

SESIÓN DE APRENDIZAJE

I.E. DORA MAYER

Título de la Sesión : LANZAMIENTOS
Fecha : Del 07 de noviembre al 11 de noviembre
Grado : QUINTO

1. PROPÓSITO DE ACTIVIDAD

¿Qué aprenderemos?	A identificar nuestro ritmo cardiaco en diferentes estados y la respiración agitada, y a que se debe estas diferencias, al realizar lanzamientos de balón en el predeporte del básquetbol.
¿Qué materiales usaremos?	Balones de básquetbol, conos, platillos, silbato y registro auxiliar.
¿Cuál es el propósito de la actividad?	Que los estudiantes reconozcan su ritmo cardiaco en estado de reposo y en actividad física, también su respiración agitada y a que se debe esto.

2. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

ÁREA	Competencia/ Capacidad	Desempeño	Enfoques Transversales/Acciones observables
Educación Física	Asume una vida saludable <i>Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura, e higiene corporal y la salud</i>	Aplica los beneficios relacionados con la salud al realizar actividades de activación corporal, psicológica y de recuperación antes, durante y después de la práctica de actividad física.	Enfoque de Interculturalidad Los docentes respetan todas las variantes del castellano que se hablan en distintas regiones del país, sin obligar a los estudiantes a que se expresen oralmente solo en castellano estándar

3. SECUENCIA DIDÁCTICA:

Momentos/Procesos Didácticos		Recursos
Inicio	Tiempo aproximado: 20 min.	Registro de Asistencia Silbato
 En el aula: Saludar a los estudiantes cordialmente y darles la bienvenida. Se les da las recomendaciones para el normal desarrollo de la clase. Se les lleva a asear y luego al patio.		

🏀 En el campo deportivo:

Tomamos asistencia.

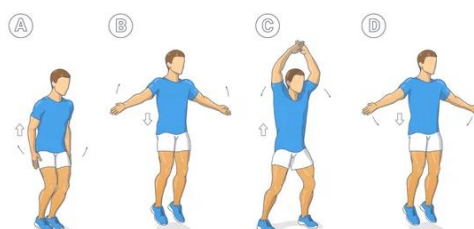
En círculos sentados, se les hace preguntas de soporte socioemocional sobre su fin de semana. Se les motivará a los niños, preguntando:

¿Recuerdan que realizamos la semana pasada? ¿lo han puesto en práctica?

Ahora, continuamos aprendiendo sobre el básquetbol, esta vez aprenderemos sobre lanzamientos, realizaremos algunos tipos de lanzamientos, los más sencillos. Y reforzaremos nuestro control del balón a la vez que aprendemos a identificar nuestro ritmo cardiaco en diferentes estados y nuestra respiración.

Iniciamos los ejercicios de calentamientos

- Trotes alrededor del campo
- Polichinelas
- Trote con zancada alta
- Carreras cortas



Desarrollo:

Tiempo aproximado: 90 min.

🏀 Actividad: Identificamos nuestro ritmo cardiaco en reposo

A todos los estudiantes se les piden que identifiquen su arteria carótida, llevando el dedo índice y anular a la parte alta del cuello del lado derecho sintiendo nuestro ritmo cardiaco antes de empezar con todos los ejercicios propuestos. Esta frecuencia cardiaca estará lenta, ya que estamos en un estado de reposo.

🏀 Actividad: Lanzamientos rápidos

Se divide a los estudiantes en grupos de 4, se ubican dispersos en el campo deportivo. Se ubicarán de la siguiente forma: se colocan 2 platillos frente a frente a una distancia considerable. En cada platillo se colocan 2 estudiantes uno detrás de otro. Uno de los grupos tendrá un balón. Al silbato, el que tiene el balón, dará un bote al balón en su sitio y luego lanzará el balón hacia el compañero de al frente e irá al final de su propia columna. El que recibe el balón, dará un bote en su sitio al balón y lo lanzará al compañero de al frente, e irá al final de su propia columna. La acción debe ser rápida y repetitiva. A medida que van practicando, la distancia se hará mayor.

→ Los estudiantes hacen un ligero descanso para hidratarse y descansar (tiempo aprox. 3 – 5 minutos)

Campo deportivo
Silbato
Balones
Conos
Platillos
Registro Auxiliar
Registro de Ocurrencia

Actividad: Defendemos los conos

Se divide a los estudiantes en grupos 8, 4 serán los defensores y 4 los atacantes. Al centro del campo se ubica 3 conos juntos entre si, 4 estudiantes se pondrán de pie de espaldas a los conos y evitarán que estos sean alcanzados por el balón. Los otros 4 estudiantes rodearán a los defensores y tendrán un balón. Al silbato, los atacantes darán pases entre ellos, y darán bote al balón, cuando vean la mínima oportunidad lanzarán con la intención de que el balón tumbe los conos que están detrás de los defensores.

Se les dará un tiempo de 5 min. Para lograrlo.

Luego de 5 min. Intercambiarán de roles, es decir, los que defendían, ahora atacarán, y los que atacaban, ahora defenderán.

→ **Los estudiantes hacen un ligero descanso para hidratarse y descansar (tiempo aprox. 3 – 5 minutos)**

Actividad: Lanzamos a la canasta

En el campo deportivo con arco y canasta

Se establece un punto de inicio y uno de llegada, y entre ambos puntos se colocan conos separados a la misma distancia todos. Se ubican a los estudiantes en columnas equitativas uno detrás de otro. Al estudiante de adelante se le da un balón. Al silbato salen dando bote al balón y esquivando en zigzag los conos, cuando lleguen al punto final, lanzarán a la canasta con la intención de encestar. El estudiante que enceste ganará un punto para su equipo. Al cabo de 15 min. El equipo que haya encestado más veces ganará.

Actividad: Identificamos nuestro ritmo cardiaco en actividad

A todos los estudiantes se les piden que identifiquen su arteria carótida, llevando el dedo índice y anular a la parte alta del cuello del lado derecho sintiendo nuestro ritmo cardiaco antes de empezar con todos los ejercicios propuestos. Esta frecuencia cardiaca estará rápida ya que se ha realizado esfuerzo físico. Se les explica a los estudiantes que esto sucede cuando hay esfuerzo físico, necesitamos oxigenarnos y el corazón incrementa las pulsaciones para lograrlo. A la vez, los pulmones trabajan más, para incrementar la cantidad de oxígeno en la sangre.

Cierre:

Tiempo aproximado: 25 min.

Formando un círculo, recordamos las actividades que trabajamos, que fue lo que más le gusto y que no.

Se les da 15 minutos de su deporte favorito.

Se despide a los niños y niñas con alegría.

4. EVALUACIÓN

Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación
- Identifica su ritmo cardiaco y respiración agitada al realizar actividades de lanzamientos	Visual – autoevaluación Registro Auxiliar

Docente de área