PROGRAMA

EDUCACIÓN FÍSICA

segundo grado

PROGRAMA

EDUCACIÓN FÍSICA

segundo grado

M. Sc. Mario López Palma
M. Sc. José Lago Pla
M. Sc. Adelaida Ramos Puig
M. Sc. Marina Berroa Savigne
M. Sc. Idalmis López Rodríguez
M. Sc. María Damarys Pérez Acosta
M. Sc. Xiomara Ramírez Viant
M. Sc. Julia Valdés Rivera
M. Sc. Osmany Vargas Morales
M. Sc. Roberto Paret Andux
Lic. Cira Medina González

EDITORIAL
PUEBLO Y EDUCACIÓN

Este material forma parte del conjunto de trabajos dirigidos al Tercer Perfeccionamiento Continuo del Sistema Nacional de la Educación General. En su elaboración participaron maestros, metodólogos y especialistas a partir de concepciones teóricas y metodológicas precedentes, adecuadas y enriquecidas en correspondencia con el fin y los objetivos propios de cada nivel educativo, de las exigencias de la sociedad cubana actual y sus perspectivas.

Ha sido revisado por la subcomisión responsable de la asignatura perteneciente a la Comisión Nacional Permanente para la revisión de planes, programas y textos de estudio del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas del Ministerio de Educación.

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del ***copyright*** y bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como su incorporación a un sistema informático.

Material de distribución gratuita. Prohibida su venta

Colaboradores:

- M. Sc. María Trinidad Bequer Soto del Valle
- M. Sc. Raúl González Toledo

Edición y corrección:

- Yaimí Mora Flores

Diseño:

- Instituto Superior de Diseño (ISDi)

Emplane:

- Adriana Fundora Losada

© Ministerio de Educación, Cuba, 2024
© Editorial Pueblo y Educación, 2024

ISBN 978-959-13-4544-8 (Versión impresa)
ISBN 978-959-13-4641-4 (Versión digital)

EDITORIAL PUEBLO Y EDUCACIÓN
Ave. 3.ª A No. 4601 entre 46 y 60,
Playa, La Habana, Cuba. CP 11300.
epueblo@epe.gemined.cu

ÍNDICE

Caracterización de la disciplina en la Educación Primaria / 1

Objetivos generales / 5

Objetivos generales de la disciplina en la Educación Primaria / 5

Objetivos generales de la asignatura en el grado / 6

Plan temático / 7

Objetivos, contenidos y orientaciones generales por unidades / 7

Unidad Condición Física / 7

Unidad Actividades Rítmicas / 10

Unidad Juegos / 13

Exigencias para la evaluación de los educandos en la asignatura / 15

Bibliografía para el docente / 17

Caracterización de la disciplina en la Educación Primaria

En el segundo, grado la Educación Física orienta sus objetivos y contenidos a estimular y promover las bases de una cultura higiénica y deportiva, potenciar el desarrollo de las habilidades motrices y la racionalidad del movimiento, así como las prácticas de ejercicios físicos, además de influir en la formación integral de la personalidad de los educandos.

El educando que cursa el segundo grado tiene, aproximadamente, siete años y su experiencia se ha enriquecido por la ampliación de su campo social de acción, sobre todo por su primer año de vida escolar.

En tal sentido, la Educación Física en este grado continúa la sistematización de los logros alcanzados en el desarrollo motriz de la primera infancia y el primer grado, como resultado del aprendizaje en esta etapa del desarrollo evolutivo de los educandos.

Las unidades programadas se corresponden con la Condición Física, Juegos y Actividades Rítmicas que dan continuidad a las unidades impartidas en primer grado, orientadas a un aumento gradual del desarrollo de las capacidades físicas, las habilidades motrices básicas como fundamentos de posteriores aprendizajes, las posibilidades expresivas, comunicativas y estéticas del movimiento, lo que permitirá que el educando tenga control, dominio motriz y corporal, la estructuración del esquema corporal con autonomía y confianza, así como la coordinación dinámica general y visomotora, para que, en lo adelante, continúe con la adquisición y el aprendizaje de habilidades más específicas y complejas.

Mediante el juego se desarrollan la sociabilidad y estimulación de conocimientos, habilidades motrices, capacidades físicas y valores, lo que posibilita que el educando incorpore estos recursos en el empleo provechoso y disfrute del tiempo libre, así como en su desenvolvimiento con seguridad y autonomía en medios diferentes a la institución educativa.

Se asume, como estrategia científico-metodológica, el enfoque integral físico-educativo. Los contenidos fundamentales en su tratamiento didáctico-metodológico se caracterizan por las tareas motrices significativas, simples y complejas, individuales, grupales, de solución de problemas en situaciones de juego, vinculadas con la vida, en correspondencia

con el progreso y desarrollo de los educandos, caracterizada por las relaciones sujeto-sujeto en un marco de comunicación y cooperación cognitivo-afectiva.

Dados los objetivos y contenidos programados, el proceso educativo asume un planeamiento integrador, lo que exige que las diferentes áreas del conocimiento establezcan las relaciones inter e intramateria. En el caso de la Educación Física se establecen en un plano intraprocedimental dado en la interrelación de sus propios contenidos (conceptos, habilidades motrices, capacidades físicas, sus medios y actitudes, normas y valores) y en un plano temático a partir de la determinación de los nodos de conexión entre las diferentes áreas del conocimiento.

En el programa se contemplan los contenidos fundamentales y obligatorios. Corresponde al profesor seleccionar los ejercicios específicos para esos contenidos, apoyarse en las orientaciones metodológicas y en su experiencia. Los ejercicios y juegos que se seleccionen deben ser variados y dinámicos para que la clase sea divertida y diversa.

Es conveniente recordar que primero y segundo grados constituyen el primer ciclo y en esta etapa la actividad de aprendizaje ocupa un lugar central en la vida del educando, la cual favorece un conjunto de transformaciones fundamentales en él.

Los educandos de ambos grados son muy similares y es precisamente el trabajo escolar el que irá promoviendo su desarrollo; además, marcará las diferencias de lo que pueden hacer de un grado a otro.

Para que ello sea posible, el maestro irá planteando paulatinamente, las exigencias del grado que se deben corresponder con las potencialidades y particularidades individuales de los educandos y deberá mantener una fuerte motivación por seguir aprendiendo, así como irá desarrollando diferentes actividades con un grado de dificultad en aumento, con el propósito de crear las condiciones necesarias para un buen aprendizaje en función de las situaciones reales de su grupo.

El profesor de Educación Física ha de trabajar en el cumplimiento de una serie de objetivos específicos relacionados con los generales del grado:

- Continuar desarrollando las habilidades motrices básicas y sus combinaciones mediante los juegos y las actividades físicas expresadas en:

  – Mantener la carrera rápida hasta 30 m con apoyo en el metatarso de los pies.
  – Saltar a profundidad y a una altura de 40 cm, hacer énfasis en la caída.

- Combinar las habilidades de carrera, saltos, lanzamientos en actividades y juegos.
- Lanzar pelotas pequeñas por encima del hombro a una distancia de 5 m y con precisión.
- Lanzar hacia arriba y atrapar pelotas pequeñas con dos manos después de diferentes movimientos.
- Desarrollar actitudes adecuadas durante la ejecución de las actividades físicas (cumplimiento de las reglas de los juegos, valor, perseverancia, compañerismo y otras).
- Formar hábitos higiénicos mediante el trabajo por la postura correcta, los ejercicios respiratorios y la práctica de actividades físicas.
- Continuar trabajando, mediante diferentes movimientos, la orientación en el espacio, la creatividad y el ritmo, mediante el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas.
- Consolidar y sistematizar el trabajo mediante la multipotencia del ejercicio en el desarrollo de las habilidades y capacidades, con el fin de elevar el nivel de eficiencia física en correspondencia con la edad y el sexo.
- Formar hábitos, normas y estilos de vida saludables para contribuir al fortalecimiento de la salud.

Al concluir el segundo grado, los educandos deben manifestar una mejora en los aprendizajes procedimentales básicos, las posibilidades expresivas de movimiento, comunicativas, de autonomía, confianza y socialización como resultado de las relaciones lógicas que se desarrollan con los objetos, el medio, los otros y consigo mismo, donde demuestren, durante el juego, las habilidades necesarias para el desarrollo de la motricidad alcanzada y evidencien, además, los modos de actuación con respecto a sus edades y su ritmo de aprendizaje motriz.

En este grado el juego debe ser estrictamente respetado por el maestro, pues responde a una necesidad no solo física, sino también psíquica del educando, que contribuye a su desarrollo físico y, además, es un elemento educativo de gran importancia para su desarrollo psíquico.

En el transcurso del juego los educandos no solo corren, saltan y disfrutan como acciones importantes para su bienestar, sino que también se comunican e interactúan con los demás; por ello, al participar en juegos de roles, el docente puede apreciar la forma en que se desenvuelven con sus coetáneos y otras personas de su medio social y familiar.

Referido al desarrollo físico, el educando de este grado presenta algunos cambios con respecto al de primer grado. Si se observa detenidamente

un grupo de escolares que se inicia en la institución educativa y otro que ya está en segundo grado, es posible apreciar un evidente aumento de estatura: las extremidades han crecido y su cuerpo en desarrollo exige movimiento, actividad física.

Para favorecer el desarrollo físico de los educandos, el maestro debe atender la formación de correctos hábitos posturales para preservar la columna vertebral de posibles desviaciones.

Los procesos cognoscitivos en estas edades están aún en tránsito (procesos involuntarios a voluntarios), por lo que se percibe la realización de actividades con un nivel superior de exigencia, lo cual es posible por el avance de la maduración del sistema nervioso y por la mayor experiencia que alcanza el educando como resultado de las actividades intelectuales realizadas en primer grado y fuera de la institución educativa.

Un papel importante en el desarrollo y éxito de la actividad de aprender del educando lo desempeñan los factores motivacionales. Que el aprendizaje intelectual o físico sea agradable para él, que se sienta bien en la institución educativa y en la realización de sus actividades, son premisas para la formación de actitudes positivas hacia el estudio. Todo esto alcanza gran significación, si el educando es estimulado y reconocido en sus éxitos y comprendido y ayudado en sus dificultades.

Ya en segundo grado el grupo escolar es más estable, alcanza mayor significación para el educando; por eso las relaciones que establezca en esta etapa tienen mayor repercusión emocional en su vida.

Es necesario destacar la manera en que se concibe el trabajo educativo. El docente debe aspirar a formar un educando cortés, amable, ordenado, responsable y veraz; que discrimine lo correcto de lo incorrecto, y en situaciones de conflicto, sea capaz de actuar de acuerdo con valores positivos enseñados para vivir en sociedad, porque la conducta se aprende.

Finalmente, se debe señalar que la atención a las diferencias individuales, la relación con las familias, el conocimiento profundo de cada educando posibilitará al maestro influir de forma positiva en el desarrollo de su personalidad en las cualidades a las que aspira nuestra sociedad, el cual transitará hacia el tercer grado ávido de aprendizaje y formado, hecho que es posible de lograr en esta edad.

Objetivos generales

OBJETIVOS GENERALES DE LA DISCIPLINA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

- Manifestar sentimientos patrióticos expresados en la admiración y respeto por las glorias deportivas y las figuras relevantes del Movimiento Deportivo Cubano.
- Demostrar con su participación en las actividades físicas y deportivas con independencia del desarrollo de habilidades y capacidades alcanzado, el respeto a las reglas del juego, el juego colectivo, su esfuerzo por lograr un máximo rendimiento, y el rechazo a los comportamientos agresivos, de rivalidad, actitudes discriminatorias y de exclusión de cualquier tipo.
- Demostrar los niveles de apropiación y sistematización de los conocimientos, capacidades físicas y habilidades motrices básicas y deportivas, con autonomía, regulación del esfuerzo y control de los movimientos, de acuerdo con las actividades físicas o de la vida diaria que realiza de manera que pueda cumplir con éxito las exigencias para su edad.
- Adoptar una actitud responsable hacia el cuidado del cuerpo, manifestado en hábitos higiénicos, una postura correcta y la práctica de ejercicios físicos y deportivos, relacionándolos con la prevención de enfermedades y la seguridad alimentaria para lograr un estilo de vida saludable.
- Expresar con el cuerpo emoción, sentimientos y creatividad en diferentes actividades físicas, rítmicas y juegos tradicionales, que contribuyan a la coordinación motriz en correspondencia con sus posibilidades motrices y de acuerdo con su edad.
- Valorar la significación de los acontecimientos físico-deportivos y recreativos que se desarrollan a nivel local, nacional, regional, mundial, y su influencia en el desarrollo de su personalidad.
- Participar y disfrutar de la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas que organiza la institución educativa e incorporar estas como recursos para organizar su tiempo libre, en el entorno social que se desarrolla y en una convivencia positiva contra la contaminación del medio ambiente como expresión de una vida activa y saludable.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA EN EL GRADO

- Manifestar, a través de su participación en las actividades físicas y deportivas con independencia del desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas alcanzado, el respeto a las reglas del juego, esforzarse por lograr un máximo rendimiento, asumir el papel que le corresponde desempeñar como jugador, sentirse a gusto consigo mismo y con los demás, divertirse, evitar los comportamientos agresivos, de rivalidad y actitudes discriminatorias y exclusión de cualquier tipo.
- Ejecutar tareas de movimiento variadas que requieren de la coordinación dinámica general, estática y visomotora para el control dinámico y dominio motriz del cuerpo, a partir del uso de las habilidades motrices básicas y las capacidades motrices, con autonomía, regulación del esfuerzo y control de los movimientos, sobre la base de su variedad y cantidad, de manera que pueda cumplir con éxito las exigencias físicas para su edad y sexo y continuar su aprendizaje en correspondencia con su nivel de desarrollo y particularidades individuales.
- Evidenciar hábitos de higiene corporal, postural, de respiración, relajación, gestualidad y uso correcto del vestuario deportivo relacionados con ejercicios físicos y deportivos como elementos que inciden en el cuidado del propio cuerpo y en un estilo de vida saludable.
- Demostrar con los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento cómo transmitir emociones, sentimientos y creatividad en diferentes actividades físicas, rítmicas, con juegos dinámicos tradicionales que contribuyan a la coordinación motriz de acuerdo con su edad.
- Manifestar en las actividades físicas y mediante los conocimientos del funcionamiento de su cuerpo, sus capacidades físicas, acorde con sus necesidades educativas especiales, su edad y las condiciones de cada situación.
- Participar y disfrutar de la práctica de actividades deportivas recreativas que organiza la institución educativa y demostrar los conocimientos, habilidades motrices y capacidades físicas adquiridas en correspondencia con su edad e incorporar estas a su tiempo libre en las actividades de la recreación física, en un marco de respeto en las interacciones grupales y en el entorno donde se desarrolla.
- Conocer a las glorias deportivas y figuras relevantes del Movimiento Deportivo Cubano y de su localidad.

Plan temático

Período	Unidades
Primero	Condición Física y Juegos
	Reserva
Segundo	Condición Física y Actividades rítmicas
	Reserva
Tercero	Condición Física y Juegos
	Reserva
Total de horas-clase en el curso: 120	

OBJETIVOS, CONTENIDOS Y ORIENTACIONES GENERALES POR UNIDADES

UNIDAD *Condición Física*

Objetivos

- Evidenciar hábitos de higiene corporal, postural, de ejercicios físicos, respiración, relajación, gestualidad y uso correcto del vestuario deportivo, relacionados con las actividades físicas como elementos que inciden en el cuidado del propio cuerpo y en un estilo de vida saludable.
- Demostrar de forma gradual la preparación física general mediante el desarrollo integrado de las habilidades motrices básicas, las capacidades físicas, coordinativas y la flexibilidad sobre la base de su variedad y el cumplimiento con éxito las exigencias físicas para su edad y sexo.
- Manifestar una actitud responsable en las tareas de aprendizaje en las que muestre el uso de las habilidades motrices básicas donde se

combinen la carrera, los saltos, los lanzamientos y la conducción de objetos con implementos y equilibrios en diferentes situaciones y forma de ejecución, con un nivel de independencia, complejidad y creatividad propias de la edad.

- Participar y disfrutar mediante la práctica de actividades deportivas recreativas que organiza la institución educativa en las que se demuestren las habilidades motrices y capacidades físicas adquiridas en correspondencia con su edad.
- Expresar admiración por las glorias deportivas y figuras relevantes del Movimiento Deportivo Cubano de su localidad y país.

Contenidos

Ejercicios de organización y control

– Formaciones: filas, hileras, círculos (orientación interior y exterior), libre o dispersos
– Numeraciones
– Alineaciones: alineación, doble alineación
– Giros hacia diferentes direcciones

Habilidades motrices básicas

Caminar

– Caminar con diferentes ritmos

Correr

– Carrera en línea recta
– Carrera rápida hasta 30 m
– Carrera hacia diferentes direcciones
– Carrera con arrancada desde diferentes posiciones iniciales
– Carrera entre obstáculos pequeños
– Correr y caminar alternadamente 3 min

Juego de trabajo continuo hasta 3 min

Saltar

– Salto horizontal
– Salto vertical y con giros
– Saltos con suiza
– Saltos sobre obstáculos
– Saltos de profundidad (40 cm)

Lanzar y atrapar

- Lanzamiento de pelotas desde diferentes posiciones y direcciones
- Lanzamiento de precisión a una distancia de 5 m
- Combinar los lanzamientos y los atrapes con una mano y con las dos

Conducir

- Conducir objetos con diferentes partes del cuerpo
- Conducir objetos con implementos

Golpear

- Golpear con implementos (bastones, raquetas y bolos, etcétera)
- Halar, empujar y transportar
- Objetos pequeños y medianos (individual, parejas y pequeños grupos)

Cuadrupedia

- Hacia diferentes direcciones, por debajo de obstáculos, por sendas, sobre plano inclinado, cuadrupedia invertida y combinaciones con otras habilidades

Escalar

- Por escalera en un plano inclinado
- Subir y bajar escaleras
- Combinaciones de habilidades
- Equilibrio
- Equilibrarse con y sin objetos

Flexibilidad

- Ejercicios de flexibilidad activa (sin implementos)

Orientaciones generales

En este grado, la Condición Física continúa con el trabajo a partir del progreso y desarrollo del educando, afines con las habilidades y las capacidades motrices alcanzadas en el grado anterior.

Esta unidad comprende los ejercicios de organización y control para el desarrollo motriz que abarca distintos conceptos, capacidades físicas, habilidades motrices básicas locomotrices y no locomotrices, de proyección y manipulación de objetos, las normas y valores relacionados con las potencialidades educativas de sus contenidos.

El docente trabajará de forma integrada el tratamiento de las habilidades motrices básicas, las capacidades físicas en el empleo de métodos y

formas organizativas que logren la participación activa de los educandos en la clase. Dirigirá el tratamiento de los contenidos sobre el desarrollo de la coordinación dinámica general y estática para el control general del cuerpo en las acciones motrices habituales, la percepción y estructuración espacial, la orientación en el espacio y en relación con el tiempo, el equilibrio, la postura, el control, la relajación y la respiración, a partir de la concepción de la multipotencia instructivo-educativa del ejercicio físico y las actividades docentes que posibilita la racionalidad del contenido y la efectividad en el logro de los objetivos. Para que ello se haga efectivo es necesario que se utilicen métodos, procedimientos y formas de organización activas, dinámicas y productivas.

En cada caso las actividades docentes se enfocarán a partir de la perspectiva de establecer vínculos significativos entre lo que el educando ya sabe y el nuevo conocimiento.

Se tendrán en cuenta las características del sistema miostioarticular de este período evolutivo del educando para la selección del trabajo con la flexibilidad activa.

Como exigencias generales de la unidad, los educandos deben mantener la carrera rápida hasta 30 m con apoyo en el metatarso de los pies, lanzar pelotas pequeñas por encima del hombro a una distancia de 5 m y con precisión, lanzar hacia arriba y atrapar pelotas pequeñas con las dos manos después de diferentes movimientos, saltar hacia diferentes direcciones con el empleo de distintos ritmos, combinar las habilidades de carrera, saltos, lanzamientos, así como cumplir con las exigencias físicas establecidas acordes para su edad y sexo.

UNIDAD *Actividades Rítmicas*

Objetivos

- Potenciar las habilidades de responder a movimientos corporales, coordinados con estímulos musicales, rítmicos y con combinaciones de mayor complejidad, con énfasis en la higiene corporal, postural y la gestualidad, que inciden en el cuidado del propio cuerpo y un estilo de vida saludable.
- Participar con entusiasmo en los juegos rítmicos y tradicionales como forma de transmitir emociones y practicar las normas de trabajo en grupo.
- Reconocer los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, utilizándolos de forma estética y creativa para comunicar sensaciones,

emociones e ideas, así como utilizar la dramatización para mejorar la comunicación grupal en situaciones de interacción.

Contenidos

Movimientos fundamentales

Caminar

- Combinaciones empleando un paso por cada sonido percutivo con las figuras de notas (negra, blanca y redonda)
- Caminar y palmear con el mismo ritmo, con diferentes direcciones y posiciones de brazos
- Cambiar cada ocho pasos, con rimas, a diferentes direcciones y posiciones de brazos
- Con ritmo en diferentes niveles (alto, mediano y bajo)

Correr

- Trote utilizando diferentes ritmos
- Con diferentes ritmos y rimas, direcciones y posiciones de brazos
- Combinaciones con la habilidad de caminar

Saltar

- En el lugar con diferentes ritmos
- Hacia diferentes direcciones
- Combinaciones con diferentes movimientos fundamentales con una y otra pierna con cambios de ritmos, direcciones y posiciones de brazos

Pasos fundamentales

- Paso de cambio
- Paso *galop*

Expresión corporal

- Con y sin implementos (con periódicos, cuerdas, aros, cintas, pelotas u otras) con reforzamiento rítmico o música
- Desplazarse en todas las direcciones, gestos, figuras y formaciones

Juegos

- Rítmicos y tradicionales

Orientaciones generales

Trabajar los diferentes factores básicos que intervienen en el movimiento para diversificar la tarea motriz, entre otras, se encuentran: la dirección (arriba, abajo, delante, detrás, lateral, zigzag) y los niveles (alto, mediano y bajo).

Las actividades rítmicas dirigen sus contenidos a la exploración y experimentación de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y la ejecución de los ritmos a través de juegos; del mismo modo, a la adecuación de los movimientos, a las secuencias, ritmos, reproducción y adaptación a las bases temporales.

En tal sentido, se requiere del trabajo del ritmo vinculado a las habilidades motrices, a partir de los movimientos y pasos fundamentales, imagen corporal, espacio temporal, perceptivo motor y la expresión corporal con objetos, teniendo en cuenta el ritmo, tiempo con mayor énfasis en el trabajo grupal y que predomine la creatividad y espontaneidad a través de la mímica y dramatizaciones.

Además, las formaciones que pueden trabajarse y se retoman de otras unidades son: dispersos, en parejas, frente a frente y otras.

El ritmo es la disposición simétrica de los tiempos fuertes y débiles. Para trabajar con los educandos, puede ser mediante la palabra, palmearlo, con nombres, coordinar pulso y acento con diferentes motivaciones.

Del mismo modo, se debe brindar atención en las clases a la formación de hábitos de higiene corporal, postural, de respiración, relajación y gestualidad, para que incidan en un estilo de vida saludable.

Los contenidos constituyen una potencialidad educativa para la vinculación del trabajo con los juegos rítmicos y tradicionales.

La evaluación mantiene su carácter cualitativo a partir de la participación y exigencia de los objetivos conforme con las posibilidades reales y naturaleza de las tareas motrices con una mayor complejidad y que realice combinaciones de movimientos y pasos fundamentales donde se utilizan los recursos expresivos del cuerpo, con la música o reforzamiento rítmico y orientación en el espacio, teniendo en cuenta el progreso y desarrollo del educando como principal criterio de valoración.

Como exigencias generales de la unidad están que el educando pueda responder con movimientos corporales potenciando las habilidades de caminar, correr y saltar, coordinados con estímulos musicales, rítmicos y sus combinaciones de mayor complejidad con énfasis en la higiene corporal, postural, respiración, relajación, gestualidad y utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para transmitir emociones, sentimientos con creatividad y espontaneidad.

UNIDAD *Juegos*

Objetivos

- Evidenciar hábitos de higiene corporal, postural, de respiración, relajación, gestualidad y uso correcto del vestuario deportivo mediante las actividades del juego.
- Utilizar a través del juego sus capacidades físicas integradas a las habilidades motrices básicas de lanzar y atrapar, correr y saltar y sus posibles combinaciones, de manera que pueda cumplir con autonomía y control de los movimientos las exigencias físicas para su edad y sexo.
- Participar y disfrutar la práctica de actividades deportivo-recreativas que organiza la institución educativa mostrando los conocimientos, habilidades motrices y capacidades físicas adquiridas en correspondencia con su edad e incorporar estas a su tiempo libre.
- Expresar admiración por las glorias deportivas y figuras relevantes del Movimiento Deportivo Cubano de su localidad y país.

Contenidos

Juegos de lanzar y atrapar

– Hacia diferentes direcciones
– Pelotas rodadas
– De rebote
– A distancia
– Buscando precisión
– Combinando dos lanzamientos o más

Juegos de correr

– Hacia diferentes direcciones
– Con diferentes ritmos

Juegos de saltar

– Con uno y dos pies
– Hacia diferentes direcciones
– Sobre objetos y obstáculos
– Combinando dos formas de saltar o más

Juegos combinados

– Combinando dos habilidades o más

Orientaciones generales

En esta unidad los educandos adquieren nuevas experiencias, desarrollan las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas; la variedad de juegos propicia que sean capaces de orientarse en el espacio, lanzar pelotas al frente y arriba, saltar sobre una pierna y sobre ambas piernas, vencer obstáculos pequeños y correr con rapidez y en diferentes direcciones.

Mediante los juegos los educandos aplican y consolidan los conocimientos y habilidades motrices que han ejercitado en la unidad Condición Física, entre las que podemos citar las formaciones y las habilidades de correr, saltar, lanzar y otras, las que también constituyen una vía para desarrollar las capacidades físicas.

Además, deben realizar los juegos con disciplina y entusiasmo, de forma individual y en pequeños grupos, actuar de acuerdo con las reglas establecidas, desarrollar cualidades morales que contribuyan al éxito del equipo, mantener una postura adecuada, cumplir con las reglas de higiene, y ser capaces de identificar y explicar los juegos que realizan.

También los juegos brindan a los educandos amplias posibilidades para manifestar sus cualidades personales y su iniciativa. En esto, más que en ningún otro tipo de ejercicio físico, los participantes pueden realizar diferentes acciones motrices de forma espontánea y como se lo permitan sus particularidades individuales.

Al igual que en primer grado, es necesario planificar juegos donde se realicen o se combinen diferentes formas de ejecución de una misma habilidad. Ejemplo: correr y saltar, u otras combinaciones posibles.

Vale plantear que la clase de nuestros tiempos exige una participación activa y creadora del educando en el proceso educativo, lo que el profesor tendrá en cuenta a la hora de desarrollar los juegos. Los educandos podrán proponer variantes a los juegos (otras acciones, cambios de posición, etcétera) lo que ayudaría a dar un carácter desarrollador a la actividad.

Es importante seleccionar los juegos de acuerdo con los objetivos propuestos en cada clase y en correspondencia con el grado de desarrollo que posean los educandos; es necesario que el maestro analice el nivel de dificultad de los juegos, tener presente que no son actividades independientes, sino que están relacionadas con otras contempladas en el programa.

Las exigencias generales para la evaluación están orientadas a consolidar y sistematizar el trabajo mediante la multipotencia del ejercicio en correspondencia con las exigencias de la unidad Condición Física, en el desarrollo de las habilidades motrices básicas y sus combinaciones mediante

los juegos para lograr actitudes adecuadas como el cumplimiento de las reglas, organización, perseverancia, compañerismo y otras.

EXIGENCIAS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS EDUCANDOS EN LA ASIGNATURA

La evaluación implica al proceso educativo, por lo que las actividades deben realizarse sobre la base de los documentos normativos del MINED, mediante la observación regular del educando y el análisis constante de su desarrollo; es decir, aquellos parámetros o indicadores que representan tantos los logros como las dificultades en las habilidades y capacidades establecidas en el programa del grado.

El diagnóstico en estas edades tempranas y sobre todo en el inicio del ciclo es de vital importancia para poder dosificar el contenido curricular y poder adaptarlo al estado físico y cognoscitivo de los educandos.

Los docentes, para planificar las actividades de control sistemático, deben tener bien definido:

- El estado del diagnóstico del educando
- Los elementos seleccionados en correspondencia con el programa
- El número de clases impartidas anteriormente de estos elementos
- La diferenciación en la evaluación de cada educando

Los conocimientos, habilidades y hábitos que deben adquirir los educandos de segundo grado se evalúan de forma continua y sistemática; este tipo de evaluación debe estar dirigida a los objetivos que se plantean en los programas trabajándose sobre el nivel de desarrollo que experimenten los educandos al culminar el grado precedente y partiendo del diagnóstico inicial, en sentido progresivo durante las diferentes etapas del curso, de manera que ponga de manifiesto cómo estos van asimilando el contenido de las clases, así como sus posibilidades de aprender y trabajar de forma independiente y dentro del colectivo.

El docente debe tener presente que cada control sistemático sustituye al anterior referido a los mismos objetivos de habilidades o capacidades.

Es muy importante, al término de la evaluación, el análisis con los educandos y la corrección de errores, qué determinó su calificación, lo que conllevará la asimilación y corrección por parte de los educandos de las dificultades manifestadas.

Al conducir cada período, el maestro hace un análisis del nivel de asimilación y desarrollo de habilidades y capacidades logradas por cada

educando, según los resultados de la evaluación continua. Este análisis le permitirá una valoración que no se hará de forma mecánica, ni se contarán ni promediarán los resultados de las diferentes actividades, sino que el docente debe profundizar en los progresos que va alcanzando el educando y que ha demostrado en las actividades sistemáticas evaluadas.

La evaluación de las capacidades físicas se determinan sobre la base de las normativas del Plan Nacional para cada edad y sexo.

Bibliografía para el docente

Colectivo de autores: *Gimnasia y Educación Rítmica,* INDER, La Habana, 2003.

Colectivo de autores: *Programa de segundo grado. Educación Física,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1976.

Colectivo de autores: *Orientaciones Metodológicas de segundo grado. Educación Física,* Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1989.

Colectivo de autores: *Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física. Enseñanza primaria,* primer ciclo, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 2001.

Colectivo de autores: *Teoría y práctica general de la Gimnasia,* Ed. ENPES, La Habana, 1990.

Colectivo de autores: *Manual del profesor de Educación Física I,* Dpto. Nacional de Educación Física, INDER, La Habana,1996.

Colectivo de autores: *Los 100 juegos del plan de la calle,* Centro de documentación e informatización, INDER, La Habana, 1966.

Colectivo de autores: *Universalización de la Cultura Física,* ISCF Manuel Fajardo, La Habana, 2003 [CD].

Deporte: la respiración y la relajación, *Educación física y el Deporte,* WANCEULEN. Ed. Deporte, SL (digital).

Fleitas, I.: *Métodos y procedimientos para la educación de las capacidades motrices,* Ed. ENPES, La Habana, 2000.

López Rodríguez, A. y César Vega Portillo: *La clase de Educación Física, actualidad y perspectiva. Una propuesta cubana,* Ed. LYUC, Argentina,1997.

MINED: *Bases generales para el perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación,* La Habana, 2016.

MINED: *Concepción del Plan de Estudio de la Educación Primaria,* La Habana, 2015.

MINED: *Concepción del fin y objetivos generales para la Educación Primaria,* La Habana, 2016.

MINED: *Metodología para la elaboración de programas,* ICCP, La Habana, 2016.

Paz Rodríguez, P. L. de la: "Crecimiento, maduración, desarrollo y las fases sensibles para la enseñanza y entrenamiento con educandos y adolescentes en la Educación Física y el Deporte", Curso Internacional, Palacio de las Convenciones, La Habana, 2006.

Redondo Villa, C.: "Coordinación y equilibrio: base para la Educación Física en la primaria", *Innovación y experiencias educativas,* no. 37, 2010.
Rodríguez Terrón, JJ y María Pilar Cachadiña Casco*: La expresión corporal en la clase de Educación Física,* Ed. Wanceulen S. L., España, 2006.
Ruiz Aguilera, A. y otros: *Metodología de la enseñanza de la Educación Física,* t. 1 y 2, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1986.

EDITORIAL
PUEBLO Y EDUCACIÓN