



Saber
Global

MALLA CURRICULAR EDUCACIÓN FÍSICA Grado Sexto



MALLA CURRICULAR DE EDUCACIÓN FÍSICA – 6° GRADO

Periodo	Semanas	Unidad Temática	Competencias	Contenidos / Actividades	Horas/semana
1	1–10	Capacidades Perceptivo-Motrices y Postura Saludable	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica estímulos externos y responde con desplazamientos básicos. - Adopta y mantiene posturas saludables en actividades estáticas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos de saltos, equilibrios y giros. • Ejercicios de “Alicia y la silla imaginaria” para postura. • Juegos de reacción (“Atrapa la señal”). 	2 horas
2	11–20	Juegos Cooperativos y Reglas	<ul style="list-style-type: none"> - Participa respetando turnos y normas de juego. - Coopera para lograr objetivos comunes en dinámicas de equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos de relevos en equipo (p.ej. carrera de sacos por relevos). • “Semáforo de equipo”. • Construcción simbólica de “refugio de sombra” en parejas/grupos. 	2 horas
3	21–30	Condición Física y Hábitos Saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Planifica y ejecuta rutinas básicas de ejercicio para mejorar resistencia. - Reconoce la importancia de la hidratación y la alimentación en la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Circuitos de carrera continua y cambios de ritmo (fartlek). • Secuencias de ejercicios de fuerza ligera (sentadillas, flexiones modificadas). 	2 horas



				<ul style="list-style-type: none"> • Simulación de “tomar agua”. 	
4	31-40	Expresión Corporal, Ritmo y Relajación	<ul style="list-style-type: none"> - Expresa emociones y mensajes a través de movimientos rítmicos y danza. - Aplica técnicas básicas de respiración y relajación para la autorregulación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Coreografías simples con música (ritmos latinos, folclóricos). • Ronda de percusión corporal (palmas, panderetas). • Ejercicios de respiración diafragmática “Globito”. 	2 horas

PLANEACIÓN SEMANAL – 6° GRADO,

PRIMER PERIODO

Semana 1

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Circuito de saltos y desplazamientos básicos	Identificar estímulos (señales del docente) y responder con desplazamientos	Desarrollar la atención y el control corporal al desplazarse.	Responde correctamente (avanza, retrocede) a la	Conos, aros, colchonetas	Observa si en 4 de 5 señales el alumno ejecuta el desplazamiento



				señal en 4 de 5 repeticiones.		solicitado sin chocar con obstáculos.
2	Juego “Atrapa la señal” (señal auditiva o visual)	Reconocer y reaccionar ante diferentes estímulos externos	Mejorar tiempos de reacción y conciencia espacial.	Atrapa o señala el estímulo en 4 de 5 ocasiones antes de 3 segundos.	Pandereta o silbato, tarjetas de colores	Registra cuántas veces el alumno atrapa o señala el estímulo en tiempo.

Semana 2

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Circuito de equilibrios (caminar sobre línea, soporte unipodal)	Mantener el equilibrio en actividades estáticas y dinámicas	Fortalecer la propiocepción y la estabilidad corporal.	Mantiene el equilibrio unipodal 5 seg en 3 de 4 intentos; camina línea sin salirse en 3 de 4.	Cinta adhesiva, bancos bajos	Cuenta cuántos segundos y cuántas repeticiones logra el alumno sin perder el equilibrio.
2	Juego “Semáforo corporal” (verde: avanza, amarillo:	Asociar colores con acciones motrices	Promover la atención selectiva y el autocontrol.	Obedece correctamente 4 de 5 señales de color sin invadir espacio de compañeros.	Tarjetas verde/amarilla/roja, espacio amplio	Verifica número de veces que obedece bien el semáforo y respeta áreas delimitadas.



camina lento, rojo: detente)					
------------------------------	--	--	--	--	--

Semana 3

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Ejercicio “Silla imaginaria” (sostener 5 seg)	Adoptar y mantener postura saludable en estática	Concientizar la musculatura del tronco y las piernas en postura erguida.	Mantiene la “silla imaginaria” 5 seg en 3 de 4 intentos con espalda recta.	Colchonetas o toallas	Cuenta repeticiones en que la postura se sostiene sin encorvarse.
2	Juego de giros controlados (rotaciones sobre eje vertical)	Controlar la orientación corporal durante giros	Mejorar el sentido del equilibrio dinámico y la estabilidad vestibular.	Realiza giros de 360° en ambos sentidos sin desequilibrio en 3 de 4 repeticiones.	Conos para delimitar círculo	Observa balance y número de giros completos sin perder el centro de gravedad.

Semana 4

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Combinar salto y giro en circuito	Integrar desplazamiento,	Desarrollar coordinación	Completa el circuito (saltar, girar, avanzar) en orden	Aros, conos, colchonetas	Cronometrar tiempo y precisión de secuencia.



		salto y giro en secuencia continua	motora compleja.	sin detenerse en 3 de 4 repeticiones.		
2	“Atrapa la señal” con postura: señal + mantener postura estática	Reaccionar al estímulo y adoptar postura saludable tras la señal	Unir rapidez de reacción y control postural.	Tras 4 de 5 señales, adopta postura estática (silla imaginaria) 5 seg correcta.	Silbato, colchonetas	Registra cuántas veces cumple ambas acciones correctamente.

Semana 5

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Circuito libre de saltos, equilibrios y giros (= mezcla)	Evaluar integración de habilidades perceptivo-motrices desarrolladas	Reforzar la autonomía y adaptación motriz en dinámicas mixtas.	Completa 4 de 5 estaciones del circuito con técnica correcta (postura y desplazamiento).	Elementos de circuito (aros, bancos, conos)	Autoevaluación grupal y docente verifica estaciones completadas.
2	Juego “Semáforo dinámico” (+ circuitos): combinar colores y desplazamientos	Incorporar reglas de semáforo en circuito mixto	Consolidar reglas y habilidades motrices bajo presión lúdica.	Obedece señales y completa el circuito sin errores en 3 de 4 repeticiones.	Tarjetas color, obstáculos varios	Cuenta repeticiones satisfactorias de señal+circuito.



Semana 6

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Evaluación Formativa: circuito de desplazamientos y equilibrio	Valorar el progreso en habilidades perceptivo-motrices y postura	Obtener diagnóstico para ajustes en periodos siguientes.	Completa 3 de 4 ejercicios del circuito con coordinación y postura adecuada.	Mismas herramientas semanales	Lista de cotejo: coordinación, postura, reacción; cada ejercicio evaluado Sí/No.
2	Reflexión y cierre: Ronda “Yo mejoré cuando...”	Fomentar la autoevaluación y reconocimiento de logros motrices	Potenciar la metacognición y motivación.	Cada niño expresa un aspecto de mejora motriz o postural con frase completa.	Espacio en semicírculo	Observa si 4 de 5 niños completan la frase con claridad (“Yo mejoré cuando aprendí a girar”).

Semana 8

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Equilibrio con pase de balón: en soporte unipodal, lanzar y atrapar balón ligero	Mantener el equilibrio sobre una pierna mientras se realiza una tarea manual (atrapar balón)	Mejorar la propiocepción y la coordinación ojo-mano en posturas desafiantes	Mantiene equilibrio unipodal 5 s y atrapa balón 3 de 4 veces sin	Balón ligero, colchonetas	Cuenta cuántas veces logra atrapar y mantenerse estable; meta $\geq 3/4$



				perder la postura		
2	“Semáforo con desplazamiento”: correr (verde), caminar lento (amarillo), sentarse en “silla imaginaria” (rojo)	Obedecer señales de color incorporando desplazamientos y posturas estáticas	Integrar respuestas motrices complejas con control postural bajo diferentes estímulos visuales	Obedece correctamente 4 de 5 señales de color y mantiene postura “silla imaginaria” 5 s en señal roja	Tarjetas verde/amarillo/roja, espacio amplio	Verificar cumplimiento de las acciones y duración de postura estática; meta $\geq 4/5$

Semana 9

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Circuito espejo: en parejas, uno realiza secuencia (saltar, girar, equilibrio) y el otro imita como “espejo”	Reproducir con precisión los movimientos de un compañero, fomentando la percepción corporal y la imitación	Potenciar la atención y la conciencia del propio esquema corporal al coordinar con otro individuo	Imita correctamente la secuencia en orden y tiempo 3 de 4 veces sin retrasos ni errores de postura	Conos, colchonetas	Observación directa: verificar orden y precisión en $\geq 3/4$ imitaciones
2	Juego “Señala y balancea”: tras	Reconocer estímulo auditivo y	Trabajar la asociación	Responde a 4 de 5 señales con la	Silbato, colchonetas	Contar cuántas veces cumple señal



	señal sonora, adoptar postura de equilibrio indicada (unipodal, brazos abiertos)	asumir postura compleja de equilibrio	estímulo-respuesta con control postural dinámico	postura de equilibrio correcta y la mantiene 5 s		y tiempo de mantenimiento; meta $\geq 4/5$
--	--	---------------------------------------	--	--	--	--

Semana 10

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Evaluación formativa circuito mixto: integrar saltos, equilibrios y giros bajo autoevaluación	Valorar individualmente el dominio de las habilidades perceptivo-motrices	Diagnosticar fortalezas y áreas a reforzar antes del cierre del periodo	Completa 3 de 4 estaciones del circuito con técnica (postura y desplazamiento)	Elementos de circuito (aros, bancos, conos)	Lista de cotejo para cada estación: técnica, control postural y coordinación; marca Sí/No
2	Reflexión motriz “Yo mejoré cuando...”: en semicírculo cada niño comparte un progreso logrado	Fomentar la metacognición y el reconocimiento de avances propios	Consolidar motivación y autoconfianza antes de continuar al siguiente bloque	En 4 de 5 estudiantes, la frase expresa mejora concreta (“... giro sin marearme”, “... mantuve el equilibrio”)	Espacio en semicírculo	Verificar que ≥ 80 % complete la frase con claridad y concreción



SEGUNDO PERIODO

Semana 11

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Carrera de sacos por relevos	Realizar relevos en equipo, respetando turnos	Fomentar la rapidez y el trabajo conjunto	Cada equipo completa el relevo sin salirse del saco en 3 de 4 rondas.	Sacos de salto (1 por niño), conos	Observa si en 3 de 4 carreras cada miembro salta y entrega el saco correctamente sin invadir carril.
2	Variación: carrera de sacos con zigzag entre conos	Integrar coordinación espacial a la dinámica de relevos	Incrementar la dificultad y la atención al entorno	Cada equipo completa el relevo zigzag sin soltar el saco en 3 de 4 rondas.	Sacos, conos para zigzag	Verifica si en 3 de 4 intentos mantienen el saco y recorren el zigzag sin derribar conos.

Semana 12

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Juego “Semáforo de equipo” – señal verde/amarillo/rojo	Responder correctamente a las señales de color en	Desarrollar atención colectiva y autocontrol	En 4 de 5 señales, el equipo obedece la	Tarjetas verde/amarillo/rojo, espacio amplio	Cuenta cuántas veces el equipo obedece correctamente y



		actividades cooperativas		acción (avanzar, caminar lento, detenerse) sin error.		mantiene la posición indicada.
2	Variación silenciosa del “Semáforo de equipo”	Obedecer señales visuales sin usar la voz	Fomentar la comunicación no verbal y la concentración grupal	El equipo cumple 4 de 5 señales visuales sin hablar ni moverse fuera de tiempo.	Tarjetas color, silenciador (pañó)	Observa la cantidad de aciertos en silencio y registra $\geq 4/5$ cumplimiento.

Semana 13

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Construcción simbólica de “refugio de sombra” en parejas	Planificar y recolectar materiales naturales para armar un refugio simbólico	Fomentar la cooperación creativa y el respeto al entorno	El 75 % del equipo aporta al menos un elemento y colabora en el ensamblaje en 3 de 4 intentos.	Cestos, hojas, palos, espacio delimitado	Verifica si en 3 de 4 ocasiones cada grupo aporta y arma su refugio respetando turnos y espacio.
2	Variación: extender el “tejado” del	Mejorar estabilidad y cobertura	Promover la innovación y la adaptación de la	En 3 de 4 intentos, el equipo refuerza la	Piedras pequeñas, palos extra	Observa si la estructura se mantiene estable y



	refugio con material adicional	simbólica del refugio	construcción inicial	estructura sin dañar el entorno.		cada miembro participa aportando refuerzo.
--	--------------------------------	-----------------------	----------------------	----------------------------------	--	--

Semana 14

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Relevo cooperativo con balón de espuma	Realizar relevos pasando balón sin soltarlo y diciendo “una fruta para mi salud”	Integrar coordinación, cooperación y frase saludable	Completa 4 pases seguidos sin soltar balón y dice la frase en 3 de 4 repeticiones.	Balón de espuma, espacio amplio	Verifica pases correctos y pronunciación clara de la frase en $\geq 3/4$ pasadas.
2	Variación de relevo: pase inverso (antihorario)	Mantener la dinámica de relevo en sentido inverso	Desarrollar flexibilidad en la cooperación y la orientación espacial	En 3 de 4 rondas, el equipo completa el relevo inverso correctamente sin soltar el balón.	Balón de espuma	Registra cuántas rondas exitosas en sentido antihorario con frase incluida.



Semana 15

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	“Semáforo de equipo” con obstáculos móviles	Responder a señales de color mientras esquivan obstáculos suaves	Aumentar la complejidad sensorial y motriz en dinámica cooperativa	En 4 de 5 señales, el equipo obedece y sortea obstáculos sin colisionar.	Tarjetas color, cojines o conos móviles	Cuenta aciertos de señal + esquite; meta $\geq 4/5$.
2	Variación con “señal sorpresa”: cambio de color imprevisto	Adaptarse rápidamente a cambios impredecibles de señal	Fortalecer la atención y la flexibilidad de respuesta grupal	En 3 de 4 cambios sorpresivos, el equipo modifica la acción correctamente sin detenerse.	Tarjetas color, cronómetro para sorpresa	Observa rapidez de adaptación y registra $\geq 3/4$ respuestas correctas a la señal sorpresa.

Semana 16

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Evaluación Formativa: Juego cooperativo mixto	Valorar el nivel de cooperación y respeto de normas	Diagnosticar el dominio de dinámicas cooperativas antes del cierre	Participa respetando turnos y normas en 3 de 4 dinámicas mixtas.	Elementos vistos en el periodo	Lista de cotejo: turnos, normas, cooperación; marca Sí/No para cada dinámica.



2	Reflexión y cierre: Ronda “Nos ayudamos cuando...”	Fomentar la autoevaluación y el reconocimiento de la cooperación grupal	Consolidar la metacognición y la motivación para el siguiente periodo	En 4 de 5 niños, la frase expresa un ejemplo de cooperación (“Nos ayudamos cuando cargué palos”).	Espacio en semicírculo	Verifica que $\geq 80\%$ complete la frase con claridad y concreción.
---	---	---	---	---	------------------------	---

Semana 17 (7ª semana del 2º periodo)

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Carrera de sacos por relevos con cambio de sentido	Respetar turnos y entregar relevo en dirección inversa	Desarrollar flexibilidad en la coordinación y el espacio	Cada equipo completa relevo inverso sin soltar el saco en 3 de 4 repeticiones.	Sacos de salto, conos	Observa si en $\geq 3/4$ repeticiones se realiza el relevo inverso correctamente sin soltar el saco.
2	Semáforo de equipo: reacción a colores + paso lateral	Obedecer señales de color y moverse lateralmente en bloque	Fomentar la unidad de grupo y la atención colectiva	El equipo obedece 4 de 5 señales (verde/amarillo/rojo) y mueve lateralmente sin salirse de línea.	Tarjetas verde/amarilla/roja, espacio amplio	Verifica aciertos en señalización y mantiene formación lateral en $\geq 4/5$ repeticiones.



Semana 18 (8ª semana del 2º periodo)

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Construcción de “refugio de sombra” en grupos de 4	Organizar tareas y colaborar en la creación de un refugio simbólico	Promover la planificación conjunta y la creatividad	75 % del grupo aporta y participa en 3 de 4 fases de construcción sin invadir espacio ajeno.	Cestos, hojas, palos, espacio delimitado	Observa participación y reparto de tareas en $\geq 3/4$ fases; registra aportes por miembro.
2	Refugio: prueba de estabilidad y sombra	Evaluar la eficacia del refugio y reforzar los ajustes colaborativos	Desarrollar la autoevaluación y mejora continua	En 3 de 4 intentos, el refugio soporta un compañero de pie y genera sombra simbólica adecuada.	Material construido previamente	Comprueba estabilidad (compañero de pie) y función de sombra en $\geq 3/4$ pruebas.

Semana 19 (9ª semana del 2º periodo)

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Relevo cooperativo	Integrar cooperación, coordinación y	Fortalecer la combinación de habilidades	Completa 4 pases sin soltar balón y dice “una fruta para mi	Balón de espuma,	Registra número de pases exitosos con frase



	con balón y frase saludable	hábitos saludables en un relevo	motrices y verbales	salud” en $\geq 3/4$ pasadas.	espacio amplio	pronunciada en $\geq 3/4$ ocasiones.
2	Variación: relevo con dos frases seguidas	Aumentar la demanda cognitiva y motriz simultánea	Desarrollar memoria y cooperación bajo presión lúdica	El equipo completa 4 pases diciendo dos veces la frase completa sin caídas en $\geq 3/4$ rondas.	Balón de espuma	Observa si cumplen doble frase y pase sin soltar en $\geq 3/4$ rondas.

Semana 20 (10ª semana del 2º periodo)

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	“Semáforo sorpresa” con obstáculos y roles intercambiables	Adaptarse a cambios de señal imprevistos y colaborar en el desplazamiento	Fomentar la flexibilidad y la escucha activa en equipo	En $\geq 3/4$ cambios sorprendidos, el equipo obedece la señal correcta y supera obstáculos sin colisionar.	Tarjetas color, obstáculos móviles	Cuenta respuestas correctas y respetuosas a señales sorprendidas en $\geq 3/4$ ocasiones.
2	Evaluación formativa cooperativa: mini-torneo de relevos mixtos	Diagnosticar el nivel de cooperación y respeto de reglas antes de cierre	Ajustar estrategias y reforzar normas de juego limpio	Participa respetando turnos y normas en 3 de 4 relevos mixtos (diferente tipo de relevo cada 50 s).	Elementos vistos (sacos, balón, etc.)	Lista de cotejo por relevo: turnos, entrega, cooperación; marca Sí/No para cada dinámica.



TERCER PERIODO

Semana 21

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Circuito continuo (correr 2 min + caminar 1 min, repetir 3 veces)	Planificar y ejecutar resistencia aeróbica básica	Desarrollar conciencia del esfuerzo y autocontrol respiratorio	Completa 3 ciclos sin detenerse, manteniendo ritmo estable en 2 de 3 repeticiones	Conos para delimitar recorrido, cronómetro	Registrar si en 2 de 3 ciclos el alumno mantiene ritmo continuo sin fatigarse excesivamente
2	Simulación de “tomar agua” tras cada ciclo	Reconocer momento adecuado para hidratarse durante el ejercicio	Fomentar hábito de hidratación	Simula correctamente el gesto de beber agua tras 2 min de carrera en 3 de 3 repeticiones	Botellas de agua (vacías o llenas), vasos plásticos	Verificar si tras cada ciclo el alumno realiza gesto de hidratación (llevar botella a labios)



Semana 22

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Fartlek suave: alternar 1 min rápido, 2 min lento (x4)	Introducir variaciones de ritmo para mejorar resistencia y velocidad	Desarrollar control del cambio de intensidad y recuperación	Realiza 4 ciclos con los cambios de ritmo en 3 de 4 repeticiones	Conos para marcar segmentos, cronómetro	Registrar si el alumno completa los 4 ciclos con coordinación de velocidad y recuperación adecuada
2	Estiramientos y simulación de “tomar agua” al finalizar	Reconocer la necesidad de recuperar y rehidratar tras esfuerzo intenso	Refrescar musculatura y consolidar hábito de hidratación	Ejecuta secuencia de estiramientos y gesto de beber agua en 2 de 2 repeticiones	Esterillas/colchonetas, botellas de agua	Verificar postura en estiramientos y gesto de hidratación tras la actividad

Semana 23

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Circuito de fuerza ligera: 10 sentadillas + 10	Planificar y ejecutar ejercicios de fuerza para	Fortalecer músculos clave para la	Completa 3 series de 10 repeticiones con técnica correcta en 2 de 3 series	Esterillas, poste o banco para flexiones modificadas	Observar técnica: espalda recta en sentadillas y brazos alineados



	flexiones modificadas (x3)	miembro inferior y superior	actividad física general			en flexiones en $\geq 2/3$ series
2	Simulación de “tomar agua” y recuperación activa	Reconocer pausa activa y la hidratación como parte de la rutina de fuerza	Consolidar hábito de pausa saludable	Realiza gesto de beber agua y marcha en sitio suave durante 1 min tras cada serie en 3 de 3 repeticiones	Botellas de agua, espacio libre	Verificar la realización de ambos gestos en cada pausa de fuerza

Semana 24

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Fartlek dinámico: 30 s sprint + 1 min trote + 30 s caminata (x4)	Mejorar capacidad aeróbica y anaeróbica combinada	Promover adaptación cardiovascular a diferentes intensidades	Completa 4 ciclos con transiciones limpias y mantiene postura adecuada en 3 de 4 repeticiones	Conos, cronómetro	Registrar cumplimiento de transiciones y postura en $\geq 3/4$ ciclos
2	Ejercicios de fuerza en estación: plancha 20 s + puente de glúteos 15 s (x3)	Reforzar core y cadena posterior tras ejercicios de cardio	Desarrollar estabilidad y control postural	Mantiene posición de plancha y puente en $\geq 2/3$ series sin perder alineación de tronco	Esterillas	Observar alineación corporal y conteo de segundos en $\geq 2/3$ series



Semana 25

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Circuito mixto: 1 min carrera continua + 10 sentadillas + 10 flexiones (x2)	Integrar resistencia y fuerza en una misma rutina	Fomentar la variedad y la resistencia funcional	Completa 2 rondas con secuencia sin pausa >10 s en 3 de 4 repeticiones	Conos, esterillas	Registrar si en $\geq 3/4$ intentos completa la secuencia con breves pausas
2	Simulación de "tomar agua" y recuperación pasiva	Reforzar hábito de hidratación y la relajación tras circuito mixto	Consolidar el autocuidado post ejercicio	Realiza gesto de beber agua y se sienta/estira durante 1 min en 3 de 3 repeticiones	Botellas de agua, colchonetas	Verificar realización de ambos gestos y tiempo de recuperación adecuado en cada pausa

Semana 26

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Evaluación Formativa: circuito de	Diagnosticar nivel de condición física y hábitos saludables	Ajustar futuras rutinas según diagnóstico	Completa 3 estaciones (carrera, sentadillas, plancha) con técnica	Herramientas de estaciones previas	Lista de cotejo: técnica, esfuerzo y recuperación;



	resistencia y fuerza ligera			adecuada en 2 de 3 estaciones		marca Sí/No para cada estación
2	Reflexión de hábitos: Ronda “Yo me cuido cuando...”	Fomentar la metacognición sobre hidratación y ejercicio	Consolidar conciencia de hábitos saludables	En 4 de 5 estudiantes, frase completa (“Yo me cuido cuando bebo agua”)	Espacio en semicírculo	Verificar que $\geq 80\%$ complete la frase con claridad y relacione ejercicio e hidratación

Semana 27

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Fartlek progresivo: 1 min trote + 1 min carrera rápida + 1 min trote (x3)	Ajustar la intensidad gradualmente para mejorar resistencia	Fortalecer la capacidad de autorregulación del esfuerzo	Completa 3 ciclos con transiciones limpias y mantiene ritmo en 2 de 3 repeticiones	Conos, cronómetro	Registrar si en $\geq 2/3$ ciclos mantiene ritmo y completa sin detenerse
2	Simulación de “tomar agua” bajo cambio de ritmo	Reconocer la necesidad de hidratación al variar la intensidad	Consolidar hábito de pausa saludable activa	Simula beber agua tras cada cambio de ritmo en 3 de 3 repeticiones	Botellas de agua	Verificar realización del gesto y continuidad del ejercicio después de hidratarse



Semana 28

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Circuito de fuerza en pareja: 10 sentadillas + 10 planchas cortas	Fomentar la cooperación y apoyo mutuo en ejercicios de fuerza	Desarrollar trabajo en equipo y control de la postura	En 2 de 3 series, cada pareja completa ambas series con técnica y apoyo mutuo	Esterillas, espacio amplio	Observar técnica y colaboración en $\geq 2/3$ series
2	Simulación de “tomar agua” y feedback de pareja	Incorporar retroalimentación de compañero tras ejercicio de fuerza	Mejorar la autopercepción y corrección entre pares	Pareja identifica al menos un aspecto de mejora y gesto de hidratación en 3 de 3 repeticiones	Botellas de agua, espacio en semicírculo	Verificar sugerencia del compañero y gesto de beber agua tras feedback

Semana 29

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Circuito combinado: 1 min carrera + 15 flexiones modificadas + 15 sentadillas (x2)	Integrar resistencia y fuerza en un solo circuito	Promover la resistencia funcional y la fuerza muscular	Completa 2 rondas con técnica adecuada en 2 de 2 repeticiones	Conos, esterillas	Registrar cumplimiento de la secuencia completa en ambas rondas



2	Pausa activa con simulación de “tomar agua” y estiramientos	Reconocer la importancia de la recuperación activa y la hidratación	Consolidar el autocuidado físico post-ejercicio	Realiza gesto de beber agua y estiramientos suaves en 2 de 2 repeticiones	Botellas de agua, esterillas	Verificar ambos gestos realizados correctamente en cada pausa
---	---	---	---	---	------------------------------	---

Semana 30

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Evaluación Sumativa: mini circuito de resistencia y fuerza ligera	Evaluar el nivel de condición física y hábitos saludables	Medir logros y planificar ajustes para siguiente periodo	Completa 3 de 4 estaciones con técnica y ritmo adecuado	Todas las herramientas semanales	Lista de cotejo: completar estaciones, técnica y recuperación; marca Sí/No
2	Reflexión Final: Ronda “Mi hábito saludable favorito”	Promover la metacognición sobre ejercicios y hábitos de hidratación	Consolidar la valoración de los hábitos implementados	En 4 de 5 estudiantes, frase completa (“Mi hábito favorito fue beber agua durante el ejercicio”)	Espacio en semicírculo	Verificar que $\geq 80\%$ complete la frase con claridad y relacione ejercicio e hidratación



CUARTO PERIODO:

Semana 31

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Coreografía simple con música folclórica (paso básico y brazos)	Aprender y reproducir patrón rítmico básico de danza	Desarrollar sentido del ritmo y la coordinación corporal	Reproduce secuencia de 4 tiempos de coreografía en orden y ritmo en 3 de 4 repeticiones	Música folclórica, espacio libre	Observa precisión de los pasos y sincronía con la música; $\geq 3/4$ repeticiones correctas
2	Ronda de percusión corporal: palmas y pies al ritmo de "1-2-3-4"	Coordinar palmas y golpear pies en el suelo al ritmo	Fomentar la conciencia corporal y la escucha activa	Completa 4 ciclos de percusión corporal sin desincronizarse en 3 de 4 rondas	Ninguno (solo cuerpo), semicírculo	Cuenta cuántos ciclos se mantienen sincronizados; $\geq 3/4$ ciclos completos

Semana 32

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Coreografía rítmica con maracas o	Integrar instrumento de percusión a	Desarrollar coordinación	Mantiene el ritmo con maraca y ejecuta movimiento	Panderetas o maracas, música suave	Verifica ritmo constante y movimiento fluido;



	panderetas (movimiento de cintura)	movimientos de danza	mano-cuerpo y ritmo musical	de cintura en 3 de 4 repeticiones		≥3/4 repeticiones satisfactorias
2	Ejercicio de respiración diafragmática “Globito” (inhalar 4 s / exhalar 4 s)	Aprender técnica de respiración profunda	Fomentar la relajación y el control emocional	Realiza 5 ciclos de respiración controlada con abdomen expandido primero en 4 de 5 intentos	Colchonetas o toallas individuales	Observa movimiento abdominal y tiempo; ≥4/5 ciclos correctamente ejecutados

Semana 33

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Coreografía temática (ritmo latino: salsa básica paso)	Aprender secuencia de salsa básica	Fomentar expresión corporal y ritmo latino	Completa los 6 pasos de salsa básica en orden y ritmo en 3 de 4 repeticiones	Música salsa, espacio amplio	Observa ejecución de pasos y ritmo; ≥3/4 repeticiones correctas
2	Ronda de percusión avanzada: secuencia palma-clap-pie-pie	Aumentar complejidad rítmica corporal	Desarrollar memoria rítmica y unión grupal	Realiza 4 ciclos de la secuencia sin errores en 3 de 4 repeticiones	Ninguno	Verifica precisión de la secuencia; ≥3/4 ciclos completos



Semana 34

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Coreografía libre guiada: improvisación por parejas	Fomentar la creatividad y la comunicación no verbal	Desarrollar confianza y expresión espontánea	Cada pareja improvisa 8 compases coordinados en ritmo y forma en 2 de 2 repeticiones	Música instrumental, espacio libre	Observa cohesión de pareja y respeto de tiempo musical; ambas repeticiones satisfactorias
2	Ejercicio de respiración con movimiento de brazos (inhalar-brazos arriba/exhalar-brazos abajo)	Coordinar respiración con movimiento corporal	Integrar respiración y movilidad para la relajación activa	Completa 4 ciclos de 6 s de inhalación/exhalación coordinados con brazos en 3 de 4 intentos	Colchonetas, música suave opcional	Verifica sincronía de brazos y respiración; $\geq 3/4$ ciclos correctamente ejecutados

Semana 35

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Ronda de percusión corporal	Reforzar la escucha activa	Fomentar ritmo compartido y	Cada estudiante mantiene su	Panderetas, maracas	Observa alineación de ritmo con el



	con instrumentos (panderetas, maracas) en círculo	y la cooperación grupal	coordinación auditiva	instrumento al ritmo común en 3 de 4 ciclos		grupo; $\geq 3/4$ ciclos sincronizados
2	Respiración diafragmática guiada con música (4 s inhalar, 4 s exhalar)	Profundizar en técnica de respiración y relax	Profundizar la autorregulación emocional y física	Realiza 6 ciclos de respiración controlada sin tensión en 5 de 6 intentos	Colchonetas, música relajante	Verifica movimiento abdominal y relajación muscular; $\geq 5/6$ ciclos correctamente ejecutados

Semana 36

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Coreografía final integradora: combinar pasos aprendidos + improvisación	Integrar todas las coreografías y percusiones aprendidas	Consolidar la expresión corporal y el ritmo como cierre de periodo	Ejecuta 8 compases de coreografía con improvisación en orden y ritmo en 3 de 4 repeticiones	Música variada, espacio amplio	Observa dominio de secuencia y creatividad en improvisación; $\geq 3/4$ repeticiones satisfactorias
2	Evaluación Formativa y reflexión: Ronda "Respiración y	Evaluar progresos en expresión	Fomentar metacognición sobre beneficios	En 4 de 5 estudiantes, frase completa y consciente ("La respiración me	Espacio en semicírculo	Verifica que $\geq 80\%$ complete frase con claridad y relacione



	ritmo me ayuda a...”	corporal, ritmo y relajación	de las técnicas aprendidas	ayuda a calmarme”) y ritmo personal definido		respiración/ritmo con bienestar logrado
--	----------------------	------------------------------	----------------------------	--	--	---

Semana 37

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Coreografía grupal con bastones rítmicos	Coordinar movimientos con instrumento manteniendo ritmo común	Fomentar la escucha activa y la cohesión grupal	En 3 de 4 repeticiones, el grupo ejecuta la coreografía de 8 tiempos con bastones al unísono	Bastones de plástico o madera (1 por niño), música	Observa sincronía de bastones y pasos; $\geq 3/4$ repeticiones sincronizadas
2	Respiración guiada con visualización “Globo y mar”	Integrar respiración profunda con imagen mental para la relajación	Desarrollar autorregulación emocional y concentración	Realiza 5 ciclos de inhalar/exhalar de 4 s con visualización en 4 de 5 intentos	Colchonetas, música de fondo suave	Verifica movimiento abdominal y continuidad de visualización; $\geq 4/5$ ciclos completos



Semana 38

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Danza folclórica libre por grupos	Crear secuencias de pasos autónomas respetando el carácter folclórico	Fomentar creatividad y respeto por tradiciones	Cada grupo improvisa 8 compases manteniendo estilo folclórico en 2 de 2 repeticiones	Música folclórica, espacio amplio	Observa coherencia de estilo y ritmo; ambas repeticiones satisfactorias
2	Ronda de percusión corporal avanzada (palmas, pie-mano, choque)	Combinar patrones rítmicos complejos en secuencia circular	Desarrollar memoria rítmica y cooperación	Completa 4 ciclos de la secuencia sin error en 3 de 4 rondas	Ninguno	Cuenta ciclos completos correctos; $\geq 3/4$ ciclos sin desincronización

Semana 39

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Ejercicio de relajación guiada tipo yoga (postura del niño, perro)	Introducir posturas básicas de yoga para relajar músculos y mente	Promover flexibilidad y calma corporal	Mantiene cada postura 10 s con respiración controlada en 3 de 4 repeticiones	Esterillas, música relajante opcional	Verifica postura y respiración en $\geq 3/4$ repeticiones



2	Coreografía celebrativa de cierre (pasos libres y aplausos)	Celebrar logros del periodo integrando movimiento y expresión de alegría	Cerrar el periodo con un ambiente positivo y festivo	Participa activamente con al menos 80 % de entusiasmo y coordinación en ambas repeticiones	Música alegre, espacio amplio	Observa nivel de participación y coordinación; $\geq 80\%$ de la clase participativa en ambas rondas
---	---	--	--	--	-------------------------------	--

Semana 40

Sesión	Actividad	Objetivo del Día	Propósito	Competencia	Materiales	Evaluación
1	Evaluación Sumativa: Coreografía + respiración “Globito”	Valorar la integración de expresión corporal, ritmo y técnica de respiración	Medir los aprendizajes del periodo y planificar seguimientos	Ejecuta 8 compases de coreografía sincronizada y 5 ciclos de respiración controlada con abdomen en 3 de 4 intentos	Música variada, esterillas	Lista de cotejo: sincronía coreo, técnica respiratoria; marca Sí/No para cada criterio
2	Reflexión Final: Ronda “Mi ritmo y mi calma”	Fomentar la metacognición sobre los beneficios del ritmo y la relajación	Consolidar la intención de llevar hábitos de bienestar a la vida diaria	En 4 de 5 estudiantes, completa la frase (“Mi ritmo favorito fue... y me ayudó a...”), expresando clara relación	Espacio en semicírculo	Verifica que $\geq 80\%$ complete la frase con claridad y relacione ritmo/relajación con su bienestar personal

