



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Jugamos a los desafíos (Propuesta didáctica)



Descripción

Este recurso está diseñado para fomentar la participación activa de los estudiantes a través de desafíos físicos y lúdicos en equipo. Con estas actividades, se busca que los estudiantes exploren sus capacidades motoras, se expresen corporalmente y fortalezcan habilidades de comunicación y trabajo colaborativo, todo en un ambiente de juego. Se promueve el desarrollo de la conciencia corporal y la coordinación, enfatizando la importancia de la expresión de emociones a través del movimiento y la cooperación.

Fundamentación

La educación física en la escuela primaria es un espacio propicio para desarrollar habilidades que integran el conocimiento corporal y el pensamiento científico, ambos necesarios para la formación integral de los estudiantes. A través de los desafíos físicos, los niños y niñas desarrollan su esquema corporal, mejoran su capacidad para reconocer y manejar sus emociones, y fortalecen su relación con sus pares. Estas actividades de juego permiten una inmersión en la percepción espacial y temporal, así como en el ritmo y la coordinación, elementos clave para una educación en el movimiento. Este recurso, por tanto, integra prácticas motrices en un contexto lúdico y expresivo que potencia el desarrollo integral.



Formato: Propuesta didáctica

Fecha de creación: noviembre 2024

Competencias generales: Comunicación, pensamiento creativo y relacionamiento con los otros.

Espacio	Unidades Curriculares	Competencias específicas	Contenidos estructurantes	Criterios de Logro
<p>DESARROLLO PERSONAL Y CONCIENCIA CORPORAL</p> <p>Tramo 3 Grado: 3ro y 4to año</p>	<p>Educación Física</p>	<p>CE1. Concientiza prácticas motrices reflexivas, emocionales y observables del cuerpo humano promoviendo un estilo de vida saludable que implica conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos, con relación al deporte, el juego, recreación, gimnasia y expresiones del movimiento motriz.</p> <p>CE4. Descubre información sobre saberes propios de la educación física para comprender las diferentes concepciones del área.</p>	<p>3ro: Gimnasia: Posiciones invertidas con énfasis en la postura. • Saltos combinados con otras habilidades. • Manipulaciones de elementos en los diferentes planos.</p> <p>Trepas en diferentes alturas combinadas con posiciones invertidas. • Saltos combinados con otras habilidades. • Manipulación de elementos en los diferentes planos y con diferentes desplazamientos.</p> <p>El Juego y la recreación • Diferentes juegos motrices con una perspectiva inclusiva, sus reglas e intenciones.</p>	<p>3ro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce y aplica manipulaciones de sus elementos en los diferentes planos. • Comunica de forma simple los distintos juegos motores, sus reglas e intenciones. Identifica y explica los juegos motores cooperativos, se posiciona en diferentes roles y contextos reales. <p>4to; Reconoce y explica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos combinados con otras habilidades. • Reconoce y aplica manipulaciones de elementos en los diferentes planos y con diferentes desplazamientos • Vincula los distintos juegos motores con una perspectiva inclusiva, sus reglas e intenciones.



			Prácticas expresivas Expresión corporal: Movimientos y ritmos de su cuerpo en el entorno con elementos y guiados por el docente La conciencia corporal como parte de la vida cotidiana	Realiza movimientos obteniendo información de su cuerpo y su entorno.
CIENTÍFICO MATEMÁTICO	Ciencias del ambiente (Biología)	CE1. Comienza a organizar y planificar sus argumentaciones en interrelación con otros, mediados por el adulto ante hechos y fenómenos del mundo natural para identificar la diversidad en sí mismo, pudiendo intervenir con su accionar en el entorno.	Contenido estructurante: Nutrición. Contenido transversal: Salud.	Organiza datos y reflexiona sobre los procesos vinculados a la nutrición con mediación de un adulto



Espacio Técnico-Tecnológico	Ciencias de la computación y Tecnologías educativas	CE5.Explora, de forma colaborativa, problemas computacionales simples, siguiendo secuencias, en situaciones lúdicas y cotidianas, para dar respuestas a interrogantes planteadas.	Introducción a la programación por bloques, características del lenguaje de programación y su relación con otros lenguajes.	Utiliza, colaborativamente, la programación en la realización de animaciones y productos lúdicos o curriculares.
------------------------------------	---	---	---	--

Metas de aprendizaje: Los y las estudiantes:

- desarrollarán habilidades de coordinación y trabajo en equipo mediante el uso de juegos de desafíos en equipo, con el fin de fomentar la cooperación, la expresión corporal y la conciencia espacial.
- organizarán sus argumentaciones sobre cómo el ejercicio físico influye en la frecuencia cardíaca y en la respiración para reflexionar sobre los procesos vinculados a la salud.
- explorarán problemas computacionales simples y programación por bloques para realizar una animación.

(Las metas de aprendizaje se situarán a la realidad del grupo del docente)



Plan de aprendizaje

Las actividades de este recurso se relacionan con la idea de realizar juegos de desafíos en equipo para lograr objetivos, metas para seguir adelante, realizando actividades físicas y buscando propuestas lúdicas para salir de lo tradicional.

Actividad 1 (Registro fotográfico de actividades)

Desafío de actividad física en equipo:

Se les dará a los estudiantes una lista de actividades que deben llevar a cabo en un tiempo determinado, además de materiales de Educación Física y una tablet para registrar las actividades.



Lista:

- Realizar una pirámide humana
- Formar una palabra utilizando el cuerpo de todos
- Trotar por todo el patio de la escuela por 5 minutos sin parar (se puede caminar unos minutos y volver a trotar)
- Realizar una pequeña coreografía con música seleccionada por el docente y filmarla.

Todas las actividades deben ser registradas con la Tablet.

Al finalizar cada equipo debe avisar al Docente para anotar el tiempo de realizada la actividad.

El equipo que logre finalizar primero y haya realizado bien todas las consignas ganarán.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Actividad 2: Creación de figuras y secuencias con el cuerpo



Los estudiantes, divididos en grupos, deberán realizar figuras con sus cuerpos que representen diferentes conceptos (por ejemplo, figuras geométricas o letras). El docente puede cambiar el ritmo y la velocidad de los movimientos para fomentar la adaptación corporal y la creatividad en el grupo. Esta actividad promueve la coordinación en equipo y la expresión de ideas mediante el movimiento.

Actividad 3: Carrera de relevos con obstáculos



Organizar una carrera de relevos donde cada equipo de estudiantes deba superar pequeños obstáculos (como saltar aros, pasar debajo de una cuerda, caminar sobre una línea de equilibrio) para entregar el relevo al siguiente compañero.

Esta actividad fomenta el trabajo en equipo y la coordinación, incentivando a los estudiantes a trabajar juntos para completar el recorrido.



Actividad 4: *Desafío y acertijos*

El docente organizará tres circuitos con diferentes obstáculos que deberán realizar cada equipo, al finalizar cada circuito de destrezas físicas deberán responder a un acertijo para poder continuar a la siguiente. Los acertijos podrán ser adivinanzas, preguntas de Educación Física, etc.

Ejemplos:

Primera estación:

Saltar aros, pasar por debajo de sillas, correr, embocar una pelota en una caja, al finalizar tendrán una pregunta sobre Educación Física para contestar y poder seguir a la otra estación, las preguntas pueden ser: ¿cuál es el deporte que se realiza en el agua?, nombra tres deportes con pelota, etc.



Segunda estación:

Saltar la cuerda diez veces cada integrante del equipo, realizar tres volteretas al frente en una colchoneta, luego responder a una adivinanza, ejemplo:

Se utiliza para jugar a un deporte, es redonda y chiquita, tes de color amarillo.

¿Qué es? (pelota de tenis)



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Tercera estación: *Juego en equipo*

Jugar a los pases en ronda, deberán todos los integrantes del equipo pasarse la pelota, contando hasta cincuenta sin que se les caiga, si se cae deben comenzar nuevamente a contar.

Al finalizar deberán escribir tres reglas de un deporte colectivo, por ejemplo; Handball

Actividad 5: Desafío: Descubrir cómo responde nuestro cuerpo al ejercicio

En esta actividad, los estudiantes explorarán cómo el ejercicio físico impacta el funcionamiento de su cuerpo, específicamente en la frecuencia cardíaca y respiración. A través de una experiencia práctica y sencilla, se busca que puedan observar, medir y comparar sus respuestas corporales en reposo y durante la actividad física, entendiendo los cambios que ocurren en su sistema circulatorio y respiratorio.

El propósito es que los estudiantes, mediante la observación y la reflexión grupal, comprendan la importancia de estos sistemas en la regulación de nuestro cuerpo durante el ejercicio. Así, se promueve no solo el conocimiento de sus propios procesos corporales, sino también el desarrollo de una conciencia sobre el cuidado de la salud y los beneficios de un estilo de vida activo y saludable.

Se introduce la actividad indagando las ideas y conocimientos previos de los estudiantes sobre cómo el cuerpo responde al ejercicio físico. Pueden registrarse en un papelógrafo.

Luego, se propone que realicen una actividad física breve (como trotar en el lugar durante 2 minutos o saltar la cuerda por 1 minuto).

En grupos, miden su frecuencia cardíaca y el número de respiraciones por minuto usando un cronómetro (el docente puede guiarlos).



Después de anotar estos datos, se sentarán en un lugar tranquilo para medir nuevamente el pulso y la respiración después de descansar durante 3 minutos.

Comparan los resultados y observan cómo el pulso y la respiración se normalizan al detener la actividad física.

Reflexión grupal: A través de la rutina de pensamiento [Veo, Pienso, Me pregunto](#)

The worksheet is titled "Rutina de pensamiento" and is designed for a group reflection activity. It features three main columns for notes: "Veo" (blue background with a pair of eyes icon), "Pienso" (orange background with a thought bubble icon), and "Me pregunto" (yellow background with question marks icon). At the top right, there are fields for "Nombre:" and "Fecha:". The bottom right corner contains the logo for "Uruguay Educa" with the website address "uruguayeduca.anep.edu.uy".

Veo: Los estudiantes describen lo que observaron en su propio cuerpo (aumento de respiración, sudor, etc.).

Pienso: Reflexionan sobre por qué creen que el cuerpo reacciona de esa forma.

Me pregunto: Expresan cualquier duda o pregunta que tengan sobre el tema.

Discuten en grupos y responden preguntas como:

¿Cómo cambió el pulso y respiración al hacer ejercicio?

¿Por qué creen que nuestro cuerpo reacciona de esa manera?

¿Qué órganos están involucrados en estos cambios?

Analizan cómo aumenta la frecuencia cardíaca, la respiración y la temperatura al realizar actividades físicas.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



El docente refuerza la importancia de los sistemas circulatorio y respiratorio en el ejercicio físico y en el cuidado de la salud, promoviendo la conciencia corporal y un estilo de vida saludable.

En grupos, pueden crear un mapa de ideas que explique cómo el ejercicio afecta al sistema circulatorio y respiratorio, uniendo los conceptos de “pulso”, “respiración”, “temperatura” y “órganos involucrados”.

Esto ayudará a organizar la información y visualizar las conexiones entre diferentes conceptos biológicos.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Actividad 5: Desafío de coordinación y movimiento en Scratch Jr.

Esta actividad permite a los estudiantes explorar la programación de movimientos en Scratch Jr., promoviendo la conciencia espacial y la coordinación. Utilizando el entorno de Scratch Jr. online, los estudiantes trabajarán en equipo para diseñar un circuito en el que un personaje (a su elección) realiza actividades físicas mientras recorre distintos escenarios. El desafío consiste en programar un recorrido creativo y divertido, con diferentes paradas en las que el personaje pueda "practicar" ejercicios como saltos, movimientos laterales y estiramientos. Cada equipo puede ambientar el recorrido en escenarios como la playa, el patio de la escuela, el gimnasio o cualquier lugar que se les ocurra.

Se necesita:

- Explorar las capacidades del programa Scratch Jr., familiarizándose con escenarios, objetos y bloques de programación.
- Diseñar una secuencia de movimientos en Scratch Jr. que represente un desafío de coordinación, alternando bloques de movimiento para lograr un patrón estable.
- Reproducir la secuencia de movimiento programada de forma física, promoviendo el trabajo en equipo y la expresión corporal.
- Acceso a [Scratch Jr. en línea](<https://codejr.org/scratchjr/index.html>).
- Espacio amplio para realizar actividad física.

Planificación y diseño:

En esta primera etapa, los estudiantes explorarán el entorno de Scratch Jr. y comenzarán a diseñar el recorrido para su personaje. El objetivo es que cada equipo elija un personaje y configure el escenario donde se desarrollará el circuito. Los estudiantes deberán decidir qué tipos de movimientos y actividades incluirán en cada parada del recorrido, así como la secuencia de estas acciones:



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



- Seleccionar un personaje como protagonista.
- Configurar un escenario que puede ser una playa, el gimnasio, la escuela o un entorno creativo.
- Decidir el tipo de actividades físicas que el personaje realizará en cada parada, como saltos, giros o pausas para "estirarse."

Programación del Recorrido

En esta etapa, los estudiantes trabajan en programar el recorrido del personaje en Scratch Jr. Utilizarán bloques de movimiento y control para crear una secuencia en la que el personaje realice desplazamientos con patrones definidos. Es fundamental que exploren las distintas funcionalidades del programa para comprender cómo cada bloque afecta el comportamiento del personaje:

- Crear una secuencia de ida y vuelta entre dos puntos.
- Variar la velocidad o los movimientos en algún punto del recorrido, usando bloques de espera o repetición.
- Ajustar y coordinar los movimientos en el recorrido.

Depuración del Circuito

Una vez que han programado la secuencia inicial, pasan a la fase de prueba y ajuste o depuración. En esta fase, revisan y afinan los movimientos del personaje para asegurarse de que el recorrido se ejecute correctamente, sin errores:

- Probar la secuencia de movimientos y verificar que los patrones se repitan correctamente.
- Realizar ajustes en los bloques de movimiento y en el tiempo de espera si es necesario.
- Asegurarse de que la secuencia esté organizada de manera estable y fluida.

Socialización y Coevaluación

Los equipos presentan sus proyectos al grupo, compartiendo sus decisiones sobre el diseño, la programación y los ajustes realizados. En este intercambio, los estudiantes pueden recibir retroalimentación de sus compañeros y reflexionar sobre cómo podrían mejorar o agregar actividades en futuras sesiones:

- Cada equipo explica su diseño y programación.
- Los compañeros ofrecen comentarios y sugerencias constructivas.
- Reflexionan sobre la organización de los bloques y la importancia de la planificación en el diseño de sus recorridos.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Demostración Física del Circuito

Finalmente, los estudiantes transfieren el recorrido programado a un desafío físico en equipo. Usando un espacio amplio, reproducen físicamente el desplazamiento, las pausas y las actividades incluidas en su programación en Scratch Jr. Esto fomenta la coordinación y el trabajo en equipo mientras siguen el patrón diseñado.

- Los equipos ejecutan el recorrido físico, imitando los movimientos programados en Scratch Jr.
- Practican la sincronización, las pausas y los cambios de velocidad o dirección.
- Reflexionan sobre cómo la programación virtual se relaciona con el movimiento físico y la coordinación en equipo.

Sugerencias metodológicas, didácticas y de evaluación

Es recomendable trabajar con los estudiantes en el desarrollo de la autopercepción y la comunicación, promoviendo un ambiente de respeto y apoyo mutuo. Se sugiere iniciar cada actividad con una breve discusión sobre el para qué se realiza, cada desafío, permitiendo que los estudiantes se familiaricen con las metas y expresen sus expectativas.

Para la evaluación, se recomienda observar la participación activa, la comunicación y el trabajo colaborativo de cada grupo. La reflexión al final de cada actividad es fundamental para que los estudiantes compartan cómo se sintieron y cómo percibieron su cuerpo en el espacio, contribuyendo así a su autoevaluación y a la identificación de sus logros y desafíos.

Observar cómo cada estudiante contribuye a la creación del patrón de movimiento en Scratch Jr. y su disposición para participar en la actividad física en equipo.

Al final de la actividad, realizar una puesta en común en la que cada equipo describa sus aprendizajes y desafíos.



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Bibliografía/Fuentes consultadas

ANEP, (2022) Educación Básica Integrada (EBI) “Plan de estudios” [documento en línea]. Disponible en <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/2022/noticias/setiembre/220927/EBI%202022%20v7.pdf> [Fecha de última consulta Marzo 2024] .

ANEP (2022) “Progresiones de Aprendizaje” [documento en línea]. Disponible en <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/progresiones/Progresiones%20de%20Aprendizaje%202022.pdf> [Fecha de última consulta Marzo de 2024]

ANEP,(2022)” Marco Curricular Nacional “[documento en línea]. Disponible en <https://www.anep.edu.uy/sites/default/files/images/Archivos/publicaciones/Marco-Curricular-Nacional-2022/MCN%20%20Agosto%202022%20v13.pdf> [Fecha de última

Freepik.es (2021). [Imagen]’ Niños felices disfrutando de su clase de gimnasia”. Disponible en : https://www.freepik.es/foto-gratis/ninos-felices-disfrutando-su-clase-gimnasia_17539125.htm#fromView=search&page=1&position=51&uuid=04fa762a-b9af-464b-b294-1d7bac5393f6

Freepik(s,n).”Gente jugando a la gravedad”. [Imagen].Disponible en : https://www.freepik.es/vector-gratis/fondo-gente-gravedad_4087915.htm#fromView=search&page=1&position=22&uuid=1bf96ec9-11ac-42c5-acbf-2d0a94b6afb4

Freepik(s,n).”Niños corriendo”. [Imagen].Disponible en : https://www.freepik.es/vector-gratis/tres-ninos-corriendo_5019400.htm#fromView=search&page=1&position=10&uuid=90c4026e-9db6-43c4-8619-890008894f50

Wikipedia(s,f).”Imagen de Scratch Juniors”[Imagen].Disponible en : https://es.m.wikipedia.org/wiki/Archivo:ScratchJr_Logo.png



ANEP

DIRECCIÓN GENERAL
DE EDUCACIÓN
INICIAL Y PRIMARIA

DIVISIÓN
PLANEAMIENTO
EDUCATIVO

Departamento
de Tecnologías Educativas
aplicadas y virtualidad



Autores: Cecilia Nuñez - Marcos Díaz - Graciela Oyhenard

Fecha de creación: Noviembre de 2024

Licenciamiento: [Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)