

Postprimaria

# Educación Física

7



**Revolución**  
**educativa**  
*Colombia aprende*

Ministerio de  
Educación Nacional  
República de Colombia



# EDUCACIÓN FÍSICA

## 7º grado

*Alfredo López Ortiz*

Profesora Universidad de Pamplona

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL**  
**Coordinación Pedagógica y Editorial**

*Hernando Gélvez Suárez*  
Supervisor de Educación

**Impresión:**

**ISBN Colección 958-9488-56-0**  
**ISBN Cartilla 958-9488-69-2**

**Prohibida su reproducción total  
y parcial sin autorización escrita del  
Ministerio de Educación Nacional MEN.**

**Derechos Reservados**  
**Distribución gratuita**

## CONTENIDO

FORMAS BÁSICAS DEL MOVIMIENTO .....	1
TALLER 1: CARRERAS .....	3
TALLER 2: SALTAR .....	13
TALLER 3: LANZAR .....	23
TALLER 4: EMPUJAR .....	33
TALLER 5: ESCALAR Y TREPAR .....	39
EVALUACIÓN .....	41

# PRESENTACIÓN

*El diagnóstico de la actual situación socioeconómica de las áreas rurales de Colombia presenta un panorama complejo. Se da por una parte, la creciente modernización tecnológica y empresarial del agro donde la actividad económica tiende a organizarse bajo la forma de empresas modernas en el marco de la integración dependiente con la agroindustria y por otra parte se constata el progresivo y creciente empobrecimiento de aquellos grupos de la población directamente vinculada a la producción agrícola tradicional.*

*Una de las necesidades insatisfechas es la de la educación, considerada como un elemento clave en cualquier estrategia que se proponga lograr un desarrollo rural equitativo. Se alude aquí, específicamente a la educación básica obligatoria establecida por la Constitución Política de Colombia de 1991.*

*La actual Ley General de Educación define la educación básica “Como la educación primaria y secundaria”; comprende nueve grados y se estructura en torno a un currículo común, conformado por las áreas fundamentales del conocimiento y de la actividad humana, las cuales deben comprender por lo menos el 80% del plan de estudios. Los decretos reglamentarios de la Ley General de la Educación se refieren a la educación básica en los siguientes términos:*

- Es un proceso pedagógico que comprende nueve grados y debe organizarse de manera secuenciada y articulada que permita el desarrollo de actividades pedagógicas, de formación integral, que facilite la evaluación por logros y favorezca el avance y la permanencia del educando dentro del servicio educativo (Decreto 1860 del 94).*
- A quienes hayan terminado satisfactoriamente los estudios de educación básica se les otorgará un diploma mediante el cual se certifica la culminación del bachillerato básico, por el cual se permite comprobar el cumplimiento de la obligación constitucional de la educación básica y habilita al educando para ingresar a la educación media, al servicio especial de educación laboral o al desempeño de actividades que exijan este grado de formación,*

*El Ministerio de Educación Nacional consciente de la responsabilidad que tiene frente a la promoción de la educación para las zonas rurales, no ha ahorrado esfuerzos para presentar innovaciones y estrategias para el desarrollo rural. Actualmente esta en marcha el proyecto de educación rural “PER”, que tiene como objetivos: cobertura con calidad en el sector rural; capacidad de la gestión educativa fortalecida en las entidades territoriales; procesos de formación de las escuelas y comunidades para la convivencia y la paz, y una política para la educación técnica rural.*

*La Postprimaria rural como una opción de educación básica completa, enmarcada dentro del objetivo de calidad y cobertura, surge a partir de innovaciones educativas vividas en la década de los noventa que apuntaron especialmente, a la introducción de cambios en las metodologías de aprendizaje, en las formas de organización escolar; en el diseño de materiales, en la evaluación y promoción, en propuestas curriculares pertinentes al medio, mediante la implementación de proyectos institucionales de educación rural que garantizaran articulación secuencia y continuidad del servicio educativo.*

*La Postprimaria se puede considerar como una estrategia innovadora que integra educación formal, no formal e informal especialmente dirigida a los niños y niñas jóvenes en edad escolar para ofrecerles mas grados en las escuelas rurales que hayan logrado el 5° de primaria y puedan ampliar los grados hasta alcanzar la educación básica completa directamente o por convenio con instituciones rurales organizadas por fusión o asociación, para lo cual se ha diseñado un conjunto de materiales curriculares o textos guías (del 6° al 9° grados) de apoyo para el auto aprendizaje y el aprendizaje cooperativo en las áreas obligatorias y fundamentales, en los proyectos pedagógicos y en los proyectos pedagógicos productivos.*

*La Universidad de Pamplona, dada su experiencia en el diseño de ese tipo de materiales fue responsabilizada mediante convenio con el Ministerio de Educación Nacional para la producción de dichos materiales, el énfasis está puesto en el funcionamiento de centros e instituciones educativas de forma presencial y semipresencial, con calendarios, horarios, planes y programas flexibles, y adecuados a la realidad del medio.*

*En este sentido los materiales curriculares que se incluyen se ubican en la perspectiva de adoptar procesos que contribuyan a generar acciones que aproximan la educación básica rural a la realidad vivida por los educandos y sus familias y abrir espacios de participación a través del diseño de estrategias pedagógicas activas que ponen énfasis en su propia realidad y en la búsqueda de soluciones a los problemas que los afectan.*

*La estructura curricular, adapta los contenidos a la realidad del medio, combinando en los mismos ciencia y tecnología, propiciando el desarrollo de estrategias curriculares que sitúen en la misma línea de objetivos la relación teoría-practica, en todas las áreas del conocimiento, orientándolas hacia el análisis y comprensión de los obstáculos que frenan el desarrollo y la búsqueda de soluciones a los problemas derivados de la producción e interacción comunitaria.*

*Los contenidos presentados en estos módulos, pueden ser trabajados en torno a ejes problemáticos o proyectos seleccionados a través de procesos participativos, que comprometan en su conjunto a la comunidad educativa, con el fin de que se generen conocimientos socialmente útiles. El desarrollo de las temáticas deben ser seleccionadas según las necesidades y la realidad del medio, especialmente en lo referente a las áreas optativas en las cuales se debe introducir innovaciones por medio de la adaptación y selección de contenidos según las necesidades, realidades e intereses de las comunidades locales.*

*En relación con la metodología que identifica el diseño de los materiales, no se puede definir una sola metodología o **una única metodología**, cada una de las áreas, de los proyectos pedagógicos presenta o aplica su propio proceso o procesos metodológicos, el fin es buscar la producción e interpretación de conocimientos adaptados a las necesidades básicas de aprendizaje, para luego contrastarlos con su práctica cotidiana y con los factores que inciden en el desarrollo de su comunidad, mediante la utilización de estrategias participativas de investigación y acción educativa en la detección de problemas y desarrollo de proyectos.*

*Por último, el papel del educador **como gestor y orientador de estos procesos**, valorados desde su actitud, sus dominios académicos, pedagógicos y de identidad con el medio en el cual labora, son definitivos para el desarrollo del programa de Postprimaria Rural como una alternativa para implantar la institución básica, reconociendo la capacidad del educando para generar y adaptar los contenidos a sus necesidades e intereses.*

***Los módulos curriculares aquí desarrollados son un medio para el aprendizaje, no un fin.***

# FORMAS BÁSICAS DEL MOVIMIENTO

---



## GENERALIDADES

Se conocen como formas del movimiento las actividades que tienen que ver con los siguientes aspectos: correr, saltar, lanzar, empujar, trepar y escalar.

Estas actividades permiten al alumno desarrollar habilidades para realizar variedad de movimientos, mejorar la aptitud física y lograr una integración social.





# CARRERAS



## ACTIVIDAD 1 Lectura individual

### OBJETIVO

Restablecer la armónica y natural realización de la carrera, desarrollando el gusto, la alegría de correr en forma natural y ágil, para lograr estimular la reacción y variedad de movimientos e ir preparándose para la práctica deportiva.

## CARRERAS EN FORMA DE JUEGOS Y EJERCICIOS

Los juegos, actividades y ejercitaciones que a continuación se especifican no tiene la finalidad de enseñar a correr, destreza que por supuesto los niños o adolescentes conocen y realizan, pero sí pretenden desarrollar la alegría, el placer de correr en forma natural y ágil, aspectos educativos que tienen que lograrse mediante la eliminación de aquellos movimientos incoordinados y antinaturales debido a las pocas oportunidades que tienen los niños. Además los juegos que se plantean tienen por objeto dar velocidad, resistencia, fuerza a las piernas, etcétera.

## ACTIVIDAD 2 Ejercicios

### EJERCICIO 1:

Correr libremente por el patio, espacios libres, gimnasia, etc., sin tocarse. Tiempo: de 10 a 15 minutos.



### EJERCICIO 2:

Correr en hileras, evolucionando libremente, tomados de la cintura, o de los hombros. Tiempo de 10 a 15 minutos.



**EJERCICIO 3:**

Correr de a dos, tres, cuatro, tomados del brazo.

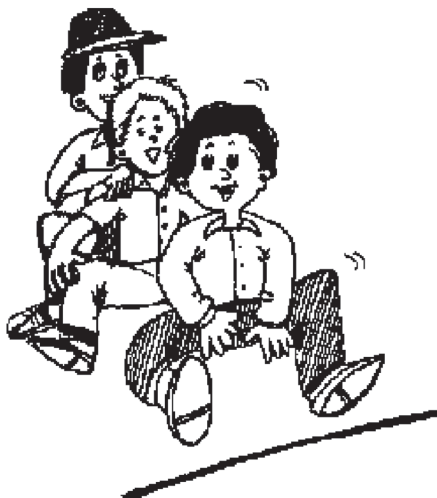
**EJERCICIO 4:**

En equipos de igual número de jugadores formados en hileras, posición de pie, se numeran. Al nombrar un número, los alumnos a quienes corresponde el mismo, deben salir corriendo hasta la línea situada a quince metros y volver a su lugar. El corredor que llega primero gana un punto para su equipo.



**VARIANTES:**

- Teniendo en cuenta la actividad anterior, los alumnos en vez de estar de pie se ubican sentados y a la orden, realizan la actividad.



- Ahora se parte con los alumnos acostados boca abajo, y a una orden, realizan el ejercicio.



- Para esta variante se inicia con los alumnos acostados bocaarriba y a la orden realizan el ejercicio.



### **ACTIVIDAD 3** Practiquemos juegos

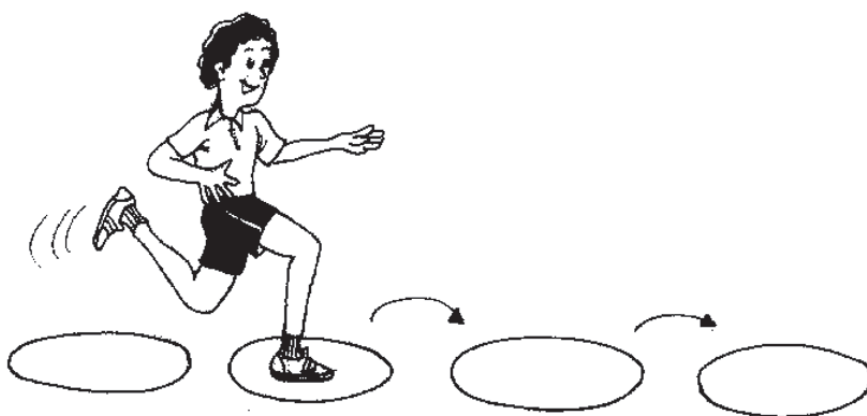
#### **JUEGO 1: POSTA DEL SECRETO**

Se forman equipos de diez a doce alumnos enfrentados por mitades y separados por una distancia de 25 centímetros. En su recorrido hay un obstáculo (pequeña valla u otro) que debe ser salvado por los corredores. El monitor, un compañero o el profesor, dice una frase, ésta debe tener una dificultad, al primer alumno corredor de cada equipo. Éste después de recorrer la distancia, tiene que repetir la frase del compañero que está primero en la hilera de enfrente; éste, a su vez al de la otra hilera una vez recorrida la distancia y así sucesivamente hasta el último que tiene que repetírsela la frase al monitor o al profesor. El equipo que diga primero la frase sin errores es el equipo ganador.



### VARIANTE:

Correr pisando entre aros o círculos dibujados en el piso, o cualquier otro obstáculo que exija a los alumnos alargar el paso.



### JUEGO 2: EL CANGURO

Formados en hilera por parejas, el de adelante flexiona su pierna hacia atrás, el compañero que está detrás con la mano del lado opuesto, la toma por el empeine del pie. Luego cambiar y alternar. Se debe saltar hacia arriba y no hacia adelante.

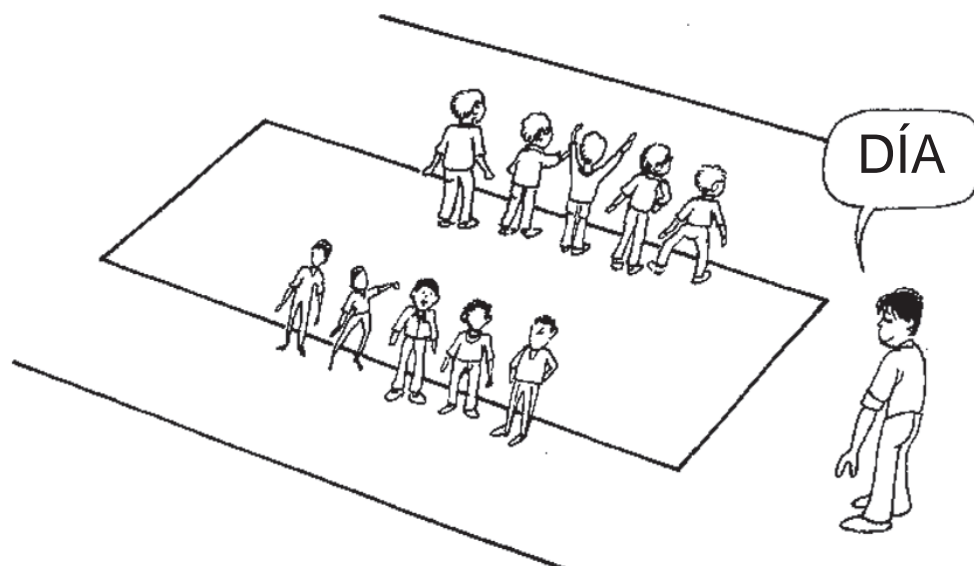


### JUEGO 3: DÍA Y NOCHE

Los alumnos se dividen en dos grupos iguales: el grupo del día y el grupo de la noche. Se trazan en el suelo dos líneas de partidas separadas por 2 metros de distancia.

Bien lejos de éstas se marcan los refugios. Detrás de la primera línea permanecen los del día y detrás de la segunda forman fila los de la noche, todos vueltos hacia la misma dirección, es decir, los del día a espaldas de los de la noche.

Un compañero o profesor dice día o noche. Si dice día esta fila sale corriendo hacia el refugio, perseguida por la fila de la noche. Quien sea alcanzado, antes de entrar al refugio, perseguida por la fila de la noche. Quien sea alcanzado, antes de entrar al refugio, se transforma en miembro del equipo contrario. Vuelven todos a sus puestos iniciales. Los grupos serán diferentes, en este caso habrá más niños en la noche que en el día. A una nueva señal o voz se reinicia el juego. Hasta completar más o menos 30 minutos. El grupo ganador será el que quede con mayor número de niños.



### **VARIANTE:**

En vez de decir día o noche, el compañero monitor o profesor puede mostrar delante de ambos grupos un cartón pintado por un lado blanco y por el otro negro.

### **JUEGO 4: MANCHA VENENOSA**

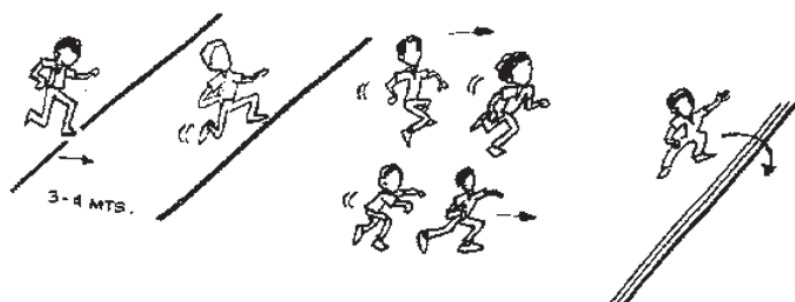
Se elige un jugador quien ha de comenzar el juego. Una vez distribuidos los jugadores en el lugar de juego, el perseguidor debe tratar de manchar al otro compañero, el jugador tocado debe colocar una mano en la parte tocada (brazo, cabeza, espalda, pierna, etc.) y en esta posición debe tratar de tocar a otro compañero. Una vez que lo ha conseguido queda libre y se unirá al grupo. El juego continúa nombrando otro perseguidor quien debe continuar con el mismo proceso y así sucesivamente.





## JUEGO 5: ALCANZAR AL COMPAÑERO

Los alumnos se dividen en dos grupos iguales. El grupo número 1, se coloca detrás de una línea de partida, el grupo 2, detrás de una segunda línea distanciada a 3 metros. A una señal dada por un compañero o profesor, ambos grupos parten de sus líneas, el grupo 1, tratando de alcanzar el grupo 2, antes de llegar al refugio marcado por una línea, limitando un espacio de 15 a 20 metros.



## JUEGO 6: PEGA Y CORRE

De veinte a treinta alumnos. Los alumnos se ubican en círculo, tomados de las manos. Un alumno queda por fuera; éste a una orden, palmada o silbato, corre alrededor del círculo, el cual saldrá corriendo en sentido contrario al jugador que le pegó, tratando cada uno de llegar primero al puesto que queda desocupado, quien quede por fuera pagará penitencia impuesta por el grupo. Este último continúa el juego dando la vuelta, pegando a otro compañero y así sucesivamente.

Lo ideal es que todos los niños corran al dar la vuelta.

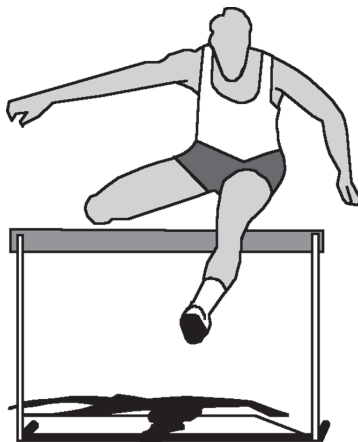


## ACTIVIDAD 4. Apliquemos por grupos

Los alumnos idearán y ejecutarán 10 juegos, utilizando todas las alternativas que crean convenientes, relacionadas con la carrera.



# SALTAR



## ACTIVIDAD 1. Lectura individual

### GENERALIDADES

Los dos aspectos fundamentales que debe solucionar el proceso de aprendizaje cualquiera que sea la forma de salto, altura o longitud son:

1. Desarrollar la capacidad física. Tener en cuenta la capacidad física, por ejemplo, la fuerza en las piernas. También se deben tener en cuenta las características físicas de los alumnos, es decir, que sean altos, delgados, que tengan piernas largas que les permita durante el salto, lograr levantarse del suelo para describir una parábola adecuada y alcanzar mayor distancia.
2. El aprendizaje de las características propias de la especialidad, es decir, la técnica y ejecución.

Lo anterior en relación con el aprendizaje de la técnica no es lo más importante, porque el objetivo de estas formas básicas del movimiento es a través de los ejercicios y los juegos, como elementos educativos e higiénicos, mejorar la aptitud física, (potencia de piernas, coordinación, fuerzas, etc.), que contribuya a mejorar la salud física, la socialización y un estado psicológico positivo en los niños.

Los ejercicios y juegos que a continuación se plantean, no tienen la finalidad de enseñar a saltar técnicamente, sólo pretenden desarrollar la alegría, el placer de saltar en forma natural, y ágil, aspectos educativos que permiten un desarrollo de la capacidad biológica, psicológica y social de los niños.

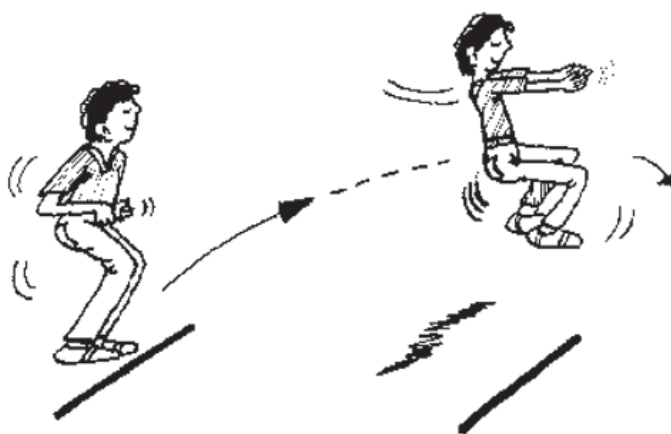
## OBJETIVO

Desarrollar la aptitud física del esfuerzo y las destrezas básicas para coordinar los movimientos requeridos, dentro de un ambiente de alegría, amistad e ir acondicionándola a la práctica deportiva.

## ACTIVIDAD 2. Ejercicios

### EJERCICIO 1:

Los alumnos, organizados por grupos saltarán hacia adelante, tratando de alcanzar la mayor distancia posible, con ayuda de los brazos, pies juntos.



**VARIANTES:**

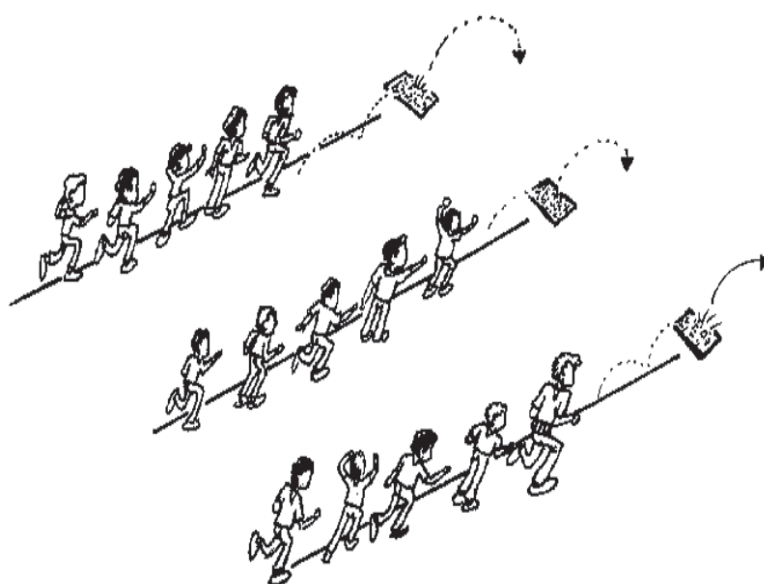
- Desarrollar competencias. Dos grupos se enfrentan trazando una línea meta de llegada a unos 15 metros aproximadamente.

Cada grupo a una señal se desplaza saltando en forma sucesiva hasta que el último alumno de cada grupo llegue a la meta. Ganará el equipo que logre llegar primero y se le asignan puntos.

- Cada grupo se subdivide en dos grupos y participan el número 1 del grupo A con el número 1 del grupo B. Posteriormente, los números 2 de cada grupo. En cada competencia se asignan puntos.

**EJERCICIO 2:**

Con carreras libres los estudiantes se agrupan en hileras, a una distancia de 15 metros aproximadamente; se colocan señales (trapo, goma, etc., algo que no ofrezca posibilidad de accidente) las cuales los alumnos deben pisar en un solo pie al saltar y caer en ambos pies. Se colocarán tantas señales como número de grupos se organicen.



**VARIANTE:**

Se organiza en competencia, dividiendo los alumnos en 4 grupos. Se enfrentan los números 1 del grupo A y B y los números 2 del grupo A y B.

Cada uno de los alumnos que conforman los grupos deben desplazarse a una señal, hacer el recorrido, picar con un solo pie a la señal y caer en dos pies. Ganará el equipo que logre terminar primero el recorrido con el pique y se asignarán puntos.

**EJERCICIO 3:**

Se distribuyen los alumnos en el patio, gimnasio o cancha a una distancia entre 2 y 3 metros entre ellos y a una señal de un compañero a través de una palabra "ya", se inicia el salto en la cuerda. Tiempo 10 a 12 minutos aproximadamente.



**VARIANTE:**

Saltar a la cuerda abriendo y cerrando los pies. Puede ser por tiempo o por un número de veces. Por ejemplo 20 ó 30 veces.

Lo importante, en esta actividad es aumentar el tiempo o el número de salto en forma gradual, es decir en la medida que se logre mejorar el aprendizaje.

**EJERCICIO 4:**

Se distribuyen los alumnos en el patio, cancha o en espacio libre. Se agrupan en hileras, separados los grupos a 2 metros de distancia aproximadamente.

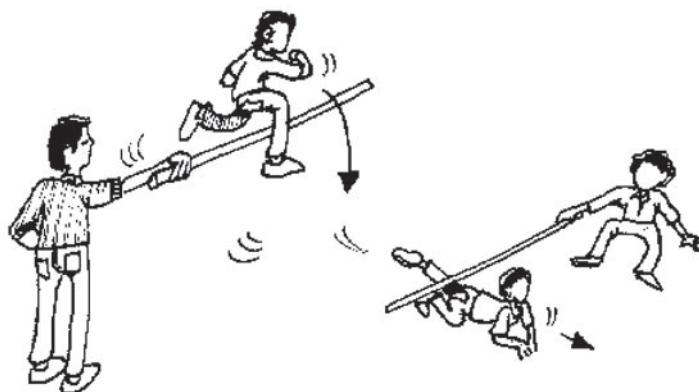
Un compañero con un palo de escoba u otro material, el cual tiene en la punta pegada una pelota de goma u otro material, lo suspende a una altura en la cual los niños mediante el salto pueden pegarle con la cabeza, a través de la frente.



## EJERCICIO 5:

Se distribuyen los alumnos en el patio, cancha, espacio libre etc., por grupos. A una distancia entre 4-5 metros se colocan dos (2) alumnos, uno de pie sostiene a altura de los hombros, un bastón, palo de escoba u otro material, y el otro alumno con piernas flexionadas, es decir sentado sobre los talones, sostiene otro palo a una altura de 20 centímetros aproximadamente.

Cada uno de los alumnos de cada grupo a una señal dada por un compañero, por ejemplo, "listo", "ya" sale en carrera salta el palo más alto, luego regresa por debajo del palo interior y continúa la carrera hasta llegar a su sitio. Deberán pasar todos los alumnos. Se deben rotar los compañeros que sostienen los palos, para que todos participen.



## VARIANTES:

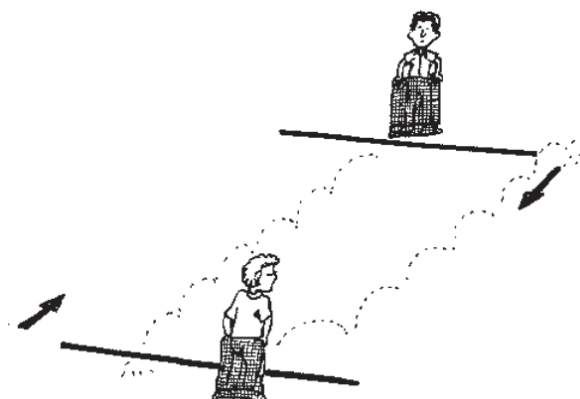
- Se pasa por debajo el primer palo y regresa saltando el siguiente.
- Se puede utilizar un palo, lazo o aros de llantas, etc., con varias estaciones con una distancia de 10 a 12 metros, dependiendo del sitio de trabajo.



### ACTIVIDAD 3. Practiquemos juegos

## Juego 1: CARRERA DE ENCOSTALADOS

Los alumnos distribuidos en el patio, canchas, espacio libre, se dividen en 2 o más grupos, se colocan detrás de la línea de partida. Frente a esta línea se marcará otra a una distancia de 25 metros. El primer alumno de cada grupo, tendrá enfundadas las piernas y el cuerpo hasta la cintura en un costal cuyos extremos libres deberá sostener con sus manos. A la voz de salida, los alumnos saltando, deberán llegar hasta la línea del frente y volver, cuando traspasen la línea de partida entregarán el costal al siguiente alumno. Así deberán pasar todos los alumnos de cada grupo.

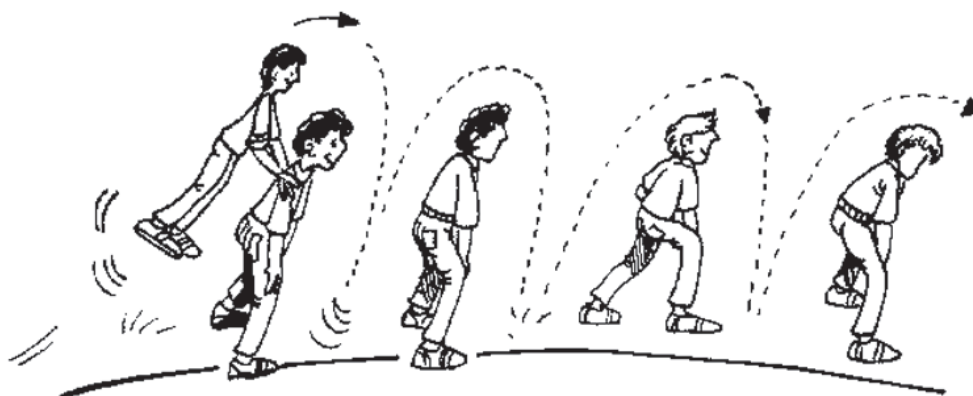


### VARIANTES:

- En vez de salir un alumno de la línea de partida por cada grupo, salen dos o tres, etc., y se continúa el juego en la misma forma.
- El juego se puede realizar como "competencia", sólo se trata de estimular las habilidades de los alumnos. En este sentido ganará el grupo que cruce primero la línea de partida y se asignarán puntos.

## Juego 2: SALTO DEL BOTELLÓN

Los alumnos se dividen equitativamente en dos grupos o más. Los integrantes de cada grupo se forman en hilera, colocando sus manos en la rodilla e inclinando el tronco al frente. A la señal de salida el último de los alumnos de cada grupo salta sobre todos sus compañeros y al llegar a la cabeza de la hilera toma a su vez la posición antes descrita. Así hasta lograr que salten todos los alumnos.



### VARIANTE:

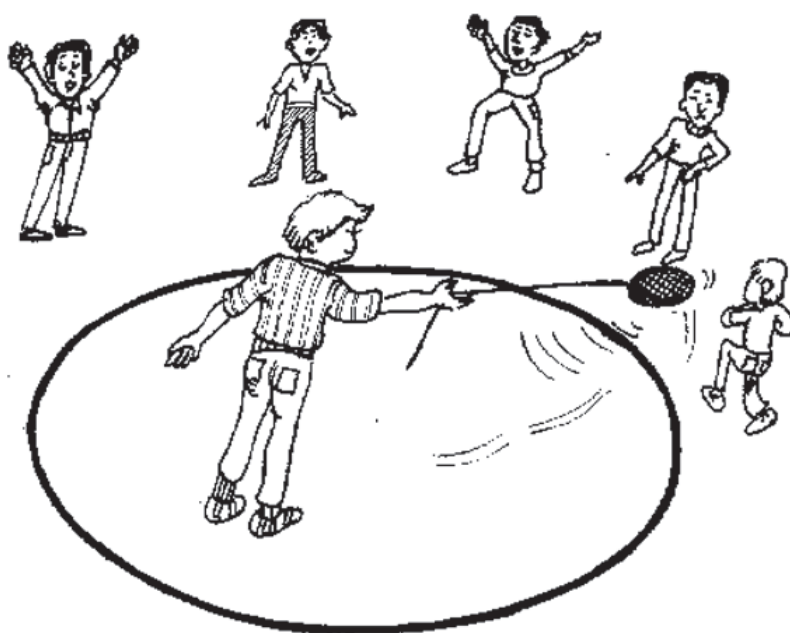
Se realiza el juego en forma de "competencia" entre comillas. No se trata de demostrar quién es mejor, sólo se pretende estimular la habilidad de los alumnos. En este sentido ganará el grupo que termine primero y se asignarán puntos.

## Juego 3: EL SAQUITO PANTORRILLERO

Se distribuyen los alumnos en el patio, cancha, espacio libre, se subdividen en 2 o más grupos.

**MATERIAL.** Se utiliza un lazo, cordel u otro material, con un saquito de cuero en forma de pera, relleno de aserrín, lana o afrecho, etc. Los alumnos de cada uno de los grupos forman un círculo a una distancia de 3 a 5 metros del otro círculo. Un alumno se coloca en el centro del círculo y toma el cordel y lo hace girar cerca del suelo alrededor de sus compañeros. Al principio lo debe hacer lentamente y luego puede aumentar poco a poco la velocidad.

Los alumnos de la rueda con saltos, pies juntos y rodillas flexionadas evitan que el cordel les pegue en las pantorrillas, cada vez que pasa. El alumno que gira el cordel debe ser reemplazado para lograr que todos participen.



### **VARIANTE:**

Los alumnos que sean tocados por el cordel pagarán penitencias impuestas por los grupos.

## Juego 5: PEGA Y SALTA

El desarrollo es el mismo del juego “Pega y corre”. En vez de correr, los alumnos avanzan saltando con una pierna, alternado derecha e izquierda.



### VARIANTE:

Los alumnos que se desplazan alrededor del círculo, en sentido contrario lo hacen saltando en ambos pies.

### RECOMENDACIÓN:

Los alumnos crearán y ejecutarán 5 ejercicios y 5 juegos, utilizando todas las alternativas posibles relacionadas con el salto.



# LANZAR



## ACTIVIDAD 1. Lectura individual

### GENERALIDADES

Los lanzamientos en sus diversas formas de realización, poseen mecanismos básicos comunes y algunas de las ejercitaciones pueden ser utilizadas indistintamente para cualquiera de ellos y enseñadas como destrezas generalizadas de arrojar.

La exigencia de dominar y arrojar un implemento que es un elemento, determina una adecuación en la enseñanza y en los recursos metodológicos; dos son los aspectos a solucionar:

1. Fortalecimiento de los grupos musculares que más activamente participan en los esfuerzos a fin de posibilitar la ejecución de los mismos.
2. Aprendizaje y automatización de los movimientos adecuados a una técnica básica para el lanzamiento, familiarización y dominio del implemento.

Todo lo anterior tiene que ver con los lanzamientos de: bala, jabalina y disco, relacionados con el ATLETISMO.

En este caso nuestro trabajo no trata específicamente sobre estos tipos de lanzamientos.

## **OBJETIVO**

Lograr que los alumnos realicen el esfuerzo de arrojar un objeto, utilizando movimientos naturales, dentro de un ambiente de alegría, amistad, para lograr mejorar su aptitud física e ir acondicionándolo para práctica deportiva.

Los ejercicios y juegos que a continuación se plantean no tienen la finalidad de enseñar a lanzar en forma técnica, sólo pretenden desarrollar la aptitud física de los niños a través del lanzamiento dentro de un ambiente de placer y alegría por esta actividad.

## **ACTIVIDAD 2. Ejercicios**

### **EJERCICIO 1:**

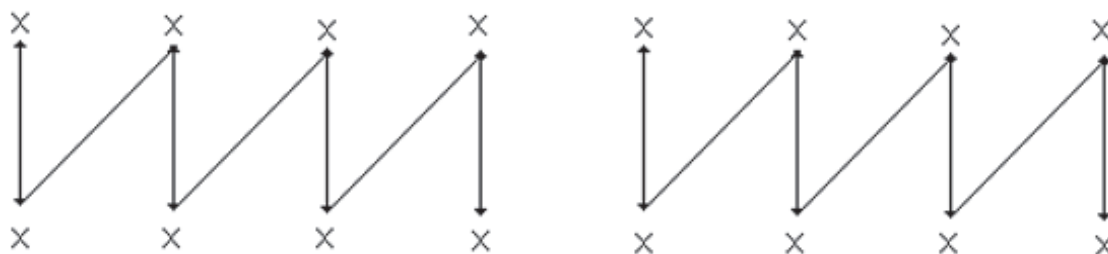
Se distribuyen los alumnos en el patio, canchas, espacio libre, etcétera.

Los alumnos se subdividen en pequeños grupos, con igual número de alumnos. Enfrentados en hilera, a una distancia de 2 metros. Cada grupo utiliza una pelota de caucho mediano o grande. El alumno que encabeza la hilera, lanza la pelota con dos manos y pasan a la cola y así sucesivamente se continúa hasta lograr que lancen todos.



### VARIANTES:

- Los alumnos en relación con los grupos, se ubican en fila y se lanzan la pelota en forma cruzada.



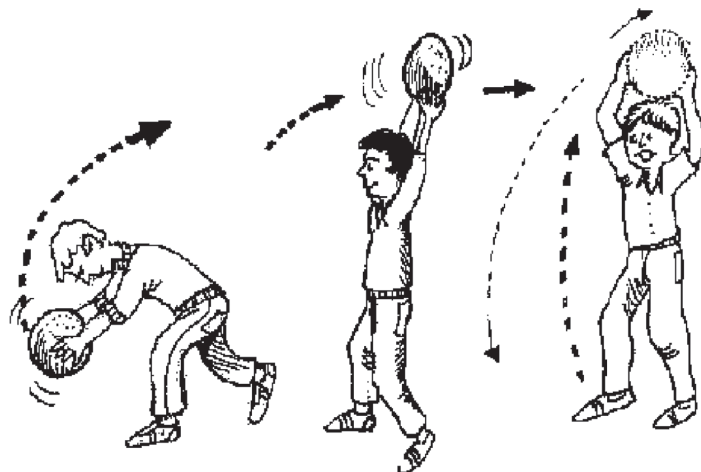
- El ejercicio anterior, pero se lanza con una mano, derecha o izquierda.
- El ejercicio anterior, pero se lanza con dos manos por encima de la cabeza adelantando la pierna izquierda, al momento de lanzar y no al recibir.

**EJERCICIO 2:**

Distribuido el grupo en el patio, cancha, etc., los alumnos se subdividen en pequeños grupos. De aquí se ubican por parejas de espaldas a la dirección del lanzamiento, piernas separadas, pelota tomada por sobre la cabeza con brazos extendidos, flexión del tronco al frente y lanzar la pelota hacia el compañero por en medio de las piernas semiflexionadas.

**EJERCICIO 3:**

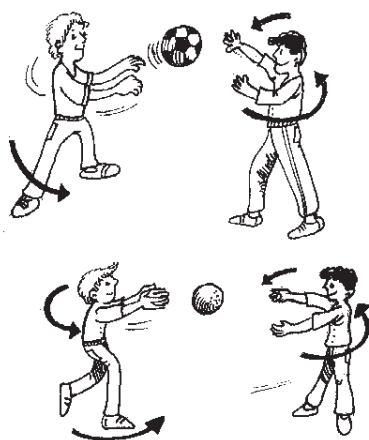
Teniendo en cuenta la posición del ejercicio anterior con tronco inclinado al frente y la pelota sostenida con brazos extendidos y rozando el suelo, elevar el tronco y lanzar la pelota por sobre la cabeza en dirección al compañero. Repetir 10 veces.



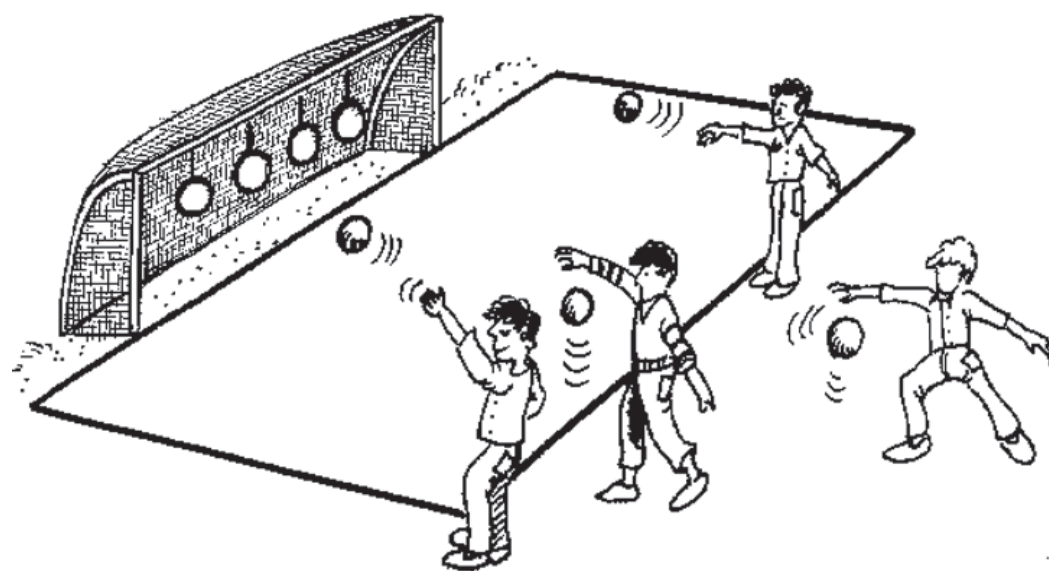


**EJERCICIO 4:**

Distribuidos los alumnos en el patio, cancha o espacios libres. Se organizan por parejas, separados a 5 metros aproximadamente, realizan lanzamientos del balón en círculo con ambas manos, derecha a izquierda y de izquierda a derecha. Repetir 5 lanzamientos en cada dirección.


**ACTIVIDAD 3. Practiquemos juegos**
**Juego 1: TIRO AL BLANCO**

Se distribuyen los alumnos en el patio, cancha o espacio libre etc. Se dividen en grupos de 6 alumnos, ubicados en fila detrás de una línea, alejada a 5 metros aproximadamente de un poste horizontal donde se cuelgan aros de plástico, caucho o cualquier otro material. Los alumnos realizarán lanzamientos al aro. Repetir 10 veces cada alumno.



### **VARIANTE:**

Realizar ejercicios de rapidez, utilizando el mismo blanco. Por ejemplo, hacer cinco lanzamientos con la mano derecha y cinco con la izquierda en un minuto.

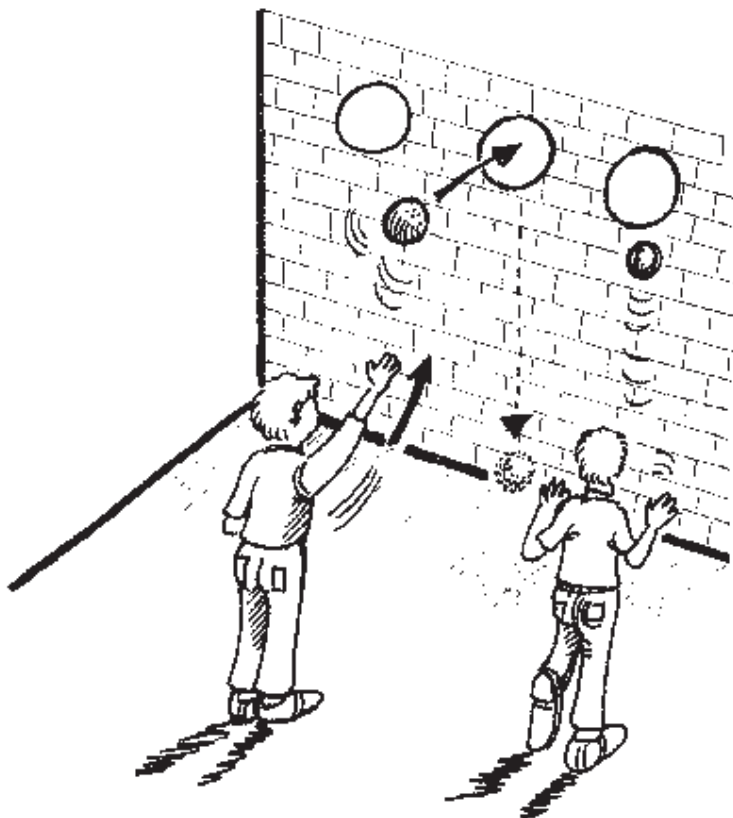
## **Juego 2: LANZAR CONTRA LA PARED**

**Material: un balón por cada grupo.**

Se divide el curso en grupos de cinco a ocho alumnos formados en hilera frente a una pared, a una distancia de 5 a 8 metros. El primer niño de cada hilera tiene un balón en las manos. A una señal del maestro o compañero lo lanza contra la pared, el segundo niño de cada hilera recibe el balón rebotado por la pared y lo lanza nuevamente, para que lo reciba el tercer niño así sucesivamente hasta pasar por todos los niños de la hilera. El niño que va lanzando pasa a colocarse en el último puesto de la hilera. Gana el grupo que logre terminar primero y se le asignan puntos.

**VARIANTE:**

Dibujando los círculos en la pared, se puede aprovechar el tiro al blanco. Vale únicamente el lanzamiento, cuando el balón rebota dentro del círculo. Las pelotas deben ser pequeñas.

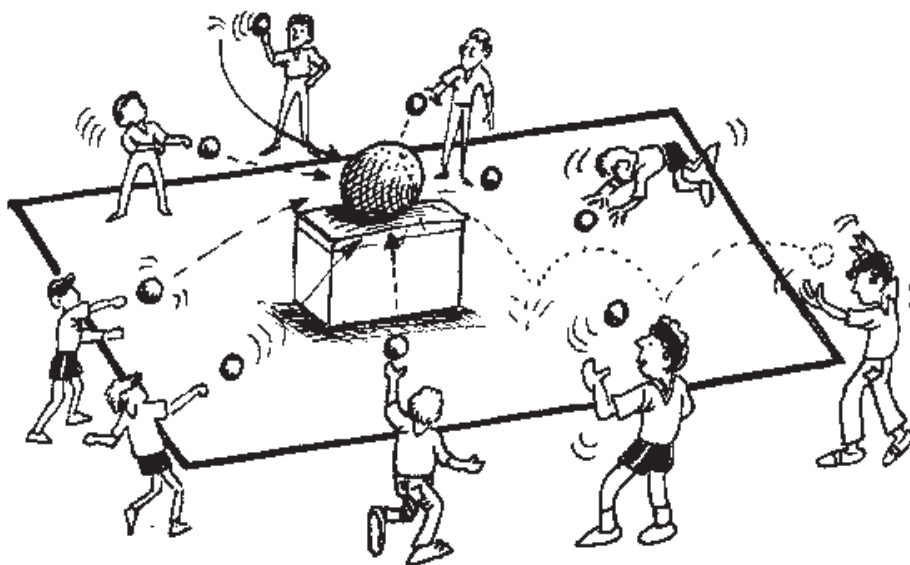


## Juego 3: GOLPEA LA PELOTA GRANDE

**Material:** una pelota pequeña para cada niño y un balón grande para colocar en el centro del patio, cancha o campo.

El curso se divide en dos grupos iguales, los cuales se colocan detrás de una línea, a una distancia entre 5 y 8 metros. En el centro del espacio, se coloca el balón grande, sobre una caja, butaca u otro objeto.

A una señal dada por el maestro o compañero, los dos grupos tratan de golpear el balón para quitarlo de su puesto. Gana un punto el equipo que logre tumbar el balón, haciéndolo caer al lado del equipo contrario.



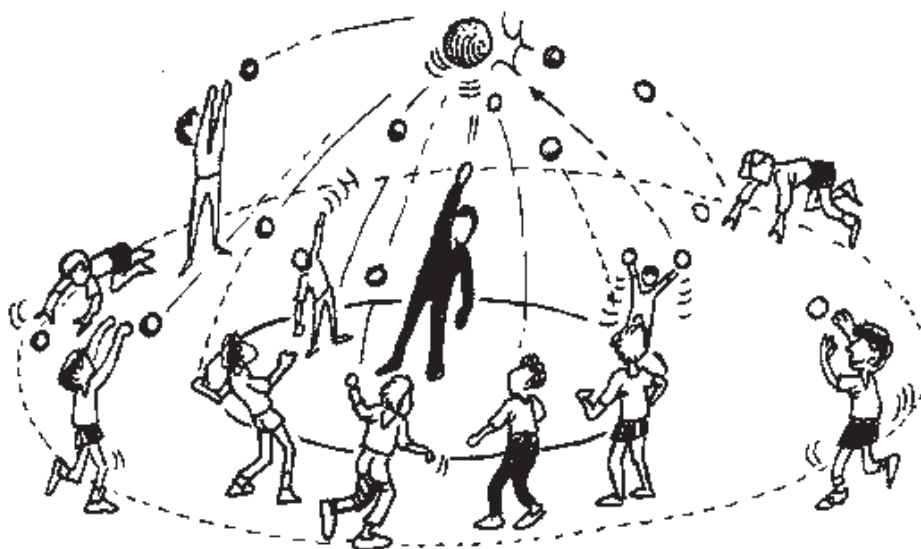
## Juego 4: TIRO AL PATO

Cada uno de los miembros de un grupo de alumnos, tiene una pelota pequeña en la mano. Formar un círculo aproximadamente de 10 metros de diámetro, en cuyo centro se encuentra el profesor o un compañero. Un segundo grupo forma un círculo más grande, aproximadamente 20 a 25 metros de diámetro, alrededor del primer círculo. El profesor o un compañero, después de un aviso, lanza un balón grande hacia arriba tan vertical como sea posible. La función del primer grupo, es lanzar las pelotas para pegarle al balón mientras está en el aire.

El grupo que forma el círculo exterior se esfuerza por coger tantas pelotas como sea posible antes de que caigan.

- ¿Cuántos toques alcanzó el primer grupo?
- ¿Cuántas pelotas cogió el segundo grupo?

Cambio de las acciones entre los grupos.



### RECOMENDACIÓN:

Los alumnos crearán y ejecutarán 5 ejercicios y 5 juegos, utilizando todas las alternativas que estimen convenientes relacionadas con el lanzamiento.



# EMPUJAR

## ACTIVIDAD 1. Lectura individual

### GENERALIDADES

A continuación se plantean algunos ejercicios y juegos relacionados con los movimientos de empujar, los cuales ayudan a los niños a realizar trabajos con los brazos, piernas y a mejorar la coordinación de estos movimientos.

Antes de realizar esta actividad se recomienda hacer un calentamiento basado en las articulaciones, ejercicios conocidos por ustedes.

### OBJETIVO

Lograr que los alumnos realicen el esfuerzo de empujar objetos materiales y soportar la oposición de resistencias dosificadas, de un compañero, lo cual ayuda al fortalecimiento de la fuerza muscular de los brazos, piernas, situación útil para el trabajo cotidiano y la práctica deportiva.

## ACTIVIDAD 2. Ejercicios

### EJERCICIO 1:

El curso se distribuye en el patio, cancha, gimnasio, etc. Se agrupan por parejas, en posición de cuatro patas (cuadrupedia) con apoyo de las manos en el suelo frente a frente derriban al contrario con las manos. Tiempo 30 segundos, luego cambian de acción con el otro alumno.

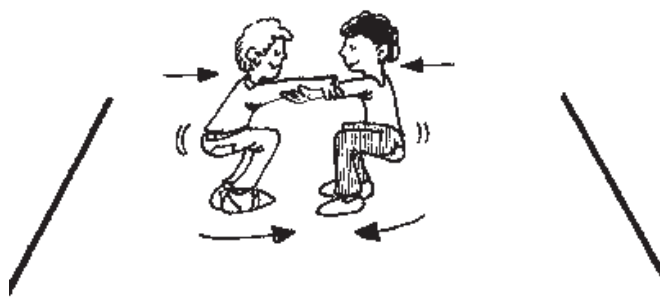


### VARIANTE:

El grupo se subdivide en pequeños grupos y se enfrentan por parejas. Los alumnos que logren derribar un mayor número de compañeros en el tiempo estipulado, se anotarán un punto. Ganará el equipo que logre mayor número de puntos.

### EJERCICIO 2

Distribuidos los alumnos en el patio, cancha o gimnasio. Se organizan en pequeños grupos, por parejas en posición de cucullas, con los brazos extendidos, manos entrecruzadas realizar movimientos de tracción, es decir empujar para derribar al compañero. Tiempo 30 segundos y cambio de acción con el compañero.

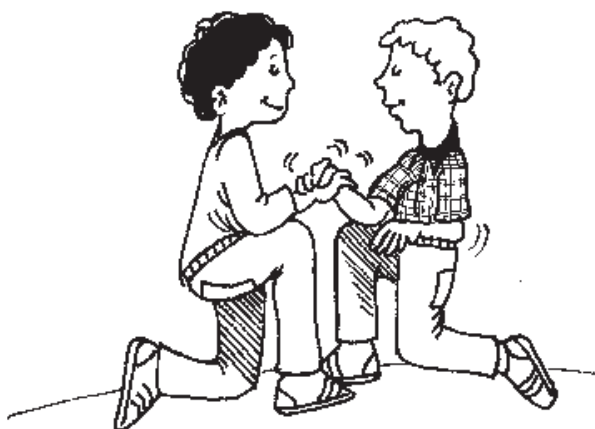


**VARIANTE:**

El curso se organiza en dos grupos enfrentados por parejas, se traza una línea de referencia, a una distancia entre 50 y 75 centímetros, donde debe ser llevado uno de los compañeros. Gana el equipo que logre derribar mayor número de compañeros.

**EJERCICIO 3**

Distribuido el curso en el patio, cancha o gimnasio, se organizan por parejas y en posición de arrodillados sobre la pierna derecha y la otra pierna flexionada con apoyo plantar, se ubica el codo sobre la rodilla y se pulsea. Tiempo 30 a 40 segundos.

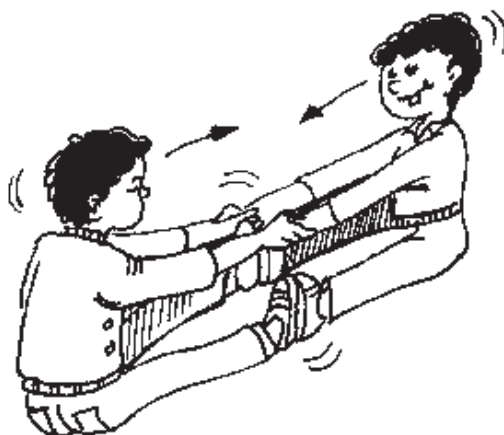
**VARIANTE:**

Teniendo en cuenta el ejercicio anterior se divide el curso en dos grupos, cada uno se enfrenta por parejas y a una voz del profesor o compañero, se inicia el pulseo, durante el tiempo estipulado. Ganará el equipo que logre derribar mayor número de alumnos.



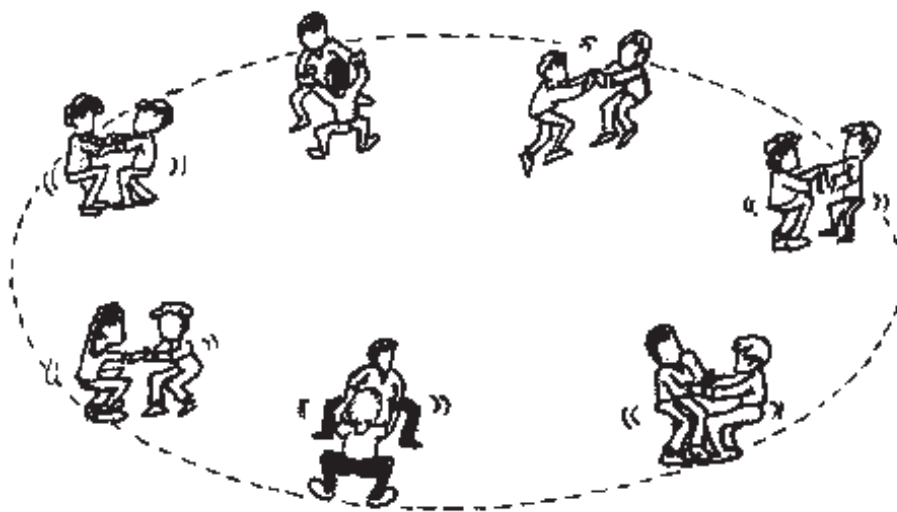
**EJERCICIO 4:**

El curso se distribuye en el patio, cancha o gimnasio, se organizan por parejas, los dos participantes se sientan con las piernas abiertas y semiextendidos frente a frente, juntan las plantas de los pies y se agarran de las manos. Flexión de tronco hacia adelante de un alumno, el otro, extiende el tronco hacia atrás y sostiene, evitando que su compañero vuelva el tronco hacia atrás y él establece una flexión de tronco profunda. Se recomienda ceder un poco para lograr realizar el ejercicio. También se debe tener en cuenta la estatura y el peso, para establecer las parejas. Repetir 5 veces cada alumno.

**EJERCICIO 5: PELEA DE GALLO**

Se distribuye el curso en el patio, cancha, gimnasio, etcétera.

Se organizan formando un círculo y por parejas, en posición de cuclillas cada uno de frente, tratar de derribar al compañero empujándose haciendo contacto con las palmas de las manos. Tiempo de 10 a 20 segundos. Para mantener el equilibrio se pueden realizar pequeños saltos, adelante, atrás y giros alrededor del compañero.



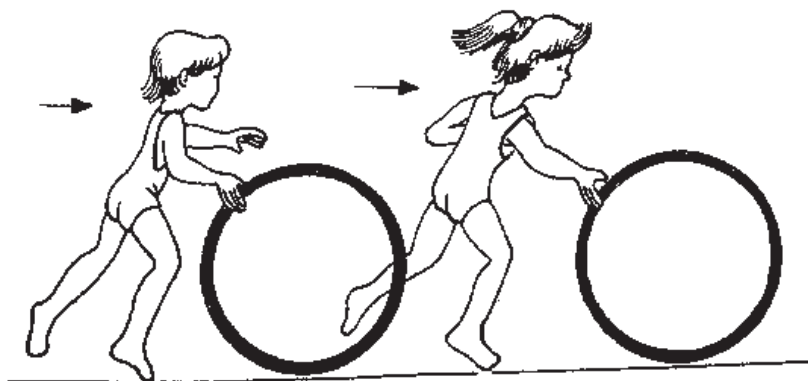
### **VARIANTE:**

Se organiza el curso en dos equipos, cada uno en pequeños subgrupos y compiten por parejas. El alumno que logre derribar al compañero gana un punto. Ganará el equipo que logre más puntos. Se recomienda seleccionar las parejas, teniendo en cuenta la estatura y el peso.

### **EJERCICIO 6: RODAR EL ARO**

Se distribuyen los alumnos en el patio, cancha, gimnasio, etcétera.

Se organizan en dos grupos, colocados detrás de una línea de partida, formados en hilera. El primer alumno de cada hilera inicia rodando el aro con la mano derecha sin perder contacto con el mismo. El alumno que logre llegar de primero gana un punto. Una vez que pasen todos los alumnos ganará el equipo que logre más puntos. Los aros pueden ser de caucho, plástico o madera.

**VARIANTE:**

Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, realizar la actividad empujando el aro con la mano derecha, alternando con la izquierda y así sucesivamente. Ganará el equipo que llegue primero a la meta y acumule mayor número de puntos.

**RECOMENDACIÓN:**

Los alumnos crearán y ejecutarán 5 actividades relacionadas con el movimiento de empujar, utilizando todas las alternativas que crean convenientes.



# ESCALAR Y TREPAR

## ACTIVIDAD 1. Lectura individual

### GENERALIDADES

Las actividades de escalar y trepar al igual que las otras formas básicas del movimiento, contribuyen al fortalecimiento muscular de las extremidades superiores e inferiores, en el caso de las actividades de escalar favorecen lógicamente un mayor porcentaje al fortalecimiento muscular las piernas (potencia) y en ocasiones favorece a la resistencia cardiovascular, es decir fortalecer corazón y pulmones.

## ACTIVIDAD 2. Actividades frecuentes

### EJERCICIO 1: Subir y bajar.

Subir y bajar por gradas. Si existe la posibilidad sobre todo en escenarios deportivos. Por ejemplo, gimnasio, estadio de fútbol, etcétera.

Escaleras de madera, que son fáciles de construir en el campo. Es una actividad que se puede trabajar en forma individual y por grupos formados por equipos según el número de escaleras con que se cuente.

Las escaleras pueden ser fijadas alrededor del patio, cancha, u otro, apoyadas sobre la pared.

Escalar terrenos empinados, es una actividad que favorece la resistencia cardiovascular. Se puede realizar en forma individual y en pequeños grupos, ya sea caminando, trotando o corriendo.

## **EJERCICIO 2: Tregar.**

Generalmente esta actividad, está relacionada con la trega de la cuerda o lazo. Donde exista la posibilidad de sujetar un lazo, que permita la seguridad de los alumnos se puede ubicar para lograr la trega de los mismos. Esta actividad se puede hacer teniendo en cuenta:

Subir la trega utilizando solamente los brazos.

Subir la trega, alternando brazos y pies.

Otra actividad que se puede realizar en el campo es subir árboles, siempre y cuando se tengan en cuenta las características de los mismos (árboles altos, bajos, secos, verdes, etc.), y buscando la seguridad de los alumnos.

## EVALUACIÓN

1. ¿Cuáles son los aspectos que se conocen como formas básicas del movimiento?
2. ¿Por qué el desarrollo de las formas básicas del movimiento contribuye a mejorar la aptitud física?
3. ¿Qué relación tienen el desarrollo de las formas básicas del movimiento a través de juegos y ejercicios, y las actividades físicas que realizo diariamente?
4. ¿Por qué el trabajo que se realiza para el desarrollo de las formas básicas del movimiento, a través de ejercicios y juegos, contribuye a una mejor integración social entre los niños?