



***Expresiones motrices en el medio ambiente.
Propuesta didáctica interdisciplinaria para prácticas pedagógicas
en la básica primaria***

por

Alejandro Trujillo Moreno

lagrimasnegras1@hotmail.com

Leonardo Martínez

feliz7895@yahoo.es

Asesor

Guillermo Betancur

**Universidad de Antioquia
Instituto Universitario de Educación Física
Seccional Oriente
2008**

AGRADECIMIENTOS

A todas aquellas personas que contribuyeron académica y profesionalmente en la construcción de esta unidad didáctica. Al profesor Guillermo Betancur, asesor de práctica; al profesor Carlos Mauricio González Posada, asesor del proyecto de investigación; a Fernando y a Carmen Emilia, por sus aportes en la construcción conceptual y teórica del proyecto y de la Unidad Didáctica.



Alto de San Miguel, Municipio de Caldas. Cortesía Jesús Eduardo Vélez Mejía

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

1. OBJETIVOS

1.1 GENERAL

1.2 ESPECIFICOS

2. METODOLOGÍA

3. RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS

4. CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDACTICA

4.1. EXPLORANDO MI RITMO Y EL DE LA NATURALEZA

4.1.1 Objetivos generales

4.1.2 Metodología

4.1.3 Material

4.1.4 Sesión 1. Danza animal

4.1.5 Sesión 2. Bailando y cantando como árboles

4.1.6 Sesión 3. Mi ritmo y otros animales

4.1.7 Sesión 4. Viendo el ritmo de la vida

4.1.8 Sesión 5. Danzando en la naturaleza

4.2 EXPLORANDO MIS HABILIDADES MANIPULATIVAS EN LA NATURALEZA

4.2.1 Objetivos generales

4.2.2 Metodología

4.2.3 Material

4.2.4 Sesión 1. Elaborando tapaojos con mis manos

4.2.5 Sesión 2. El lazo: mi primera herramienta manipulativa

4.2.6 Sesión 3. Atando y desatando nudos

4.2.7 Sesión 4. Manipulando distintos materiales del medio

4.2.8 Sesión 5. Sembrando árboles con mis manos: una salida de reforestación

4.2.9 Sesión 6. Aprendiendo a manipular el fuego

4.3 EXPLORANDO MI CUERPO, LOS SENTIDOS Y EL AMBIENTE

4.3.1 Objetivos generales

4.3.2 Metodología

4.3.3 Material

4.3.4 Sesión 1. Palpación del entorno

4.3.5 Sesión 2. Relajación y medio ambiente.

4.3.6 Sesión 3. Sensaciones plantares

4.3.7 Sesión 4. Sintiendo los otros seres vivos

4.3.8 Sesión 5. Sintiendo el río: salida a un medio acuático natural

4.4. EXPLORANDO MI MARCHA

4.4.1Objetivos generales

4.4.2 Metodología

4.4.3 Material

- 4.4.4 Sesión 1. Desplazándome con la naturaleza
- 4.4.5 Sesión 2. Caminando y superando obstáculos
- 4.4.6 Sesión 3. Preparando mi cuerpo para la marcha.
- 4.4.7 Sesión 4. Preparando la marcha
- 4.4.8 Sesión 5. Vivenciación del cuerpo en la naturaleza: práctica de senderismo de pequeño recorrido.

4.5 . EXPLORANDO MIS HABILIDADES DE ORIENTACIÓN

- 4.5.1 Objetivos generales
- 4.5.2 Metodología
- 4.5.3 Material
- 4.5.4 Sesión 1. Estructurando mi cuerpo para luego orientarme.
- 4.5.5 Sesión 2. Aprendiendo a utilizar el espacio
- 4.5.6 Sesión 3. Aprendiendo a moverme en el espacio que ocupo
- 4.5.7 Sesión 4. Preparándome para orientarme en la naturaleza
- 4.5.8 Sesión 5. Orientándome en la naturaleza: práctica de orientación básica

5. EVALUACION: Logros e Indicadores de logro

6. REFERENCIAS

PROPUESTA DIDÁCTICA INTERDISCIPLINAR PARA PRACTICAS PEDAGÓGICAS EN LA BASICA PRIMARIA: EXPRESIONES MOTRICES EN EL MEDIO AMBIENTE



Vereda el Caney, Municipio de Santa Rosa de Osos. Cortesía Jesús Eduardo Vélez Mejía

INTRODUCCION

El desarrollo de esta unidad didáctica es resultado de un proyecto de investigación (adjunto a la propuesta) que analizó y estudió las percepciones (gustos, experiencias, conocimientos) de los escolares frente a la práctica de actividades físicas en la naturaleza en la clase de educación física.

A grandes rasgos el proyecto muestra que existe una clara tendencia a la homogenización de las prácticas corporales del área de educación física; así mismo presenta la necesidad de una transformación curricular del área de educación física que responda no solo a las necesidades y gustos de los escolares, en los que se evidencia un alto nivel de preferencia por la realización de este tipo de prácticas, sino también que reconozca las problemáticas socioculturales y ambientales que existen en la actualidad (cambio climático, urbanización etc). Según Antanas Mockus “los currículo surgen históricamente en conexión con una tradición, por un lado, y con una serie de circunstancias sociales, culturales y políticas por el otro. En resumen, el currículo no es el simple resultado de decisiones administrativas sino que este es una realidad que expresa una red de relaciones entre la escuela, su entorno, su pasado y su futuro”.

Así por ejemplo, el fenómeno de crecimiento de las urbes y la pérdida de espacios naturales son problemáticas sociales y ambientales que presentan condiciones de vida que obligan al

sector educativo a crear nuevas posibilidades de desarrollo que se adapte a estas nuevas realidades socioculturales y ambientales. Según la Ley general de Educación, la Educación Física se ha incluido como área fundamental para la relación entre la escuela y la realidad actual de Colombia.

Por otra parte, es importante destacar como otro elemento que sustenta esta propuesta, la gran diversidad geográfica (relieve, climas) y riqueza natural (ríos, bosques) del Oriente Antioqueño y más específicamente de El Carmen De Viboral, como condiciones favorables para la realización de este tipo de actividades.

Esta propuesta pretende favorecer la realización de unas mejores prácticas educativas que rompan la homogenización en las que han caído, posibilitando no solo una reforma en los contenidos prácticos del área de Educación Física, sino también en sus elementos teóricos. Aquí no solo se presentan nuevas posibilidades de expresión para los escolares, cuyas edades corresponden a etapas claves de la maduración y el desarrollo del ser, sino que también se propone otro escenario para la práctica de la educación física distinto a los tradicionales, en donde se propicien nuevas experiencias que permitan procesos de aprendizaje significativos y apropiados a las realidades actuales.

Algunas razones que sustentan la realización de actividades físicas en el medio ambiente como prácticas educativas del área son:

- La monotonía y la repetición son factores que atentan contra el desarrollo integral de la persona en la actual civilización. La realización de este tipo de prácticas ayudan a romper esa tendencia homogenizante de las prácticas escolares de la clase de Educación Física (Mantilla).
- Considerando la educación ambiental como tema transversal de la Educación Física, la unidad didáctica sugerida contribuye a alcanzar diferentes valores y principios ambientales como la comprensión de las realidades ambientales y la sensibilización hacia el medio.
- Posibilita la experimentación de nuevas experiencias motrices y sensitivas que favorecen el desarrollo de las diferentes dimensiones del sujeto.

Además se recomienda ver en el proyecto de investigación adjunto (marco conceptual), otros beneficios de estas prácticas para los escolares y para el medio ambiente en general.

Es importante mencionar que los objetivos y contenidos de la unidad didáctica serán abordados teniendo en cuenta la conexión de transversalidad existente entre la educación física y la educación ambiental y que estos serán desarrollados durante las sesiones de práctica establecidas en mutuo acuerdo entre la institución que brinda el espacio para las prácticas y la Universidad de Antioquia.

1. OBJETIVOS

1.1 GENERAL

Contribuir a la transformación curricular del área de educación física que apunte hacia la realización de unas prácticas pedagógicas más acordes con las necesidades y gustos de los alumnos y las realidades ambientales y socioculturales actuales.

1.2 ESPECIFICOS

- Permitir la experimentación y exploración de nuevas expresiones corporales que rompa con la homogenización de las prácticas educativas del área de educación física.
- Facilitar el acercamiento al medio ambiente a través de la motricidad de los escolares, promoviendo prácticas ecologistas.
- Reconocer al medio ambiente como un nuevo escenario de práctica en el que se pueden realizar las clases de educación física, teniendo en cuenta la importancia de este para con la formación del sujeto y para sus procesos de aprendizaje.
- Facilitar un conocimiento del entorno natural de la escuela y de sus realidades ambientales.

2. METODOLOGÍA

La metodología a implementar en las prácticas tendrá un carácter explorativo y constructivo, teniendo en cuenta que la población a la que está dirigida la propuesta son escolares de básica primaria de la escuela pública, cuyos intereses en estos primeros períodos estudiantiles están orientados hacia la exploración, el descubrimiento y la aventura a través del juego. Por esto el juego será el principal elemento metodológico para posibilitar el aprendizaje de los escolares.

Así mismo se utilizarán algunos elementos de la instrucción directa, específicamente en las salidas de campo, donde será necesario seguir ciertos parámetros de seguridad para evitar dificultades. También se utilizarán elementos de búsqueda y descubrimiento de los alumnos y otros que posibiliten un alto grado de participación. La intervención de los practicantes de educación física será de ayuda y guía.

Uno de los principios metodológicos que se tendrá en cuenta durante todas las sesiones será “La naturaleza instruye mejor que el hombre, de aquí que la mejor educación es aquella que se limita a seguir el curso de la naturaleza” (Rousseau). Por eso se intentará realizar

diferentes salidas a ambientes naturales, donde el medio ambiente se entiende desde esa relación de otredad y no de simple espacio y se convierte en el elemento fundamental en la construcción de los aprendizajes y en el logro de los objetivos.

3. RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS

A continuación se menciona a grandes rasgos los materiales requeridos para la puesta en práctica de las diferentes sesiones:

- Indumentaria apropiada.
- Silbatos
- Material deportivo: aros , balones, cuerdas, aros etc
- Instrumentos musicales
- Grabadora
- Cuentos

Además, en cada sesión se hará una descripción específica de los materiales que se necesitan para el buen desarrollo de la clase, así como del espacio más apropiado para desarrollar la sesión.

4. CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDACTICA

Se presentan en 5 capítulos que se desarrollan a partir de diferentes actividades que se describirán en las sesiones de clase; son:

4.1 EXPLORANDO MI RITMO Y EL DE LA NATURALEZA



Se buscará mejorar la motivación, atención y participación activa y espontánea de los escolares. Se desarrollarán Juegos, rondas, canciones y cuentos infantiles relacionados con el medio ambiente, para facilitar el acercamiento de los niños a la naturaleza.

Así mismo se posibilitará el desarrollo de la capacidad rítmica y expresiva en los niños, a través de la utilización de diferentes recursos rítmicos y melódicos, que pueden ser instrumentos musicales, elementos de la naturaleza (palos, hojas) y todas aquellas posibilidades sonoras del propio cuerpo (palmadas, zapateo etc).

4.1.1 Objetivos generales

Favorecer la exploración y experimentación de las posibilidades rítmicas y expresivas teniendo como punto de partida rondas y canciones que hacen referencia al medio ambiente.

Reconocer los elementos naturales (fauna y flora) y de los elementos artificiales (plástico, papel).

Interiorizar conceptos ambientales (agua, tierra, árboles).

Favorecer el desarrollo socio-afectivo de los escolares.

Permitir una interacción con el medio ambiente a través de actividades musicales.

Explorar movimientos que respondan a sonidos musicales (simples) y a sonidos del medio ambiente (mar, lluvia, fuego).

4.1.2 Metodología

Descubrimiento guiado -Libre exploración -Trabajo en grupo

4.1.3 Material

Grabadora, música con diferentes ritmos, libros de cuentos de animales, instrumentos musicales, Grabaciones de sonidos de animales, videos, dvd.

4.1.4 Sesión 1. Danza animal

Objetivo: Desarrollo de habilidades rítmicas y reconocimiento de algunos animales domésticos.

Material: Libros de cuentos.

Parte inicial: Presentación del grupo y el practicante de forma jugada.

El nombre: Inicialmente todos deberán decir su nombre y el de un animal que le guste, pasando una planta o flor y diciéndolo en diferentes tonos de volumen: gritándolo, luego susurrándolo, hablándolo etc.

Luego se dirá un nombre, y cuando se diga todos los niños deberán correr hacia la persona que tiene ese nombre. Esa persona debe quedarse en un lugar completamente estática. Se repite hasta que se mencionen varios nombres.

Parte central: Se inicia enseñándoles el siguiente canto:

Salta hasta la rama más alta
Sube hasta tocar una nube
Vuela como la blanca paloma
Y haz como un animal

Salta hasta la rama más alta
Sube hasta tocar una nube
Corre como el gato más ágil
Y duerme como el perro más grande.

Luego de que hayan memorizado el canto se les incorpora movimientos y sonidos. Entonces cuando digan salta hasta... ellos deberán saltar y así con toda la canción.

Parte final: Esta parte será realizada por medio de una "técnica popular": cuento.

4.1.5 Sesión 2. Bailando y cantando como árboles



Objetivo: Sensibilizar frente a la importancia de los árboles a través de canciones y juegos rítmicos.

Material: Ninguno

Parte inicial: En esta parte se explica la importancia de los árboles y se les pregunta qué es un árbol, cuales son las partes, para qué sirven los árboles, por qué no debemos cortarlos ni dañarlos etc. Luego se les dará papel, el cual deben picar y formar un árbol con él .

Parte central: Se jugará al “Arbolito”. Todos los niños se pegan al árbol abrazándolo y uno de ellos será el campesino que viene a coger frutas del árbol. Intentará desprender a los niños del árbol y a quienes despegue deberán ayudar a soltar los otros frutos hasta que todos estén sueltos del árbol.

Luego se les enseñará la canción “**Los árboles**”

Los árboles alegran nuestra vida
y dan sombra a la vaca dormida
Sus ramas a las aves dan comida
y a nosotros frutas y bebidas
Las ramas brillan con el sol
Y en la noche bailan con la luna
Sus hojas cantan la canción
Para el gato ¡miau!
Para el perro !guau!
Y para el niño ! Eh!

Parte final: Se pedirá que digan la importancia de los árboles y que abracen un árbol .

Nota: Esta sesión esta directamente relacionada con la sesión 4 del ítem “mis habilidades manipulativas”, en donde se realiza una práctica de siembra de árboles.

4.1.6 Sesión 3. Mi ritmo y otros animales



Alto de San Miguel, Municipio de Caldas. Cortesía Jesús Eduardo Vélez Mejía

Objetivo: Dar a conocer algunos animalitos propios de la vereda a través de rondas rítmicas, con el fin de crear actitudes de respeto y cuidado hacia la fauna de estos territorios. Así mismo, favorecer el desarrollo socio afectivo de los escolares.

Material: Ninguno

Parte Inicial: Se les enseña el estribillo “el cien pies”:

“El cien pies es un bicho muy raro, parece ser muchos bichos atados, cuento sus patas y llego hasta cien”

El grupo se ubica en hilera y se va desplazando mientras se canta, primero tomados de la cintura y en posición completamente vertical, luego de los hombros, de las rodillas y así sucesivamente cambiando el lugar de sujetarnos al otro compañero. Luego vamos flexionando más las rodillas y nos vamos juntando hasta que ya no podamos.

Parte central: el grupo se reúne en círculo tomados de la mano y se les enseña la siguiente canción:

Veinte patos caminaban, todos al mismo compás
Y los veinte caminaban , con una pata no mas.
Veinte patos caminaban, todos al mismo compás
Y los veinte caminaban, aplaudiendo cua ,cua ,cua.
Veinte patos caminaban, todos al mismo compás
Y los veinte caminaban, gritando cua,cua ,cua.

Veinte patos caminaban, todos al mismo compás
Y los veinte caminaban, dando vueltas cua,cua,cua.

Y se unían en grupos de...

Deben reunirse según el número mencionado, y el que quede fuera se acuesta a dormir en el centro de un grupo hasta que se diga otro número.

Parte Final: Aplauso animal: dos palmadas y se imita 2 sonidos de un animal (el perro: guau, guau), luego otras dos palmadas y se imita otro animal diferente (el gato: miau, miau).

4.1.7 Sesión 4. Viendo el ritmo de la vida

Objetivo: Permitir el reconocimiento de diferentes elementos que conforman el medio ambiente (tierra, agua, fuego, viento), mostrando las distintas posibilidades de movimiento que se poseen.

Material: DVD, video Circo del sol, aula.

Parte inicial: Se hará la presentación del video (qué es) y se darán recomendaciones para poderlo ver con atención.

Parte central: Video "Cirque du soleil" The Journey of man.

En este video se exponen diferentes elementos que conforman la naturaleza a través de la ejecución de maniobras acrobáticas, con componentes artísticos y expresionistas en la vestimenta, en la música y en el movimiento corporal.

En el espectáculo se ven expresadas las diferentes habilidades motrices, rítmicas y expresivas del sujeto, en donde se trabajan elementos del equilibrio, la fuerza, la coordinación y ciertas habilidades manipulativas. También es importante mencionar los diferentes ritmos utilizados a la hora de ejecutar los movimientos, pasando de ritmos lentos y delicados a ritmos totalmente rápidos pero con la misma limpieza.

Parte final: Socialización del video. Preguntarles que fue lo que más les gustó, qué animales vieron, qué animales escucharon, qué elementos de la naturaleza descubrieron, etc.

4.1.8 Sesión 5. Danzando en la naturaleza

Objetivo: Favorecer la interacción con el medio natural, con los otros y consigo mismo, a través de diferentes actividades rítmicas y sonoras.

Material: Madera seca, vela, fósforos.

Parte inicial: Normas relacionadas con el cuidado y la preservación del ambiente, de sí mismo y de los otros. Luego se inicia el recorrido hasta el lugar indicado. Allí se hace la delimitación del lugar, para evitar peligros.

Parte central: Se realiza una fogata por el practicante, delimitando el espacio hasta el que se pueden acercar los niños, para evitar quemaduras. Luego se hacen rondas y cantos alrededor del fuego. Primero se les enseña la letra y la melodía, luego se enseña el ritmo hasta que lo interioricen para continuar con montajes por parejas o se da libertad en la expresión, para estimular la creatividad.

La ranita verde

La ranita verde muy contenta está
porque el sapo Tito la invitó a bailar,
a bailar, a bailar, a bailar
La ranita verde con lazo y collar
del brazo de Tito ya se fue a bailar,
a bailar, a bailar, a bailar

La fauna

Que salte el conejo, que baile el ratón
A la rueda, rueda de San Borombón.
Que el cordero baile, que ruja el león
Y gire la rueda de San Borombón.
El tigre de goma, la osa de algodón
Saltan en la rueda de San Borombón.
Y todos los animales de goma y latón
Del lobo al cordero, del gato al ratón,
Del pez a la rana ,del tigre al león,
Ruedan en la rueda de San Borombón.

Parte Final: Apagar la fogata, limpiar el lugar, regresar a la escuela.

4.2 EXPLORANDO MIS HABILIDADES MANIPULATIVAS EN LA NATURALEZA



Se busca desarrollar todas aquellas habilidades manipulativas y creativas de los niños (utilización de bastones, aros, balones, lápices, plastilina etc). Se dan instrucciones básicas de las técnicas de caballería y la construcción de refugios y otras construcciones pequeñas, partiendo de los nudos más simples y fáciles de hacer.

Se desarrollarán las técnicas de campamento a partir de la creatividad de los niños (construir un cambuche o choza con los materiales dispuestos, construcción de un camino con elementos del medio). Además se trabajará el fuego, los hornillos y actividades de educación ambiental (plantar árboles, recoger basuras, trepar árboles, etc) como habilidades manipulativas.

En algunas ocasiones se trabajará a escala utilizando hilos, palos pequeños, lana, etc.

4. 2.1 Objetivos generales

- Explorar diferentes posibilidades manipulativas en el medio ambiente (lanzar, trepar, amarrar, prender fuego etc).
- Aprender técnicas básicas de caballería (nudos simples) .
- Favorecer la creatividad mediante la construcción de refugios utilizando elementos del medio, haciendo énfasis en el cuidado y respeto al medio ambiente (no cortar árboles, no dañar hojas etc).
- Desarrollar destrezas en el manejo de objetos y en la manipulación de instrumentos habituales en el medio ambiente (linterna, cuerda, candela, cantimplora, etc).
- Favorecer la manipulación correcta y destreza en el manejo de objetos propios para la progresión en el entorno natural.

4. 2.2 Metodología

- Descubrimiento guiado
- Libre exploración
- Resolución de problemas
- Trabajo en grupo

4. 2.3 Materiales

Cuerdas, aros, bastones, cabuya o pita larga, hojas, plástico, piedras, ramas, fósforos, linterna, cantimplora.

4.2.4 Sesión 1. Elaborando tapaojos con mis manos

Objetivo: Elaborar diferentes tapaojos, como elemento necesario en el desarrollo de actividades de orientación y sensopercepción, para favorecer la motricidad fina.

Materiales: Tijeras, tela oscura, resortes o cauchos o cartón en reemplazo de la tela.

Parte Inicial: Preguntar si saben qué es un tapaojos, qué creen que es y para qué sirve. Se explica lo que se va hacer y se muestra un tapaojos, para que lo conozcan. Se organiza el grupo en círculo para evitar la dispersión.

Parte central: Elaboración del tapaojos con música infantil de ambientación.

Parte final : Todos nos ponemos el tapaojos y luego lo guardamos en una caja, para utilizarlo en próximas actividades.

4. 2. 5 Sesión 2. El lazo: mi primera herramienta manipulativa

Objetivo: Exploración del manejo del lazo como elemento manipulativo y desarrollo de la creatividad en la utilización del lazo, una herramienta de gran utilidad en diversas situaciones que se presentan en el medio ambiente.

Material: Lazos ,cuerdas, bastones, cuerdas, aros, plásticos, hojas, tierra, agua y cabuya.

Parte inicial: Para esta parte inicial se enseñara la siguiente canción por párrafos.

El himno al lazo (canción adaptada)

El lazo atado es una maleta
Y es un armario el lazo tendido

Es la corbata que abrocha mi camisa
El cinturón que sostiene el pantalón.

El me permite bajar cualquier olla
para beber mucha agua fresca

El lazo es mi amigo, mi compañero.
El es un fuerte guerrero de ramas.

Parte central: Se divide el grupo en subgrupos de 5 personas (jugo de limón), a los cuales se les entregan diferentes materiales: bastones, cuerdas, aros, plásticos, hojas, tierra, agua, cabuya; posteriormente se les da la libertad para que construyan lo que quieran, haciendo mención a la utilización y exploración de nudos y amarres que conozcan o puedan hacer. Luego, utilizando solo el lazo, se les pedirá que formen las siguientes figuras : una casa, un globo, un avión, un carro, un árbol, un pájaro, números, letras, una serpiente, un caracol.

Se le pide que jueguen al domador de culebras, a medir la cuerda por cuartas, a hacer hélices, a saltar, etc.

Parte final: Se entrega un pedazo de cabuya a cada niño o grupo y se les dirá que quien recoja más basura y la agarre con la cabuya será el ganador.

4.2.6 Sesión 3. Atando y desatando nudos

Objetivo: Explorar diferentes posibilidades manipulativas en el medio ambiente (lanzar, trepar, amarrar, etc).

Material: Pedazos de cabuya de 60 a 80 cm, piedras pequeñas para cada niño.

Parte inicial: Se juega a la rayuela: se marca una raya en el suelo, cada niño tiene una piedra que pinta como quiera para reconocerla. Luego, desde cierta distancia, cada niño lanza la piedra para acercarse lo más posible a la línea trazada. En cada tiro se le da un punto al que gana.

Parte central: Se juega una carrera de nudos: el grupo se divide en dos grupos, se les asigna un nombre y se ubican en hilera. Se le entrega una cabuya a cada niño. A la señal los primeros de cada fila salen a amarrar la cabuya a un poste, regresan y tocan la mano del siguiente compañero, que hará lo mismo y así hasta que todos lo hayan hecho. El desplazamiento puede ser corriendo, gateando, girando, etc. Luego desamarran las cabuyas y arman una tira con todas.

Parte final: Recoger todas las cabuyas y las piedras. Dar ciertas recomendaciones sobre la utilización adecuada de estos elementos (no golpear a las personas ni a los animales). Aplauso animal.

4.2.7 Sesión 4. Manipulando distintos materiales del medio



Objetivo: Desarrollar destrezas manipulativas a través del trabajo con diversos materiales naturales habituales en el medio ambiente y fomentar la creatividad.

Material: Arcilla, tierra, aserrín, arena, hojas de árbol, piedras, pedazos de madera.

Parte inicial: Explicar cuales son materiales naturales y cuales son materiales artificiales (plástico, periódico, vidrio). Preguntas referentes al material (utilidad, origen, color, etc). Luego se hace una carrera de materiales naturales. Se Subdivide el grupo en 2 subgrupos y se traza una línea de salida; en el otro extremo se ubican varios cúmulos con los materiales naturales (tierra, arena, arcilla, piedras, etc) en bolsas cerradas con nudos. Se da una señal, diciendo el nombre de uno de los materiales (Ej: tierra). A la señal los primeros de cada fila deben ir hasta el lugar donde están los materiales y buscar el material pedido, desamarrar la bolsa sin romperla por ningún motivo. Cuando lo haga debe coger un puñado y llevarla al otro extremo, donde habrá otra bolsa para depositarla. Así sucesivamente hasta que todos los niños hayan hecho el ejercicio de reconocer los materiales.

Parte central: A cada niño se le va a entregar un puñado de cada material (arena, tierra, piedras, arcilla). Inicialmente se recomienda trabajar primero con un solo material (tierra), luego se les da otro, sin mezclarlos, para que reconozcan bien los materiales naturales por separado.

Luego de repartir todo el material se le pide a los niños que comiencen a formar ciertas figuras (Ej: un árbol, un río con una casa, una vaca, las nubes, las estrellas etc). Luego se les pide que construyan algo libremente con el material. Esta actividad se puede ambientar con música suave.

Parte final: Recoger los materiales, preguntar cuales son los materiales naturales para evaluar el aprendizaje.

4.2.8 Sesión 5. Sembrando árboles con mis manos: una salida de reforestación .

Objetivo: Realizar una salida al campo, donde se realice como actividad principal la siembra de árboles, favoreciendo el desarrollo de habilidades manipulativas (removiendo tierra, echando agua, etc) y la adquisición de una conciencia ambiental.

Materiales: Botiquín de primeros auxilios, hidratación, árboles, palas de juguete, palos, cucharas.

Parte inicial: Normas relacionadas con el cuidado y la preservación del ambiente, de sí mismo y de los otros. Luego se inicia el recorrido hasta el lugar indicado. Allí se hace la delimitación de los lugares donde se puede sembrar. Por último se hace entrega de los árboles a los niños, los cuales deben cuidar y tratar como a un amigo.

Parte Central: Se explica a los niños como se siembra el árbol y qué hacer para protegerlo. Se inicia primero con la excavación de tierra , luego se saca el árbol del empaque, se procede a la siembra, se le echa la tierra sin aplanarla. Luego se clavan palos alrededor para protegerlos. Cada niño debe llevar una tabla, pintada, con un nombre para el árbol, para incentivar una mayor apropiación del elemento.

Parte final: Recoger los materiales, hacer preguntas de sensibilización (por qué debemos cuidar los árboles, qué nos dan los árboles, cómo cuidarlos, etc). Regresar a la escuela.

4.2.9 Sesión 6. Aprendiendo a manipular el fuego

Objetivo: Familiarizar al niño con el elemento fuego, como una habilidad manipulativa necesaria para desenvolvernos en el medio natural.

Material: velas, fósforos, maderitas pequeñas.

Parte inicial: Se enseña a los niños la importancia del fuego, para qué sirve, y se les da algunas indicaciones: Encenderlo con una persona adulta cerca, no encenderlo en la casa, no utilizar gasolina, hacerlo en partes abiertas para evitar incendios, no cogerlo con las manos.

Se les enseña **la canción del Fuego:**

Ilumina las selvas
Y también las praderas

Viejos lobos de la tribu
Cantan al gran espíritu
Al espíritu del fuego

Espíritu del fuego, espíritu agoo
Espíritu del fuego, espíritu agoo
Espíritu del fuego, espíritu agoo.

Parte central: Se les muestra una de las formas de comenzar la armazón con la madera para crear el fuego (cuadrado), primero con madera diminuta, y luego aprenden a ubicar la vela.

El grupo se divide en 4 subgrupos e intentan hacer el montaje con las maderitas y ubicar la vela, antes de encenderla.

Nota: Solo el profesor enciende las velas; los niños solo realizan el montaje. Cada grupo se supervisa constantemente.

Parte final: Indicaciones sobre el manejo del fuego, peligros, cómo apagarlo, qué no se puede quemar y se les pregunta para qué pueden utilizar el fuego.

4.2 EXPLORANDO MI CUERPO, LOS SENTIDOS Y EL AMBIENTE



Alto de San Miguel, Municipio de Caldas. Cortesía Jesús Eduardo Vélez Mejía

Para el desarrollo de este capítulo se tendrá en cuenta el entorno natural y la corporalidad del sujeto (sensopercepción); se posibilitará una exploración de los sentidos de los niños con relación al medio circundante (árboles, plantas, raíces) a través de la práctica de juegos orientados al un desarrollo sensorio-motriz considerando que el niño en la etapa escolar se encuentra en un estado físico y mental ideal para iniciar su desarrollo sensomotriz, dado que es más perceptivo y más dado a conocer y a buscar respuestas a las inquietudes que el entorno le plantea. Así mismo, en este capítulo se desarrollan actividades que faciliten la vivenciación de situaciones de relajación y de estados de quietud, donde los niños tengan la posibilidad de representarse la naturaleza mediante la imaginación. Aquí se desarrollan

habilidades motrices como el equilibrio y se afianzan elementos corporales en relación al tiempo y al espacio.

4.3.1 Objetivos generales

- Posibilitar un acercamiento al medio ambiente a través de los sentidos (escuchar los pájaros, mirar las nubes, oler la tierra).
- Vivenciar el propio cuerpo en ambientes naturales y de incertidumbre, favoreciendo la adaptación a distintas condiciones del medio ambiente a través de las capacidades corporales (equilibrio, locomoción, coordinación).
- Adopción y práctica de medidas elementales de seguridad en cuanto al desplazamiento en ambientes naturales (barrancos, ríos).
- Promover una actitud de respeto por el propio cuerpo y por el de los demás (incluyendo los animales y las plantas).
- Exploración de las diferentes posibilidades corporales que el medio ambiente propicia.

4.3.2 Metodología

Descubrimiento guiado -Libre exploración - Resolución de problemas

4.3 .3 Materiales

Cuerdas, aros, bastones, cabuya o pita larga, hojas, plástico, tapaojos, colchonetas, grabadora, música.

4.3.4 Sesión 1. Palpación del Entorno



Objetivo: Exploración del medio ambiente a través del sentido del tacto.

Material: Cabuya larga, tapaojos.

Parte inicial: El tren ciego

Realizar desplazamientos por todo el espacio con diferentes maneras de locomoción, pero manteniendo la figura de un tren (tomados de los hombros). Inicialmente puede ser caminando y con los ojos abiertos, luego trotando, luego saltando, etc.

Parte central: El laberinto: si es posible en un bosque o el espacio más amplio con el que se cuente. Con anterioridad, se realizará la preparación del espacio.

Se colocará entre árbol y árbol un resorte o una cuerda larga, la cual llevará el niño hasta el final del laberinto, la cuerda tendrá algunos desvíos en varios árboles. Todos los niños, con los ojos vendados, llegarán hasta el final orientándose por la cuerda o resorte sin destaparse los ojos; en la llegada se encontrarán un objeto que al tocarlo les indicará que han llegado.

Se explicará el juego o actividad en un sitio donde los niños no vean el laberinto. Se taparán los ojos y se los guiará en hilera, para ponerlos, uno por uno, en la cuerda, con una distancia considerada. Se puede dividir el grupo y entre los niños y las niñas construir laberintos para que otros compañeros y compañeras los recorran. Si es posible se recomienda hacer dos laberintos diferentes.

Parte final: El jardinero

Los niños se sitúan en dos filas, frente a frente, a 2 metros de distancia, representando los árboles. El jardinero, con los ojos vendados, debe cruzar al otro lado sin tocar los árboles buscando un objeto dispuesto entre ellos (una hoja, un puñado de tierra etc).

4.3.5 Sesión 2. Relajación y medio ambiente

Objetivo: Facilitar la vivenciación de situaciones de relajación y estados de quietud, donde los niños tengan la posibilidad de construir la naturaleza a partir de la imaginación.

Materiales: Grabadora, música, libro de cuentos de animales, tizas.

Parte inicial: Juego de atención: El Zoológico

El grupo se subdivide, cada subgrupo debe tener un nombre de animal escogido por ellos y ubicarse en un círculo dibujado que representa su casa.

Todos empiezan a desplazarse por el espacio moviéndose y emitiendo el sonido del animal que escogieron. Cuando se dice “animales a sus casas”, todos deben correr hacia el círculo inicial en el que estaban.

Parte central: Se ubica el grupo en filas y todos deben acostarse y cerrar los ojos. También se les pide que se quiten los zapatos y las medias.

Inicialmente se les pone música de fondo, con sonidos de animales, para que los reconozcan, luego se les cuenta una historia en la que puedan imaginar lo narrado.

Parte final: Socialización de la actividad.

Se puede preguntar como se sintieron (miedo, risa, alegría etc) y sobre aspectos del cuento como qué le dijo el perro al gato etc. Así mismo se puede preguntar qué sonidos de animales reconocieron en la música.

4.3.6 Sesión 3. Sensaciones plantares

Objetivo: Posibilitar el desarrollo sensomotriz plantar que favorezca el logro del equilibrio, necesario para el desplazamiento en ambientes naturales poco planos.

Material: Ponchera grande con agua y jabón, cuerdas y lazos de diferente grosor, piedritas pequeñas y grandes, arena.

Parte inicial: Se indica a los niños que deben descalzarse, uno por uno pasan y meten los pies en la ponchera. Se ubican en parejas, uno acostado y el otro sentado, que hará de masajista; luego intercambian los roles.

Parte central: Se desarrollan diferentes ejercicios de locomoción con los pies descalzos:

- Caminar libremente por el espacio, en diferentes direcciones, según la indicación dada (derecha, izquierda, adelante atrás etc)
- Caminar sobre la cuerda sin caerse de ella
- Caminar en puntas, talones
- Caminar muy lento, rápido
- Caminar en una pierna (patasola)
- Caminar haciendo giros
- Caminar en hilera
- Caminar en cuadrupedia y tripedia
- Saltar por encima de objetos
- Caminar sobre piedras, arena, plástico con jabón
- Avanzar en posición de cangrejo, canguro, rana
- Golpear balones descalzo
- Subir escaleras
- Caminar sin levantar los pies
- Caminar con pies juntos
- Caminar y a la señal imitar una estatua

Luego se organiza el grupo en hileras acostados, pero separados el uno del otro. Cada niño debe pasar saltando a sus compañeros con o sin ayuda.

Parte final: Otra vez introducimos los pies en la ponchera y aplaudimos con los pies.

4.3.7 Sesión 4. Sintiendo los otros seres vivos

Objetivo: Promover una actitud de respeto y cuidado por el propio cuerpo y por el de los demás, incluyendo la corporalidad de los animales y las plantas como seres vivos.

Materiales: Plantas, tierra, arena, mango, manzana, banano, tambor, plumas, agua, etc.

Parte inicial: Reconociendo a mi compañero: Los niños ubicados en círculo, se escoge uno, a quien se le tapan los ojos, se ubica el centro y comienza a palpar uno por uno a los niños, intentando inicialmente adivinar si es hombre o mujer, luego deberá adivinar el nombre. Este ejercicio se hará con varios niños.

Luego se le dirá que debe escuchar la voz de quien habla e ir hasta donde él; los otros niños deben permanecer en silencio (este ejercicio se puede realizar con sonidos de instrumentos musicales).

Parte central: Se les pedirá a los niños que se quiten los zapatos y se acuesten ubicados en hilera y bien juntos. Cuando estén ubicados se jugará al rodillo humano, cada niño pasará girando por encima de los otros hasta llegar al final de la hilera. Luego se les pedirá que cierren los ojos para comenzar el río de sensaciones:

- Olfativas. Olores de plantas, flores, tierra
- Auditivas. Sonidos de animales, tambores, maracas, semillas, viento
- Tactiles. Plumas, arena, agua
- Gustativas. Frutos de los árboles

Parte final: Socializar cómo se sintieron con el reconocimiento de lo que escucharon, tocaron, comieron. Por último se da el aplauso animal.

4.3.8 Sesión 5. Sintiendo el río: salida a un medio acuático natural



Objetivo: Posibilitar una experiencia sensitiva en un medio acuático natural, con el fin de favorecer el desarrollo sensorial de los niños, el acercamiento al medio ambiente, el desarrollo de la autonomía, la seguridad personal (valores en proceso de desarrollo en esta etapa evolutiva), el fortalecimiento de habilidades y destrezas motoras como la fuerza, el equilibrio, la coordinación, habilidades necesarias para interactuar en la naturaleza.

Material: Botiquín de primeros auxilios, hidratación, vestido de baño.

Parte inicial: Normas relacionadas con el cuidado y la preservación del ambiente, de sí mismo y de los otros. Inicia el recorrido hasta el lugar indicado, allí se hace la delimitación del lugar y el cambio de vestimenta.

Parte central: Inicialmente se enseñará el cruce del río de forma grupal y de manera segura, utilizando recursos como la cuerda amarrada a lado y lado del río. La actividad se realiza en un río con poca profundidad, que no supere las rodillas, con poco cauce, evitando exponer la integridad de los niños.

Posterior a este cruce de río se dará inicio a una actividad libre en donde el niño interactúe de manera espontánea con sus otros compañeros y con el medio acuático natural.

Parte Final: Socialización sobre la experiencia, la importancia del recurso hídrico, limpieza del río y del lugar cercano, recomendaciones para cuidado de los ríos (no arrojar basuras, limpiarlo).

4. 4. EXPLORANDO MI MARCHA

En este capítulo se plantea de forma lúdica y ecológica la actividad del senderismo como una acción que consiste en recorrer distintas zonas rurales o de montaña a través de los caminos tradicionales del municipio, señalizados y en las zonas más cercanas a la institución educativa. Se busca propiciar una reflexión sobre el entorno natural, su adecuada utilización, la exploración y vivencia de nuevas experiencias corporales de los escolares fuera de la escuela. Se hará el reconocimiento del entorno natural de la escuela y el desarrollo de la observación paisajística en general.

4.4.1 Objetivos generales

- Experimentar diferentes posibilidades locomotoras (caminar, correr, saltar, reptar, girar, etc.) adaptándolas a terrenos que el medio ambiente brinda, como barrancos, terrenos rocosos, pantanos, etc.
- Conocer diferentes formas de desplazamiento con obstáculos y sin obstáculos.
- Adaptar el desplazamiento al tipo de terreno (forma y velocidad).
- Posibilitar una reflexión sobre el medio ambiente a partir de la observación paisajística que se da en los recorridos.
- Facilitar la adquisición de elementos relacionados con los desplazamientos (respiración, calentamiento, relajación).

4.4.2 Metodología

- Descubrimiento guiado
- Libre exploración
- Resolución de problemas

4.4.3 Materiales

Cuerdas, lazos, aros, pelotas, colchonetas

4.4.4 Sesión 1. Desplazándome con la naturaleza



Objetivo: Explorar las diversas posibilidades de locomoción

Material: Ninguno

Parte inicial: Los niños se desplazaran por todo el espacio, no se pueden tocar el uno al otro, si dos se tocan se deben quedar completamente estáticos durante el primer desplazamiento. Luego se dice el nombre de un animal y se deben desplazar imitando al animal, luego emitiendo su sonido y realizando sus gestos. Se pueden organizar grupos con nombres de animales y hacerlo en forma de cuento. A medida que se narra el cuento y digan los nombres de animales de los grupos, deberán desplazarse como se indicó.

Parte central: Se ubican en cuatro puntos diferentes 4 elementos que representen los cuatro elementos, tierra, agua, aire y fuego. Cuando los niños escuchen la palabra tierra se desplazan primero gateando, luego caminando y luego corriendo o saltando. Todos deberán tocar el objeto y gritar “tierra”.

Parte final: Pobre gatito lindo. Sentados en círculo, uno hace de gato en el centro y se desplaza gateando, luego se para delante de un niño haciéndole muecas y gestos para que se ría y le acaricie la cabeza y repite tres veces “pobre gatito lindo”.

4.4.5 Sesión 2. Caminando y superando obstáculos

Objetivo: Desarrollar las habilidades de locomoción de los escolares para el desplazamiento en diversos terrenos con obstáculos.

Material: Colchonetas, cabuya, lazos, aros, bastones, etc.

Parte inicial: Se realizan diferentes desplazamientos sin obstáculos, primero de manera individual, luego en parejas y luego en grupos de hasta 5 niños.

Se tienen en cuenta los tres niveles de locomoción:

- Alto: desplazamientos en puntas de los pies, talones, caminando rápido, lento, trotando, corriendo, saltando.
- Medio: Arrodillados, sentados, agachados, de espaldas.
- Bajo: Arrastrados de espaldas y de frente, girando, rodando, etc.

Parte central: Carrera de relevos con mensaje

Se divide el grupo en dos, cada subgrupo escoge el nombre de un animal y se ubican en hileras en la línea de salida indicada. A la señal, los primeros de cada hilera salen llevando en sus manos un balón; inicialmente deben arrastrarse, sorteando el primer obstáculo (cabuyas), luego deben saltar los aros con un solo pie, y hacer zig-zag por los conos en el siguiente obstáculo. Luego gatean hasta cierto lugar y cruzan los bastones llegando hasta la meta. Luego deben devolverse hasta entregar el balón al siguiente compañero, quien hará el mismo recorrido.

Parte final: Vuelta a la calma, ejercicios de respiración y estiramiento

4.4.6 Sesión 3. Preparando mi cuerpo para la marcha



Objetivo: Acondicionamiento físico para mejorar la capacidad de resistencia, necesaria para la marcha.

Material: Aros, grabadora, cuerda, música excitante del movimiento.

Parte inicial: Calentamiento general con ejercicios que involucren los diferentes segmentos corporales. Para el calentamiento se jugará a la batalla del calentamiento:

En la Batalla del calentamiento vamos a ver la fuerza del valiente; muchachos a la carga con un brazo, con el otro, con una pierna, con el tronco, con la cabeza, con todo el cuerpo etc.

El buen duque Juan:

El buen duque Juan tenía hombres mil, subía la montaña y bajaba otra vez, así como subes tu, así como subo yo y en la mitad del camino ni subes tu, ni bajo yo.

Y por último el Barón:

El barón ordena que corran, que se arrastren etc.

Parte central: Se desarrollan las siguientes actividades:

- Trote en el puesto levantando rodillas
- Carrera de velocidad 20 mts: Ir, pisar y regresar
- Saltos en el puesto, con cuerdas y aros (adentro , afuera)
- Trotar mientras suena la música (2min) y formar estatua
- Carreras de 100 mts

Desarrollo de la resistencia en forma de juego:

Los arbolitos cogidos: una niño inicia como el árbol mayor que debe coger a los otros; al que toque se le unirá con las manos y deberá ayudar a perseguir a los otros niños hasta tocarlos a todos, formando así una cadena que representa un árbol gigante.

Carrera de leones y cebras: se conforman dos grupos, los leones y las cebras; se ubican uno frente a otro, a un metro de distancia, a la señal los leones deberán coger a las cebras antes de que lleguen al otro lado. Luego se invierten los papeles.

Ocupar el puesto: todos en círculo, uno que está por fuera toca a un jugador que debe correr en dirección contraria, tratando de llegar primero al puesto desocupado.

Parte final: Vuelta a la calma, estiramientos.

4.4.7 Sesión 4. Preparando la marcha

Objetivo: Desarrollar diferentes actividades de preparación para la salida al medio ambiente (actividades previas a la práctica de senderismo).

Materiales: Marcadores, palillos, cartón, colbón, tijeras, cartulina.

Parte inicial: se enseña al grupo una canción para el recorrido de la marcha:

“La vaca estudiosa”

Había una vez una vaca
en la quebrada doña Juana
Como era muy vieja muy vieja
estaba sorda de una oreja
Se puso unos zapatos rojos
y un para de anteojos
y a pesar de que era una abuela
Ella quiso ir a la escuela
Y rumió ¡ meeeeeeeeeeee !
Y rumió ¡ meeeeeeeeeeee !

Canción de Maria Elena Walhs Adaptada por Alejandro Trujillo Moreno

Parte central: Elaboración y presentación de señales básicas a seguir (paletas de stop, camino a seguir, peligro, despacio, camino a evitar). Para que reconozcan estas señales se hará un juego en el cual todos los niños se desplazaran por toda el espacio, y cuando vean una de las paletas deberán hacer lo que les indica:

stop = parar

flecha = seguir

X = deben gritar “peligro”

Mano = despacio

Se elaboran las escarapelas que cada niño debe portar en la práctica de senderismo.

Parte final: se desarrolla una actividad de relajación. Se acuestan en hilera con los ojos cerrados, se les cuenta una historia donde ellos son los actores. Se les dice, por ejemplo, que imaginen caminar por un río donde encuentran un pez, luego salen y se suben a un árbol, etc.

Se dan las indicaciones finales para la salida, lo que deben llevar: agua, hojas, etc.

4.4.8 Sesión 5. Vivenciación del cuerpo en la naturaleza: práctica de senderismo de pequeño recorrido

Objetivo: Realizar un corto recorrido en un entorno natural que permita vivenciar una nueva experiencia educativa mediante el acercamiento al medio ambiente, teniendo en cuenta que la salida es una “actividad generadora” que potencia un conjunto de valores y habilidades y que, a su vez, enlaza la escuela con el medio, permitiendo la vivencia directa y el descubrimiento del entorno.

Material: Botiquín, hidratación, lápiz y hojas, calzado y vestido cómodo, gorra, antisolar.

Parte inicial: se dan a conocer normas de seguridad y recomendaciones a la hora de interactuar con la naturaleza. Así mismo se recuerdan las señalizaciones a seguir y se revisa que cada niño lleve los elementos necesarios (escarapela, gorra, agua, etc.).

Parte central: Desplazamiento al lugar dispuesto; durante el recorrido se entonan canciones que involucren la vida animal y campestre. En esta actividad el principal vehículo es el cuerpo. En el lugar de llegada solo se realiza la hidratación y una actividad de observación, pidiendo a los niños que dibujen un árbol que les guste, un animal, el paisaje, etc.

Parte final: regreso a la escuela y allí se da por terminada la clase, pidiendo a los niños que expresen cómo se sintieron.

Nota: Ver documento adjunto “Salimos y aprendemos”, del equipo Arco iris, que sustenta y da argumentos para la realización de este tipo salidas educativas.

4 . 5 EXPLORANDO MIS HABILIDADES DE ORIENTACIÓN



Para el desarrollo de este capítulo se realizarán actividades en donde los niños adquieran elementos de orientación espacial, direccionalidad y lateralidad. Al igual que en el capítulo anterior, hay un contacto directo con el medio ambiente.

4.5.1 Objetivos generales

- Posibilitar el desarrollo de la orientación espacial y temporal en reposo y en movimiento.

- Reconocimiento de señales de orientación básicos (peligro, continúe, camino a seguir, etc.).
- Posibilitar la comprensión y conocimiento del entorno natural de la escuela.
- Favorecer la orientación en el espacio con relación a sí mismo, a los objetos y al medio ambiente (lateralidad-direccionalidad).
- Utilización, representación, interiorización y organización del propio cuerpo (estructuración corporal) en relación con los desplazamientos en el medio natural.

4.5.2. Metodología

- Descubrimiento guiado
- Libre exploración
- Resolución de problemas

4.5.3 Materiales

Cuerdas, hojas

4.5.4 Sesión 1. Estructurando mi cuerpo para luego orientarme.

Objetivo: Favorecer la utilización, representación, interiorización y organización del propio cuerpo (estructuración corporal) en relación con los otros y con el entorno.

Material: Ninguno

Parte inicial: Simón dice. A la orden de Simón los niños deben realizar la acción que corresponda. Ejemplo: Simón dice alzar la mano derecha, tocar la nariz con la izquierda, pararse en un pie.

Parte central: Pareja con pareja. Se ubican por parejas uno frente al otro, cuando se diga una parte del cuerpo las parejas deben juntarlas hasta que se mencione otra parte, se puede utilizar música. Cuando se diga cambio de pareja deben buscar otro compañero. Cuando el director diga pareja con el árbol, todos deberán buscar un árbol y abrazarlo. Cuando diga pareja con la tierra deben tocar la tierra con las manos. Y si se dice pareja con las hojas deberán buscar una hoja y traerla. Sobre cada parte nombrada se mencionará su función, descripción y lo que no se debe hacer con ella. Ejemplo: la boca sirve para hablar, cantar, comer y no debemos golpearla. Y luego emitir sonidos indios, silbar, gritar, hablar suave.

Parte Final: Abrazo del oso, todo el grupo se abraza al mismo tiempo y aplauso animal.

4.5.5 Sesión 2. Aprendiendo a utilizar el espacio

Objetivo: vivenciar experiencias orientadas al reconocimiento del espacio circundante (parcial-total), a una mejor utilización, a un mejor desplazamiento y orientación.

Material: cuerdas, aros, balones, bastones.

Parte inicial: fútbol en cadena: se delimita un espacio con dos porterías. El grupo se divide en dos equipos. Se organizan en parejas. El juego consiste en anotar el gol en la portería contraria sin soltarse de la pareja. Los jugadores deberán reconocer el espacio delimitado y jugar sin salirse de él.

Parte central: se realizan actividades para la utilización del espacio parcial (el que necesita para moverse) y el total (el que ocupan los otros):

Espacio Parcial:

Juntar al grupo en forma muy apretada, pegándose los unos con los otros. A una señal el grupo va separándose y consigue su lugar

Desplazamientos rápidos sin tocar a los otros (limitar el espacio con un círculo (movimientos libres)

Hacer dibujos en el aire con los dedos

Alcanzar objetos imaginarios muy grandes

Realizar la acción de nadar caminando

Imitar la pelota que rueda.

Pedalear

Separar piernas y brazos lo más que se pueda

Saltar la cuerda

Espacio Total:

Recorrer el espacio en el que estamos saltando, gateando, corriendo, sin chocarse tomando conciencia del espacio de los demás y el espacio de los animales y las plantas

Pasear por todo el piso, por los rincones (trencito).

Desplazarse describiendo líneas onduladas, círculos, en caracol.

Buscar un lugar propio bien separado del resto.

Formar y desintegrar una ronda, acompañado por instrumentos de percusión; cuando el instrumento pare, deben formar la ronda otra vez.

Caminar tomados de la mano hacia un lado y hacia otro.

Sentados hacer circular una pelota.

Correr en ronda uno detrás de otro.

Cada niño con un elemento y el grupo junto en forma muy apretada; a la señal todos corren a buscarle un lugar a su elemento de tal forma que no le estorbe a otro compañero.

Desplazamiento por entre y sobre los elementos, evitando choques.

Parte final: vuelta a la calma, posición fetal, ejercicios de respiración.

4.5.6 Sesión 3. Aprendiendo a moverme en el espacio que ocupo

Objetivos:

Desarrollar la direccionalidad: izquierda, derecha, arriba, abajo, atrás, adelante,

Desarrollar la especialidad: distancias (lejos, cerca) y proyección de sí mismo en el espacio.

Brindar nuevas posibilidades de movimientos que permitan explorar el espacio en relación con otras personas, con el espacio mismo y con los objetos, teniendo en cuenta que antes de aprender a orientarse en el espacio es necesario aprender a moverse en él y a utilizarlo.

Materiales: tambor, grabadora, música.

Parte inicial: se organiza el grupo en círculo y cada niño debe decir el nombre de un animal que conozca, mostrando la expresión de tal animal y realizando un movimiento en el espacio que ocupa.

Parte central: se desarrollan diferentes actividades que permitan al niño explorar su espacio y reconocer elementos de la direccionalidad.

Cambiar de lados: se determina un campo cuadrado, se hacen cuatro grupos, ubicados uno a cada lado del cuadrado. A la señal del tambor y según la dirección que indicada, los grupos cambian de lado. Se puede hacer realizando diagonales.

Sitio de la suerte: en el espacio se dibujan varios círculos, denominados sitios de la suerte. Los niños, en parejas, avanzan moviéndose en distintas direcciones mientras suena la música, cuando para deben buscar un sitio de la suerte antes que lo ocupe otra pareja.

Atravesando el riachuelo: se trazan dos líneas que representan las orillas del el riachuelo. Los niños corren y saltan sin tocar el agua. El riachuelo aumenta su tamaño. Se pueden ubicar piedras para que lo pasen sobre ellas, conservando el equilibrio.

Puentes: dos niños se agarran de las manos formando puentes y cantando:

Levantando los bracitos
haremos un puentecito,
por aquí pueden pasar,
pero el puente caerá.
Uno pasa, dos pasa,
pero tres no pasará.

Bajan los brazos y atrapan a dos niños que pasaran a formar otro puente.

Parte final: vuelta a la calma con ejercicios de respiración profunda.

4.5.7 Sesión 4. Preparándome para orientarme en la naturaleza

Objetivo: Contribuir al afianzamiento de la lateralidad

Material: Tapaojos

Parte inicial: Espejos por parejas.

Un compañero hará de espejo y tendrá que repetir todos los gestos que realice la otra persona. Variante: sentados, sólo se podrá gesticular.

Parte central: El lazarillo largo. En parejas, uno tiene los ojos vendados, el otro será quien lo guíe diciéndole: derecha, izquierda, arriba, abajo, Etc., hasta que llegue otra vez a la zona de salida y se invierten los papeles. Luego se forman varios grupos y se escoge uno por cada grupo para que los dirija.

Se ubican en parejas con el tapaojos puesto y amarrados por las manos deben desplazarse hacia donde escuchen el sonido de un tambor, pito u otro instrumento que suene duro.

Se le pide a todo el grupo que encuentre cierto objeto escondido en la zona.

Parte final: lectura de cuento infantil.

4.5.8 Sesión 5. Orientándome en la naturaleza: práctica de orientación básica.

Objetivo: Realizar una salida a campo abierto donde los niños puedan vivenciar en contacto directo con la naturaleza sus habilidades de orientación en el medio. Así mismo se tiene como objetivo permitir un reconocimiento del entorno natural cercano.

Materiales: botiquín, hidratación, cuerdas, lazos, cabuya.

Parte inicial: desplazamiento al lugar indicado donde se desarrollará la actividad central de orientación.

Parte central: se desarrolla una carrera de orientación descifrando códigos que darán las pistas.

El grupo se divide en 4, se les entregan códigos que deben traducir para poder desplazarse. Son 4 mensajes que deben seguir, indican un lugar específico al que se deben desplazar y encontrar el objeto que se encuentra allí.

Pistas

Caminar hasta el árbol más grande

Caminar hasta la entrada del lugar

Caminar hasta donde se está la vaca

Caminar hasta la bandera ubicada por el profesor

Caminar hasta el árbol de guayaba

Corra hasta el lugar de salida

Parte final: En esta fase se hará la evaluación final y se leerá un poema ambiental.

5. EVALUACIÓN : LOGROS E INDICADORES DE LOGRO

Teniendo en cuenta que la evaluación es un proceso que contribuye a la adquisición de aprendizajes y que no debe sustentarse únicamente como herramienta de medición de rendimiento, para la evaluación se tendrán en cuenta los siguientes criterios basados en los objetivos y en los contenidos de la unidad didáctica:

CONTENIDO	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO
Explorando mi ritmo y el de la naturaleza	Capacidad rítmica	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comunica situaciones con su cuerpo ▪ Disfruta de rondas y juegos grupales ▪ Utiliza sus posibilidades corporales para explorar y conocer el entorno ▪ Interactúa con el medio ambiente en actividades rítmicas
Explorando mi cuerpo, los sentidos y el ambiente	Capacidad explorativa y sensorial	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se adapta fácilmente a las condiciones del medio ▪ Explora su entorno natural mediante la utilización de sus sentidos ▪ Manifiesta una actitud de búsqueda de nuevas situaciones ▪ Construye situaciones de juego en el medio ambiente
Explorando mis habilidades manipulativas en la naturaleza	Capacidad para manipular objetos a utilizar en el entorno natural	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza nudos y amarres simples ▪ Es creativo en la construcción de cambuches y refugios ▪ Manipula correctamente objetos propios para la progresión en el entorno natural
Explorando mi marcha	Capacidad locomotora	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Experimenta diferentes posibilidades locomotoras adaptándolas a diferentes terrenos (barrancos, pantanos, etc.) ▪ Explora los caminos que recorre ▪ Adapta el desplazamiento al tipo de terreno (marcha rápida y lenta)
Explorando mis habilidades de orientación	Capacidad de orientación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sabe orientarse en el espacio en relación a sí mismo, a los objetos y al medio ambiente ▪ Reconoce elementos de direccionalidad y lateralidad ▪ Reconoce y respeta las señales básicas de orientación ▪ Conoce y comprende el entorno natural de la escuela

6. REFERENCIAS

Anglada Monzón, Pablo (2004). Actividades físicas de aventura en la naturaleza. España: Comunidad Virtual de Ciencias del Deporte.

Bolaño Mercado, Tomás Emilio (1994). Diccionario de recreación. Medellín: Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid.

Chacón Vaquera, María Dolores; Sáenz Álvarez, Piedad (2005). El medio ambiente y la educación física: una propuesta didáctica interdisciplinar. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, 10 (81).

Equipo Arco Iris; Estorch Martín, Pilar; Gómez Beltrán, María Dolores; González Pérez, Encarnación; Quesada García, María Dolores; Quijano Mezquita, Regina (1993). Módulo didáctico 3, Salimos y aprendemos. Colección de Materiales Curriculares para la Educación Infantil. España: Junta de Andalucía, Consejería de Educación y Ciencia.

González Bravo, Rosario (1993). Manual Práctico para el desarrollo sicomotor del escolar. Colección cultura física y deportiva Volumen 1. Medellín: Secretaría de Educación y Cultura.

Salvat Editores (1973). El mundo de los niños Volumen 1, Poesías y canciones. Barcelona: El autor.

Pinos, Martín (1997). Actividades y juegos de Educación Física en la naturaleza. Guía práctica. España: Editorial Gymnos.

Santos Pastor, Marisa; Guillén Correas, Roberto (2001). El medio natural como eje pedagógico. Una visión integrada: la motricidad y la educación ambiental. En: Fraile Aranda, Antonio (Coord.) Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversa, Capítulo VII. España: biblioteca Nueva, p. 198-216.

Varios Autores (1999). Unidades didácticas para primaria, 2ª edición. España: INDE.



Vereda la Salada, Municipio de Caldas. Cortesía Jesús Eduardo Vélez Mejía