero el campo de juego es una mesa de unos 2,74 X 1,525 metros, a 0,76 metros del suelo y con una red de 15 cm de alto. Además, la pelota es pequeña (40 mm de diámetro) y la raqueta es más pequeña y compacta.

**Tiempo libre:** tiempo caracterizado por la total omisión de actividad; es lo opuesto al trabajo. El ser humano lo utiliza de diferentes formas, tanto positiva como negativamente, según su propia decisión.

**Wallball (bola pared):** juego de pelota con una pared, donde los jugadores juegan de manera intercalada para hacer el punto, de simple ejecución con algunos principios de las reglas de tenis de mesa.

## 12. Bibliografía sugerida para docente y estudiantado:

Bolaños B., G. (1986). *Educación por medio del movimiento y expresión corporal*. 1 ed. San José, Costa Rica: EUNED.

Camerino, O. (2004) *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE

García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte*. (3era ed.). Madrid, España: Editorial Augusto E. Pila Teleña.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana*. (1era ed., 3era reimp.). San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte*. (1era ed.). Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar*. (1era ed.). Barcelona, España: Editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios, trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas*. (2da ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad*. (1era ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Universidad de Almería (2005). *Actividad Física, Educación y Salud*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

#### **Sitios web:**

**a-** La teoría general de todos los temas de los nuevos programas se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica.

Aquí también hay vínculos para buscar información adicional: <http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>.

**b-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, didáctico y audiovisual (respaldos de programas radiofónicos y videos didácticos), sobre distintos temas de ejercicio, deporte y recreación, temas de salud y calidad de vida; contactos con especialistas de la Escuela de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Costa Rica y de la Escuela Ciencias del Deporte, de la Universidad Nacional de Costa Rica, para evacuar consultas a docentes y estudiantes, sobre temas de salud y movimiento humano: <http://www.edufi.ucr.ac.cr/webs/movi.html>.

**c-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html>, <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>.

**d-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>.

**e-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>.

**f-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>

**g-** Mengual, Vincent (2003). *Baile de competición ¿arte o deporte?*, publicado en Viva el baile N° 11 (Marzo), <http://www.dancetelemark.es/artpropios/arteodeporte1.pdf>.

**h-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

#### **Otros sitios:**

- Federación Española de Baile Retro - AEBR
- Internacional Dance Sport Federation - IDSF
- Madrid Swing Society
- World Salsa Federation - WSF
- UCBECC - Unió de Clubs de Ball Esportiu de Catalunya

## REFERENCIAS DE MATERIALES DE APOYO DOCENTE

Camerino, O. (2004). *Deporte Recreativo*. Madrid, España: INDE

Contreras J., O.R. (1998). *Didáctica de la educación física. Un enfoque constructivista* (1 ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Fraile, A. (Coord.); Hernández, J.L.; Devís, J.; Peiró, C.; Rivera, E.; Trigueros, C.; Generelo, E.; Rios, M.; Velázquez, R.; Guillén, R.; Santos, M.L.; Castañar, M.; Camerino, O.; Sicilia, A.; López, V. y Fernández B., J.M. (2004). *Didáctica de la educación física. Una perspectiva crítica y transversal*. Madrid, España: editorial Biblioteca Nueva.

García-Fogeda, M.A. (1989). *El juego predeportivo en la educación física y el deporte* (3 ed.). Madrid, España: editorial Augusto E. Pila Teleña.

González S., M. (2000). *El sexismo en la educación. La discriminación cotidiana* (1 ed., 3 reimp.). San José, Costa Rica: editorial de la Universidad de Costa Rica.

Guillén G., F. (2003). *Psicopedagogía de la actividad física y el deporte* (1 ed.). Armenia, Colombia: editorial Kinesis.

Hernández A., J.L.; Velásquez B., R. (coords.); Alonso C., D.; Castejón O, F.J.; Garoz P., I.; López C., C.; López R., A.; Maldonado R., A. y Martínez G., M.E. (2004). *La evaluación en educación física. Investigación y práctica en el ámbito escolar* (1 ed.). Barcelona, España: editorial Graó.

López M., P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas* (1 ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Mariotti, F. (1989). *La recreación y los juegos*. Buenos Aires: Editorial Kodomo.

Mosston, M. y Ashworth, S. (2001). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza* (4 ed.). Barcelona, España: editorial Hispano Europea.

Navarro A., V. (2002). *El afán de jugar. Teoría y práctica de los juegos motores* (1 ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Puerta de Klinkert, M.P. (2002). *Resiliencia. La estimulación del niño para enfrentar desafíos* (2 reimp.). Buenos Aires, Argentina: grupo editorial Lumen Hvmantitas.

Ramírez C., O.F. (2006). *Al rescate de las rondas, los juegos tradicionales y... leyendas, supersticiones, tradiciones, costumbres, retahílas, bombas, chistes, adagios,*

*trabalenguas, dichos, refranes, piropos y adivinanzas* (2 ed.). San José, Costa Rica: Impresos Milenio. Servicios y material didáctico, S.A.

Rodríguez R., M. (Coord.) (2002). *Didáctica general. Qué y cómo enseñar en la sociedad de la información*. Madrid, España: Editorial Biblioteca Nueva.

Ros, M. y Gouveia, V.V. (Coords.) (2001). *Psicología social de los valores humanos. Desarrollos teóricos, metodológicos y aplicados*. Madrid, España: Editorial Biblioteca Nueva.

Sicilia C., A. y Delgado N., M.A. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza. Análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar* (1 ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Souchard, P. (2005). *RPG. Principios de la reeducación postural global*. España: Editorial Paidotribo.

Trigo A., E.; Álvarez S., M.; Aragunde S., J.L.; García E., J.; Graña M., I.; Fernández M., D.; Maestu A., J.; Pazos C., J.M.; Rey C., A.; Rey R., C. y González-Dans, M.S. (1999). *Creatividad y motricidad* (1 ed.). Barcelona, España: INDE Publicaciones.

Valadez S., M.; Betancourt M., J. y Zavala B., M.A. (Eds.) (2006). *Alumnos superdotados y talentosos. Identificación, evaluación e intervención. Una perspectiva para docentes*. México, D.F.: Editorial El Manual Moderno.

Vopel, K.W. (2001). *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Valores, objetivos e intereses*. Escuela y aprendizaje. Trabajo y tiempo libre. Madrid: Editorial CCS.

Zorrillo P., A. (1995). *Juego musical y aprendizaje. Estimula el desarrollo y la creatividad*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.

### **Sitios web:**

**a-** Teoría general para todos los temas de los nuevos programas se puede encontrar en este blog informativo del programa radiofónico En Movimiento de la Escuela de Educación Física y Deportes de la Universidad de Costa Rica. Aquí también hay vínculos para buscar información adicional: <http://enmovimientocostarica.blogspot.com/>.

**b-** Dirección de dos blogs desarrollados por profesoras de educación física de Sur América, los cuales contienen mucha información valiosa para docentes y estudiantes, así como links a otros sitios con información gratuita y de interés: <http://monicapais.blogspot.com/2009/04/la-educacion-fisica-y-las-tics-en-la.html> y <http://www.paraunamejorefi.blogspot.com/>.



- c-** Biblioteca virtual con artículos científicos (muchos completos y varios en resumen) y tesis sobre temas de actividad física: <http://viref.udea.edu.co/index.htm>.
- d-** Sitio con recursos didácticos, especialmente para primaria, pero del cual se pueden sacar ideas para apoyar el quehacer docente: <http://ares.cnice.mec.es/edufisica/index.html>.
- e-** Sitio que ofrece apoyo con material científico, técnico y audiovisual, sobre distintos deportes; contactos con distintos organismos del deporte nacional e internacional; documentos y noticias sobre el acontecer del deporte y la recreación en Costa Rica y el mundo: <http://www.icoder.go.cr/>.
- f-** Asociación española de baile deportivo y de competición (2007). Reglamentos de competición, en <http://www.aebdc.org/documentos1.asp?tema=Reglamentos&n=3&m1=4&m2=44&id=66>.
- g-** Mengual, Vincent (2003). Baile de competición ¿arte o deporte? , publicado en Viva el baile N° 11 (Marzo): <http://www.dancetelemark.es/artpropios/arteodeporte1.pdf>.
- h-** Sotelo García, Alfonso (2002). El baile deportivo y de salón: baile social y de competición, en <http://es.geocities.com/sotelo0/1Deportivo.htm>.
- i-** Lopategui C., E. (2001). Filosofía e historia de la educación física. Página web con documentos varios. Sitio visitado en noviembre de 2007. Dirección de acceso: <http://www.saludmed.com/EdFisica/FiloEDFI.html>.

## ANEXOS

### ANEXO 1:

**Indicaciones con respecto a los diagnósticos de desarrollo perceptual-motor, actividad física, composición corporal, aptitud física para la salud y hábitos de uso del tiempo libre:**

La valoración de estos aspectos, se realizará según lo establecido, en cada año (primero, segundo, entre otros). La Asesoría Nacional de Educación Física para primaria (Primero y Segundo Ciclos), establecerá las características de los instrumentos, pruebas o protocolos para la valoración de estas características, de acuerdo con fundamentos científicos y técnicos.

La información colectada, servirá para alimentar un sistema de vigilancia de indicadores de salud-calidad de vida, en la o el estudiante de Primero y Segundo Ciclos. La información colectada por cada docente, será remitida a la Asesoría Nacional de Educación Física para primaria (Primero y Segundo Ciclos), por los medios que esta dependencia disponga.

Esta información, servirá además, para realizar publicaciones de carácter científico que sirvan para fundamentar, acciones para promover mejoras en la salud-calidad de vida de la o el estudiante de Primero y Segundo Ciclos, trabajando en conjunto con Unidades Académicas de las Universidades Públicas, que impartan la carrera de educación física, deporte y recreación o afines.

### ANEXO 2: ejemplo de hoja de calificación de examen práctico

Examen Práctico  
 Centro Educativo  
 Departamento de Educación Física  
 Profesora:  
 III Periodo:  
 Tema: Actividades del cuerpo: manipulativas (lanzar sobre el hombro)

Año: primero  
 Fecha:

Puntaje:  
 Se observa regularmente: 3  
 Se observa irregularmente: 2  
 No se observa: 1

Puntaje Máximo: 15  
 Puntaje Mínimo: 5

PUNTOS DE REFERENCIA LANZAR SOBRE EL HOMBRO			
1.	Cuerpo frente al blanco		
2.	Pie ligeramente delante del otro		
3.	Se extiende brazo con el balón atrás con ligera flexión		
4.	Objeto se lanza con extensión de antebrazo sobre el hombro		
5.	Fluidez del movimiento		
	Total	Observaciones	
1.			
2.			
3.			

Nombre de la o el estudiante						Total	Observaciones
1.							
2.							
3.							

## **ANEXO 3:**

### **IDEAS DE ACTIVIDADES**

#### **ACTIVIDADES LOCOMOTORAS Y EJERCICIOS A MANOS LIBRES**

Arrodillado, apoyado sobre los talones, doblar (inclinarse) y estirar el tronco.

Caminar libremente entre la “muchedumbre” sin chocar. Disminuir el espacio cada vez más. Cambiando de dirección, niveles, formas y velocidad. Combinando con movimientos no locomotores.

Correr – salir y detenerse rápidamente. Cambiando de dirección, niveles o formas. Combinando con movimientos no locomotores.

Saltar con apoyo de las manos en el suelo- “Salto de rana y de conejo”

Curso de obstáculos empleando aros, llantas, cubos, entre otros. Correr y saltar por encima de los obstáculos.

Saltar con dos pies en distintas direcciones.

Carreras de velocidad, grupos de 4 o 5 a la vez.

Alternar la posición de cuclillas (agachado) con posición de puntas del pie.

Caminar en cuatro pies.

Rodar como troncos largos o bolas pequeñas.

Serpentear moviéndose en zig – zag hacia adelante y hacia atrás.

Sentado con las piernas cruzadas, doblar, estirar y torcer el tronco.

Carrera con distintos cambios de la posición de los brazos.

Caminar y torcerse.

Torcerse y girar, dando vuelta en el aire.

Imitación de movimientos de animales.

Acostarse boca arriba y hacer balanceo intensificado hasta llegar a la posición de cuclillas.

Salto de círculo a círculo (dibujados en el suelo o con aros).

Gatear debajo de compañeros que hacen el puente y luego saltar por encima.

Acostarse boca abajo, dando palmadas ponerse de pie.

Todas las actividades anteriores se pueden realizar individualmente, en parejas, en circuitos, y de todas las formas que la y el docente y las y los estudiantes puedan inventar.

#### **ACTIVIDADES RÍTMICAS**

1. Llevar el ritmo con palmadas .
2. Caminar llevando el ritmo de un tambor. Pueden hacer cambios de dirección y niveles.
3. Caminar llevando diferentes ritmos.
4. Correr o saltar llevando ritmos combinando con otros movimientos locomotores.
5. Hacer cuatro saltos ligeros y cuatro saltos altos llevando el ritmo de un tambor.
6. Saltar con dos pies.
7. Saltar con dos pies identificando un ritmo.

8. En parejas, se dan las manos cruzadas, llevando el ritmo, saltar en un pie cuatro veces y después cuatro veces con el otro.
9. Saltar de un pie al otro, saltar un “río” saltar “vallas”.
10. Escuchar el ritmo de un tambor.
11. Llevar el ritmo con palmadas.
12. Galopar, deslizar, hacer caballito, llevando un ritmo.
13. Ejecutar todos los movimientos locomotores llevando el ritmo de la música o del tambor.
14. Los niños escogen un baile sencillo o alguna música y realizan una rutina de movimientos con ella.

**ACTIVIDADES CON BANCAS O MESAS, BARRA FIJA, VIGA DE EQUILIBRIO, ESCALERA HORIZONTAL, TABLEROS DE EQUILIBRIO Y ZANCOS** (En caso de que no se cuente con este material, se sustituyen con actividades locomotoras y ejercicios a manos libres).

### **BANCAS**

1. Subir a la banca, hacer balanceo del tronco y los brazos, saltar al suelo y caer con las rodillas bien flexionadas.
2. Subir a la banca, correr a lo largo de ella, saltar para bajarse (buscando altura) y caer con las rodillas bien flexionadas.
3. Caminar en cuatro patas a lo largo de la banca.
4. Acostado boca abajo arrastrarse a lo largo de la banca.
5. Levantar y transportar las bancas en grupos de dos a cuatro niños.
6. Subir a la banca y hacer el salto del conejo o de la rana, a través de ella.
7. Transportar la banca con niños sentados en ella.
8. Caminar sobre la banca con los ojos cerrados.
9. Gatear a lo largo de la banca.

### **BARRA FIJA**

1. Suspenderse de la barra con el cuerpo recto.
2. Balancearse hacia adelante y hacia atrás con suspendido de la barra.
3. Suspenderse con tres partes del cuerpo de la barra (ej. dos manos y una pierna).
4. Correr hacia la barra, saltar para dar impulso y balancearse suspendido de la barra.
5. Inventar una forma distinta de suspenderse de la barra.
6. Suspenderse de la barra con dos partes del cuerpo.
7. En posición colgante de una pierna, subir a la barra por un impulso de un pateo.
8. Inventar un ejercicio usando dos piernas y una mano.
9. Dos niños empiezan suspendidos de extremos contrarios y se pasan.
10. Suspenderse de todas las formas distintas que encuentre.

**MESAS**

1. Subir a la mesa saltar al suelo dando un giro en el aire
2. Subir a la mesa, hacer un equilibrio de tres partes del cuerpo encima de ella y bajarse.
3. Inventar formas de atravesar la mesa.
4. Subir a la mesa sin usar las manos.
5. Subir a la mesa, correr a lo largo de ella y saltar al suelo buscando distancia.

**VIGA (SE PUEDE USAR RAYAS PINTADAS EN EL SUELO)**

1. Caminar hacia adelante, hacia el lado, hacia atrás y con giros.
2. Caminar en cuatro pies.
3. Caminar sobre la viga moviéndose en todas direcciones.
4. Saltar desde la viga cayendo de cuclillas.
5. Hacer equilibrios sobre la viga con un pie, con tres partes del cuerpo ( los niños inventarán).
6. Hacer caballito, galopar, saltar sobre la viga.
7. Caminar, sentarse, ponerse de pie, caminar.
8. Caminar sobre la viga, lanzando una bola hacia arriba y apañarla.
9. Que los niños inventen sus propios movimientos locomotores sobre la viga.
10. Inventar formas de montar, desmontar y atravesar la viga.

**ESCALERA HORIZONTAL**

1. Inventar formas de moverse de un extremo al otro.
2. Mostrar dos formas de atravesar la escalera de lado.
3. Mostrar dos formas de balancearse.
4. Mostrar dos formas de hacer equilibrio sobre la escalera.

**ZANCOS**

1. Caminar hacia adelante, hacia un lado y hacia atrás.
2. Caminar sobre una recta dibujada en el suelo ( hacer cambios de dirección).
3. Caminar con pasos largos.
4. Que los niños inventen sus propias formas de desplazarse en zancos.

**TABLEROS DE EQUILIBRIO**

1. Inventar distintas posiciones en que se pueda tener equilibrio.
2. Lanzar hacia arriba y apañar mientras hace equilibrio (puede ser también en parejas).

**ACTIVIDADES CON BOLAS**

1. Rodar la bola al compañero.

2. Jugar a “pegar la botella”.
3. Rebotar la bola a alturas diferentes.
4. Rebotar la bola y moverse.
5. Acostado boca arriba, sostener la bola por encima de la cabeza de distintas formas.
6. Lanzar la bola por debajo del hombro con dos manos al compañero.
7. Saltar sobre o por encima de una bola colocada en el suelo.
8. Doblar (inclinarse), estirar y torcer el tronco en posición sentada con las piernas cruzadas y la bola o bolsillo tomado arriba de la cabeza con los brazos extendidos.
9. Lanzar desde el lado con dos manos y apañar (en parejas).
10. Lanzar y recibir un pase de pique en parejas.
11. Correr en parejas, lanzar la bola hacia arriba y apañarla.
12. Acostado y sentado, pasar la bola con los pies al compañero.
13. Lanzar la bola por encima del hombro con una mano con impulso.
14. Jugar a “lanzarla a la distancia” el que más largo lanza.
15. Apañar la bola con el cuerpo.
16. Patear una bola estacionaria y rebotando.
17. Golpear la bola con las dos manos por encima de la cintura.
18. Golpear y rebotar la bola con distintas partes del cuerpo.
19. Hacer equilibrios con la bola sobre distintas partes del cuerpo.
20. Que los niños inventen todo tipo de formas de utilizar el balón, a diferentes niveles, direcciones, tipos de desplazamientos y más.

### **ACTIVIDADES CON AROS**

1. Hacer rodar el aro y correr persiguiéndolo.
2. Hacer girar el aro en el suelo.
3. Lanzar el aro hacia adelante con impulso de rotación en sentido contrario, para que regrese al punto de partida.
4. Saltar con dos pies dentro y fuera del aro puesto en el suelo.
5. Lanzar y apañar el aro con el compañero.
6. Rodar el aro al compañero.
7. Saltar de aro en aro puestos en el suelo, con un pie, con los dos pies, de un pie al otro.
8. Lanzar el aro hacia arriba y apañarlo antes de que caiga al suelo.
9. Brincar el aro como si fuera una suiza.
10. Hacer girar el aro alrededor de distintas partes del cuerpo.
11. En grupos lanzar bolas por el centro de una aro que algún compañero sostiene.
12. Un compañero hacer rodar el aro y otro debe pasar (arrastrado, gateando u otra formas por el medio del aro).
13. Lanzar la bola por el centro del aro que un compañero mece.
14. Patear la bola por el centro del aro que algún compañero mece.
15. Inventar nuevas formas de utilizar los aros.

## **ACTIVIDADES CON BASTONES**

1. Saltar con uno o dos pies por encima del bastón. Mostrar cambios de dirección.
2. Parar el bastón vertical, soltarlo, dar una vuelta entera en el mismo lugar y apañarlo antes de que caiga al suelo.
3. Poner el bastón en equilibrio sobre la mano, los dedos, o cualquier otra parte del cuerpo.
4. En parejas
  - Uno sostiene el bastón a diferentes alturas y el compañero salta sobre él.
  - Gatear por debajo del bastón e inmediatamente saltar sobre él.
5. Caminar encima a lo largo del bastón.
6. Saltar el bastón que está en el suelo y cambiar la posición de las piernas mientras está en el aire.
7. Repetir cambiando la posición de los brazos.
8. Repetir cayendo en un pie.
9. Saltos con giros por encima de bastones.
10. Hacer formas geométricas con los bastones.
11. Quién puede inventar más formas de saltar las formas geométricas.
12. Saltar en cuclillas por encima del bastón sostenido con las dos manos.
13. Quién puede saltar el bastón más de treinta segundos seguidos sin parar.
14. Saltar utilizando el bastón como apoyo en el suelo.
15. Acostados boca abajo con el bastón en las dos manos, ponerse de pie sin soltarlo.
16. Emparejas, se paran de espaldas, agarrando el bastón con las dos manos, halan hacia un determinado sitio.

## **ACTIVIDADES CON CUERDAS**

1. Saltar con dos pies por encima de una cuerda colocada en el suelo (mostrar cambios de dirección).
2. Brincar la suiza individual con dos pies en el mismo lugar.
3. En parejas, colocar los mecate de modo que formen un círculo. Hacer competencias de empujar y atraer, gana el que queda dentro del círculo.
4. En grupos, dos compañeros sostienen la cuerda de los extremos y dos compañeros saltan a diferentes alturas cada vez y luego gatean por debajo.
5. Rodar como troncos en diferentes direcciones sobre la cuerda.
6. Inventar formas diferentes de moverse por encima de la cuerda.
7. En grupos de tres con una suiza larga.
  - Saltar con dos pies por encima de la cuerda mecida.
  - Saltar con un pie por encima de la cuerda mecida.
  - Entrar a la suiza en movimiento y brincar.
  - Saltar por encima de la cuerda que estén moviendo en forma de culebra.
8. Mantener un extremo de la cuerda con el pie, y halar con todas sus fuerzas, creando resistencia.

9. Dos levantan la cuerda alto y el tercero intenta tocarla con la cabeza.
10. Brincar la cuerda con giros.
11. Inventar formas de brincar dos personas al mismo tiempo.
12. Brincar y mientras tanto deben tocar el suelo, dar vuelta y otros movimientos que deseen.
13. Jugar de quién dura más saltando sin parar.

### **ACTIVIDADES CON BOLSILLOS**

1. Lanzar el bolsillo hacia arriba y apañarlo, con una mano, con dos manos, con el cuerpo, entre las piernas, con el pecho y más.
2. Lanzar hacia arriba, dar una vuelta entera y apañarlo.
3. Lanzar hacia arriba y aplaudir lo más que pueda.
4. Poner el bolsillo sobre el empeine, luego caminar y brincar. (puede hacerlo con todas las partes del cuerpo que se le ocurran.)
5. Agarrarlo entre los pies y enviarlo hacia las manos.
6. En parejas lanzarlo por encima y por debajo del hombro.
7. Jugar de lanzarlo lo más alto posible.
8. Jugar de lanzarlo lo más lejos posible.
9. Lanzarlo, sentarse y levantarse.
10. Ponerlo sobre la cabeza y enviarlo a las manos o a otras partes del cuerpo.
11. Lanzarlo al compañero de diferentes formas.
12. Enviarlo al compañero con distintas partes del cuerpo.
13. Enviarlo con una mano a la otra por encima de la cabeza.
14. Con el bolsillo entre los pies, brincar, desplazarse rodar, entre otros.
15. Descalzos, con los dedos del pie, recogerlo y moverlo a otro lugar.
16. Con el bolsillo colocado entre las rodillas, brincar como un canguro flexionando las rodillas mientras está en el aire.
17. Lanzarlo con la cabeza o diferentes partes del cuerpo a la distancia, pueden hacer competencias de este ejercicio.
18. Inventar formas distintas de pasar el bolsillo.
19. Jugar de lanzarlo al blanco.

### **ANEXO 4:**

#### **El judo y las actividades de juego dentro de la educación física escolar costarricense**

El judo declarado por la UNESCO como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes porque permite una Educación Física integral, desarrollando todas sus destrezas psicomotrices (ubicación espacial, lateralidad, lanzar, halar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, entre otros),

La propuesta será una opción y a la vez una herramienta más de trabajo con que contará el profesional de Educación Física, que tenga poco conocimiento en estos deportes, con el fin de desarrollar nuevos conocimientos en las y los estudiantes a nivel escolar.



La importancia de introducir el judo en la educación física costarricense, se basa en aprovechar sus múltiples posibilidades educativas y motivadoras que brinda. Las actividades que se trabajarán serán un medio para alcanzar contenidos curriculares establecidos por el Programa de Estudio (conceptuales, procedimentales y actitudinales).

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión de las características físicas personales y grupales.</li> <li>• Análisis de las diferencias físicas entre compañeros.</li> <li>• Conocimiento de las bases teóricas en las que se apoya la práctica de este deporte.</li> <li>• Comprensión de la importancia de las caídas en este deporte.</li> <li>• Conocimiento de las técnicas y procedimientos básicos de las caídas, desequilibrios, volteo e inmovilizaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de los ejercicios de forma correcta.</li> <li>• Colaboración hacia actividades en parejas y grupales.</li> <li>• Participación activa en los ejercicios.</li> <li>• Ejecución de técnicas básicas de las caídas del judo suelo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimiento de lo establecido en la clase</li> <li>• Respeto a las normas establecidas en la clase.</li> <li>• Eliminación de estereotipos sociales y sexistas.</li> <li>• Mejoramiento de la autoestima y seguridad en la o el estudiante.</li> <li>• Concienciación del judo como práctica deportiva con grandes virtudes formadoras.</li> </ul>

### **Contenidos curriculares que desarrolla el judo:**

A la hora de plantear los distintos aprendizajes del judo educativo debemos tener en cuenta las siguientes condiciones:

- La progresión de enseñanza, que se plantea con el alumnado.
- La relación de fuerzas.
- El grado de oposición, para avanzar de lo que es más fácil (el trabajo colaborativo con compañeros) hacia lo más difícil (el combate frente a un adversario).

En el ámbito metodológico, será el juego el medio para favorecer actividades generadoras de placer, por lo que cualquier actividad desarrollada mediante él, resultará motivadora para las y los alumnos. Con ello se conseguirá que se entreguen plenamente a la actividad, aportando soluciones a los distintos problemas planteados.

### **Propósitos a trabajar en las aulas**

Entre los propósitos que se pueden desarrollar mediante la incorporación del judo dentro de las aulas se destacan:

- Iniciar a las y los estudiantes en el deporte del judo educativo.
- Desarrollar las capacidades motrices.
- Descubrir nuevos movimientos.

- Conocer las técnicas básicas de volteos, caídas, desequilibrios e inmovilizaciones.
- Aprender técnicas básicas de inmovilización.
- Realizar en forma correcta las técnicas de las caídas, delante, detrás, de lado.

### **Recursos materiales**

Las lecciones y actividades lúdicas del judo se recomienda que sea en colchonetas, alguna zona verde o bien si cuentan con un área que sea cómoda. Además utilizaremos material propio de educación Física como cuerdas, gomas o pelotas.

### **Metodología de Enseñanza**

Este deporte se puede trabajar en un trimestre o bien combinándolo con la gimnasia a manos libres, obteniendo como beneficios el compañerismo, trabajo en equipo, el respeto, una mejor coordinación y el buen estado físico de las y los estudiantes.

La información anterior se basa en una síntesis de trabajo realizado por Profesora de Educación Física IESO Cella Vinaria, Ceclavín, Cáceres y María Dolores Jurado Piña (España)

### **Bibliografía del documento original que fue resumido:**

- Amador, F. (1995) *“La enseñanza de los deportes de lucha en la iniciación deportiva y el deporte escolar”*. Inde.
- Carratalá Deval V. y Carratalá Sánchez E. *“La actividad Física y Deportiva Extraescolar en los centros educativos.”* Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Castarlenas J. y Pere Molina J. (2002) *“El judo en la Educación Física escolar”*. Editorial Hispano Europea.
- Espartero, J. (1997) *“La iniciación a los deportes de lucha: iniciación específica en judo”*. Junta de Castilla y León. Consejería de Educación y cultura.

## **ANEXO 5:**

### **Fundamentos básicos del Judo**

#### **Por qué los fundamentos básicos del judo, en el Programa de Estudio de Educación Física de Primero y Segundo Ciclos?**

La iniciación deportiva es un elemento fundamental a trabajar en el desarrollo de la motricidad humana. De este modo, en las edades comprendidas en la etapa escolar, es importante que las y los estudiantes, conozcan el mayor número de prácticas deportivas con la finalidad de aumentar su experiencia motriz y así lograr un desarrollo integral.

El judo es uno de esos múltiples deportes que pueden trabajarse a la vez que se realiza

una completa educación en valores. En este sentido, el trabajo de lo físico se une a lo conductual como muy pocos deportes pueden hacer.

La UNESCO declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años, ya que permite una educación física integral, potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices (ubicación espacial, perspectiva, lateralidad, lanzar, halar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, etc.) y de relación con las demás personas, haciendo uso del juego y la recreación, como elemento integrador-dinamizador; además de buscar un acondicionamiento físico general, el judo es uno de los deportes que promueve valores como la amistad, la participación, disciplina, el respeto y el esfuerzo, a similitud de la natación, y la Gimnasia artística. El Judo es ideal para las y los niños.

A través de la relación que se crea con los compañeros en la clase de educación física, las y los estudiantes aprenden a respetarse, confiar en ellos, adaptarse, cooperar, ceder y resistir, aprender y enseñar, responsabilizarse de sus acciones y saber ponerse en el lugar de su compañero.

Por tal razón, el desarrollo de los fundamentos básicos del judo, refuerza de forma integral una gran cantidad de elementos motrices e intelectuales a la vez que se educa en valores, se logra que las y los estudiantes se motiven y participen en su aprendizaje, mejorando su motricidad, objetivo básico y fundamental del área de educación física.

Los fundamentos básicos del judo, en estas edades está basado en ejercicios y juegos para que las y los estudiantes aprendan a dominar su cuerpo, conocer sus capacidades y posibilidades para desplazarse, saltar, correr, arrastrarse por el suelo (movimientos locomotores). Es una herramienta para el profesor de educación física, desarrolle prácticas y trabaje gran cantidad de contenidos del área de Educación Física como lateralidad, esquema corporal, coordinación o equilibrio, a la vez que se correlacionar con otras asignaturas.

En este sentido su entrenamiento, proporciona un organismo ágil y resistente, pleno de energía y reflejos. De este modo, el cuerpo llega a moverse con agilidad y soltura.

### **¿Qué es el judo?**

*El judo es más que un deporte de origen japonés, en una disciplina integral, fundado en 1882 por el profesor japonés Jigoro Kano como una transformación en el sistema educativo japonés. El objetivo inicial de ser algo más que una serie de técnicas de autodefensa, libre de elementos violentos como las patadas y golpes; a llevado a esta disciplina deportiva a tener cabida en más de 192 naciones del mundo.*

*El maestro Kano nunca creería cuando fundó el judo que en poco menos de medio siglo*

*sería un deporte olímpico, fundamento educativo de naciones orientales, europeas y americanas; por sus principios básicos de moralidad, disciplina y respeto se ha convertido en una forma de vida. Los sistemas educativos hispano parlantes que han adoptado esta disciplina en sus sistemas educativos, han visto una notoria recuperación en las escalas de valores tan deterioradas en nuestros días.*

### **Las ventajas que ofrece la inclusión de los fundamentos básicos del judo en nuestras aulas**

- Desarrollo de las habilidades motoras básicas. Una de las reglas más importantes a la hora de hacer judo es aprender a caer correctamente, evitará muchas lesiones durante las clases pero también fuera de ellas, que será de gran uso para la vida cotidiana.
- Favorece el desarrollo del aparato motriz, , experimentando distintos movimientos y técnicas desconocidas
- Desarrollo de la fuerza, coordinación, velocidad, flexibilidad y equilibrio del niño o la niña.
- Aprender a conocerse a sí mismos y a dominar su cuerpo.
- Enseña muchos valores a los niños: respeto, tolerancia, motivación, autoestima, educación, compañerismo, solidaridad, trabajo en equipo.
- Perder el miedo al contacto físico.
- Conocer su propio cuerpo y aumentar sus cualidades físicas.
- Expresarse a través del propio cuerpo.
- Aumentar la concentración.
- Estimular la creatividad.
- Motivación de las y los niños, al tratarse de un tema novedoso y de su interés .
- Trabajo en valores e interdisciplinar, como el respeto, la tolerancia, coeducación e igualdad de oportunidades, educación para la salud, educación para la paz.
- Se ejercitan todos los músculos sin excepción, lo que logra en el niño un desarrollo armonioso y simétrico en la formación muscular y ósea; la práctica del judo le permite al niño fortalecer los huesos, incrementar la masa muscular y aumenta la elasticidad de músculos y tendones, sobre todo en edades de crecimiento.
- Incrementar el autocontrol, que viene a eliminar el riesgo de agresividad anteriormente descrito.
- Mejorar el control de la agresividad, el enfado o la cólera ante situaciones adversas.
- Aprenden a caer, eliminando posibles riesgos de lesión en su vida cotidiana, dado la frecuente incidencia de lesiones más frecuentes en el codo esto previene este tipo de accidente.

### **Juegos de iniciación a algunos fundamentos básicos del judo**

A modo de ejemplo, describiremos cinco juegos en los que las y los estudiantes, trabajarán algunos de los fundamentos básicos del judo, a la vez que se tratan otros contenidos propios de materias curriculares.

**Juego 1. Zanahoria de color** (diferenciar colores, reconocerlos en el espacio y trabajar los diferentes tipos de caídas del judo).

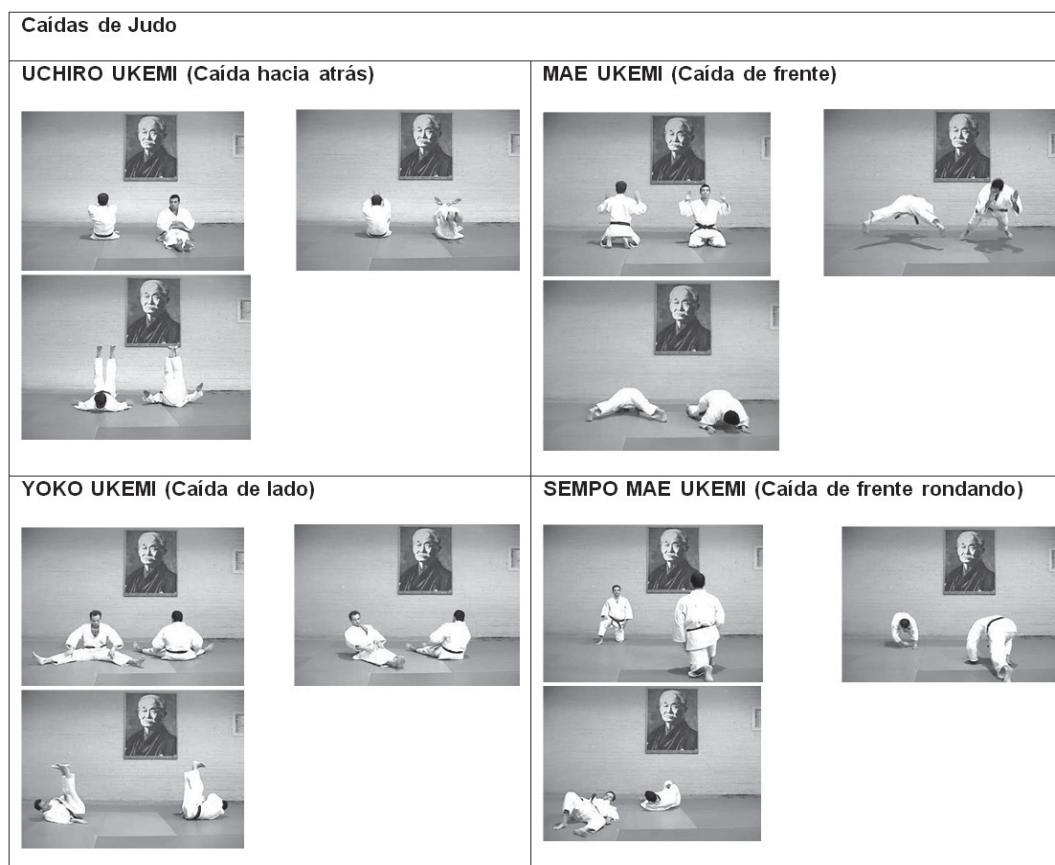
Distribuido las y los estudiantes por todo el espacio, uno se queda de director y pedirá diferentes formas de desplazarse. Posteriormente se anunciará un color que todos deben tocar, siendo el último estudiante que realizará el tipo de caída que le pida el director. Se hará cambio de rol en cada jugada.

**Juego 2. Muévete al ritmo de la música** (vivenciar distintos ritmos en desplazamiento, conocer el silencio musical, trabajar desplazamiento y caídas).

Las y los estudiantes se distribuyen por parejas y se desplazan en todas las direcciones y sin cruzar los pies al ritmo de la música. Cuando ésta se detenga (silencio) en las y los estudiantes realizarán los diferentes tipos de caídas hasta que la música vuelva a sonar (duración del silencio)

**Juego 3. Caídas ortográficas** (practicar contenidos del área de lengua española como ortografía o número de sílabas, aplicar lo anterior a la lengua extranjera y practicar las caídas).

Las y los estudiantes se colocan individualmente por todo el espacio físico. Se da la orden para realizar la caída, por ejemplo, escuchar una palabra llana o tener un número



par de sílabas. Posteriormente se presenta el estímulo y decidirán si hace o no la caída.

## **Bibliografía**

Castarlenas, J. L. y Molina, J. P. (2002). *El judo en la educación física escolar*. Barcelona. Hispano Europea.

Fernández Almodóvar, A. (1985). *Judo básico*. Madrid. Alhambra.

Gaspar Cortina, V. (1996). *El libro del Judoka*. Zaragoza. Tagoya.

Kano, J. (1989). *Judo Kodokan*. Madrid. Eyras.

Taira, S. et all (1986). *Judo*. Madrid. COE.

Tamayo Fajardo, J.A. (2003). *Iniciación al Judo*. Sevilla. Wanceulen.

Thabot, D. (1999). *Judo óptimo: análisis y metodología*. Barcelona. Inde.

Uzawa, T. (1981). *Pedagogía del Judo*. Valladolid. Miñón.

VV AA. (1999). *Introducción al judo*. Barcelona. Hispano Europea.

Villamón, Miguel, Castarlenas, Josep Lluís, CASADO, Julián. *Introducción al Judo*. Barcelona. Editorial Hispano Europea. 1999.

Castarlenas, J. L. y Calmet, M (1999): “Aspectos conceptuales del judo: clasificación y enseñanza de sus contenidos”. En M. Villamón (dir.): *Introducción al judo*. Hispano Europea. Barcelona. Pp.263-290.