

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 4

### I. Título: “Jugando controló mi equilibrio y postura”

### II. Datos Informativos:

- a. Área : Educación Física
- b. Docente :
- c. Grado y sección : 6°
- d. Fecha :
- e. Tiempo: ..... inicio..... Término:.....

### III. Propósitos y evidencias de aprendizaje


COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	¿QUÉ NOS DARÁ EVIDENCIAS DE APRENDIZAJES?	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</li> </ul>	<p>Comprende su cuerpo</p>	<p>Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad, y anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar su agilidad, equilibrio y postura a través de juegos recreativos..</p>	<p>Demuestra su agilidad, y controla su equilibrio y postura en los juegos recreativos</p>	<p>Lista de Cotejo</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume una vida saludable.</li> </ul>	<p>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.</p>	<p>Utiliza diferentes métodos de evaluación para determinar la aptitud física; asimismo, selecciona los que mejor se adecúen a sus posibilidades y utiliza la información que obtiene en beneficio de su salud.</p>		

ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ENFOQUE DE ORIENTACIÓN AL BIEN COMÚN</li> </ul>	<p><b>EMPATÍA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y valora las emociones y necesidades afectivas de los otros /as y muestra sensibilidad ante ellas al identificar situaciones de desigualdad de género, evidenciando así la capacidad de comprender o acompañar a las personas en dichas emociones o necesidades afectivas.</li> </ul>

#### IV. Preparación de la sesión de aprendizaje

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA SESIÓN?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN EN ESTA SESIÓN?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repasa información acerca de la velocidad y sus clases que podemos desarrollar.</li> <li>• Organiza la información de tal manera que los estudiantes tengan fácil comprensión.</li> <li>• Prepara todos los materiales que vayas a necesitar para la sesión. De no contar con alguno, recuerda que puedes utilizar materiales reciclados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cinta métrica</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Conos</li> <li>• Silbato</li> <li>• Bastones</li> <li>• Materiales para un circuito</li> <li>• Tablitas (pelotitas de trapo)</li> </ul>
Tiempo: 135 minutos.	

#### V. Momentos de la sesión:

Inicio	<p><b>En grupo clase:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Da la bienvenida a los estudiantes saludándolos e indicándoles lo que vamos a realizar.</li> <li>• Pregunta qué saben de la agilidad. ¿Cómo podríamos hacerlo? ¿En qué momento de nuestra vida diaria se presenta?</li> <li>• El docente da a conocer el <b>propósito de la sesión</b>: “Y les manifiesta que se desplazaran a través de los juegos recreativos de equilibrio y postura además se ejecutaran las pruebas para valorar nuestras capacidades físicas como son de agilidad.</li> </ul> <p><b>Actividad</b></p> <p><b>Caminando con dificultad:</b>            Todos los estudiantes mantienen el equilibrio caminando con una tabla (u otro objeto pelotitas de trapo) sobre su cabeza. Deben llevarla sin cogerla con las manos, sin dejarla caer y, además, caminar al ritmo de las palmadas, variantes, hidratación.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"> <b>¿Cómo era tu postura para que no se cayera la tabla?            ¿Se respeto las reglas del juego?</b> </p>

**En grupo clase:**

- Si a alguno de los estudiantes se le cae la tabla, que pruebe manteniéndose erguido, o bajando un poco la cabeza, de repente más despacio o acomodando la tabla de tal manera que encuentre una postura que lo ayude a mantenerse cómodo.
- Hay que recordarles que el respeto y el cuidado por sus compañeros es muy importante para evitar lesiones.

**Actividad básica****El acróbata**

Los estudiantes toman un bastón y lo llevan en la palma de la mano derecha, demostrando su equilibrio y dominio del elemento. A la señal del profesor, se cambia el bastón a la otra mano. Pregúntales: ¿quién puede desplazarse manteniendo el bastón sobre la palma de la mano? Variante.



**¿Con qué mano pueden tener mayor control del bastón?  
¿Qué postura adopta mi cuerpo para mantener en equilibrio el elemento?**

**Actividad avanzada****Desafío acrobático :**

Organiza varios grupos de cinco personas.

Los estudiantes demuestran su dominio portando un bastón en la palma de la mano y trasladándose libremente en el circuito de obstáculos que se ha formado con diversos materiales. Lo repiten hasta que los cinco estudiantes del grupo lo hayan pasado con el mínimo de errores.

Ahora invita a los estudiantes a que creen un reto en el que utilicen bastones.



**¿Será de utilidad el equilibrio en la postura?  
¿Cuál es el beneficio para nuestro cuerpo ?**

## Actividad de aplicación

### Acróbatas unidos

Los estudiantes colocan el bastón en el empeine de su pie tratando de mantenerlo el mayor tiempo posible sin que se caiga. Luego lo pasan a otro compañero. Posteriormente, sugieren otra parte del cuerpo.



¿Dependiendo de la actividad ha cambiado tu postura?  
¿Por qué?

### Se continuaran con las pruebas físicas de agilidad



### La vela:

Los estudiantes, de pie, cierran los ojos y simulan ser una vela encendida que poco a poco se va derritiendo hasta quedar echados sobre la colchoneta controlando su respiración.

### En grupo clase

#### Cierre

- ✚ Recuerda con los estudiantes las diferentes actividades que realizamos en esta sesión.
- ✚ Los movimientos realizados fueron con seguridad y confianza.
- ✚ ¿Cómo nos hemos sentido cuando trabajamos el equilibrio? Para mantenerlo hemos debido adoptar ciertas posturas. ¿Algunas de ellas eran correctas? ¿Cuáles no?
- ✚ Ahora tendremos el cuidado de tener una buena postura en las acciones que realizamos en nuestro diario vivir. ¡Así que a ponerlo en práctica!



**VI. Reflexiones del aprendizaje**

<b>¿QUÉ AVANCES TUVIERON MIS ESTUDIANTES?</b>	<b>¿QUÉ DIFICULTADES TUVIERON MIS ESTUDIANTES?</b>
<b>¿QUÉ APRENDIZAJES DEBO REFORZAR EN LA SIGUIENTE SESION?</b>	<b>¿QUE ACTIVIDADES, ESTRATEGIAS Y MATERIALES FUNCIONARON Y CUALES NO?</b>

## ANEXO N° 01

REGISTRO DE RESULTADOS 6 y 9 años  
PRUEBAS PARA LA VALORACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL Y DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

N°	DATOS DEL ALUMNO			SEXO		FECHA DE NACIMIENTO			DATOS ANTROPOMÉTRICOS					PRUEBAS FÍSICAS										
				MUJER	HOMBRE				PESO		TALLA		CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA		FLEXIBILIDAD		CARRERA 30 mt.		S/S/C/I Salto sin carrera de impulso			AGILIDAD		
				APELLIDOS	NOMBRES	DNI	DD	MM	AAAA	kg.	gr.	mt.	cm.	mt	cm	cm.	mm.	seg.	cent.	mt.	cm.	mm.	seg.	cent.
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								

## ANEXO 2

### VALORACIÓN DEL DESARROLLO DE CAPACIDADES FISICAS

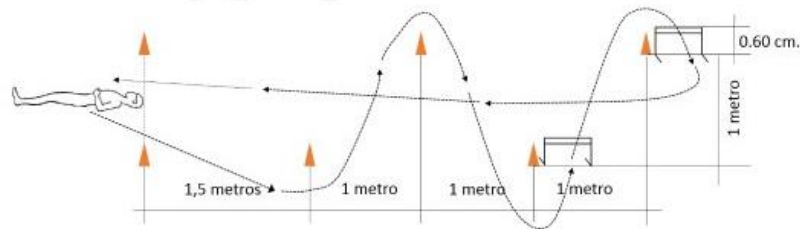
#### 4.2 NOMBRE DE LA PRUEBA: AGILIDAD

**OBJETIVO:** Medir la rapidez y precisión de movimientos al desplazarse en diferentes direcciones.

**EDAD DE LOS ESTUDIANTES A SER EVALUADOS:**

- Los estudiantes de ambos sexos entre los 06 y 17 años de edad.

**DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA:**



1. El estudiante se colocará tendido en posición de decúbito supino (echado boca arriba) con las piernas estiradas.
2. La cabeza debe coincidir con la línea de salida.
3. A la señal de partida (sonido del silbato), el estudiante se pondrá de pie lo más rápido posible e irá sorteando los conos en zigzag teniendo que pasar los dos últimos por debajo de las vallas.
4. Tras pasar por debajo de la segunda valla, volverá lo más rápido posible a la línea de salida.

**VALORACIÓN:** Los estudiantes solo tendrán un intento para realizar esta prueba. El resultado obtenido por el estudiante deberá ser registrado en segundos y centésimas de segundo.

### ANEXO 3

#### LISTA DE COTEJO

I.E : \_\_\_\_\_

AREA: Educación Física

Grado: 5º

**1.- COMPETENCIA:** Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.

**CAPACIDAD:** Comprende su cuerpo

**2.- COMPETENCIA:** Asume una vida saludable.

**CAPACIDAD:** Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud.

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES DE LOS ESTUDIANTES	DESEMPEÑOS				
		🚦 Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo a su preferencia, utilidad y/o necesidad, y anticipa las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar su agilidad, equilibrio y postura a través de juegos recreativos.		🚦 Utiliza diferentes métodos de evaluación para determinar la aptitud física; asimismo, selecciona los que mejor se adecúen a sus posibilidades y utiliza la información que obtiene en beneficio de su salud.		
		SI	NO	SI	NO	COMENTARIOS
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						

X SI

X NO