

Kit Didáctico 1: La Aventura de la Jungla

Unidad Didáctica Gamificada

Educación Física - Primaria (6-7 años)



Unidad Didáctica Gamificada: "La Aventura de la Jungla" Sesión 1- La Llamada de la Jungla - Fecha:	
Nombre del docente:	Grado y grupo:
Objetivos de la sesión: 1. Presentar la narrativa y la Situación de Aprendizaje (SA) a los alumnos. 2. Formar equipos cooperativos para el desarrollo de la unidad. 3. Identificar y ejecutar patrones básicos de locomoción (correr) y manipulación (lanzar).	
Contenidos a desarrollar: • Conceptuales: Comprensión de reglas simples de juego y nombres de animales de la jungla. • Procedimentales: Ejecución de carreras con cambios de dirección y lanzamientos de precisión. • Actitudinales: Respeto por las normas de los juegos y los turnos, y colaboración con los miembros del equipo.	
Competencias	CE1 - Adaptación y Resolución Motriz: Adaptar y aplicar los patrones motrices básicos (locomoción, manipulación, estabilidad) a los desafíos variados y cambiantes del entorno lúdico de la jungla, resolviendo problemas de movimiento de forma creativa y eficiente. CE2 - Interacción y Cooperación Social: Participar activamente en juegos y retos grupales, asumiendo diferentes roles, respetando las reglas y a los compañeros, y utilizando la comunicación y la colaboración para alcanzar metas comunes.
Indicadores de logro.	Identifica patrones de locomoción (correr) y manipulación (lanzar). Corre sin caerse mientras esquiva obstáculos. Lanza una pelota blanda hacia un aro situado a 2 metros. Participa en las actividades grupales y respeta los turnos.
Recursos:	Conos y Platillos. Pelotas blandas o balones pequeños de varios tamaños. Cuerdas de diferentes largos y lazos. Tarjetas con dibujos de animales de la jungla (para la activación). Papel y lápices de colores para el "Diario del Explorador"., Opcional: Reproductor de música.
Evaluación.	Observación inicial: Se utilizará una lista de cotejo para registrar la participación y la dinámica inicial de los equipos durante los juegos.
Bloque 1	El Despertar de la Agilidad (Sesiones 1-4): Centrado en la agilidad, la trepa y los giros.

	Animales guía: Monos y Perezosos. Gema obtenida: Gema de la Agilidad.
Narrativa	"¡Escuchen, valientes exploradores! El Gran Espíritu de la Jungla los ha elegido. Un malvado Mago del Sedentarismo ha lanzado un hechizo y los animales han olvidado cómo moverse. La jungla está en silencio y triste. Su misión, si la aceptan, es convertirse en los Exploradores Guardianes y, a través de sus juegos y energía, devolverle el movimiento a la jungla. ¡Hoy comienza la aventura!"

Sesión de Aprendizaje

1. Activación: "El Mensaje del Espíritu de la Jungla"

Narrativa: El docente reúne a los niños en un círculo y les presenta la narrativa del "Misterio de los Animales Perdidos". Se les explica que han sido elegidos como "Exploradores Guardianes" para salvar la jungla.

Juego "Buscando mi tribu animal": Descripción Detallada: El profesor reúne a los estudiantes en un círculo y les cuenta la narrativa sobre el "Misterio de los Animales sin Movimiento". Luego, entrega a cada niño una tarjeta con un animal boca abajo. A su señal, todos dan la vuelta a la tarjeta y deben encontrar a los otros miembros de su "tribu" (monos, ranas, jaguares, serpientes) imitando el sonido y el movimiento característico del animal que les tocó. El objetivo es formar los equipos cooperativos que se mantendrán a lo largo de la unidad.

- **Rol del profesor:**

- Narrar la historia con entusiasmo para captar la atención.
- Repartir las tarjetas de forma aleatoria.
- Dar la señal de inicio de forma clara y enérgica.
- Observar y guiar sutilmente a los niños que tengan dificultades para encontrar su grupo.
- Fomentar un ambiente de juego y diversión, animando las imitaciones.

- **Rol del estudiante:**

- Escuchar atentamente la historia.
- Observar su tarjeta y recordar el animal asignado.
- Imitar el sonido y/o movimiento de su animal con su cuerpo.
- Buscar activamente a otros compañeros que estén haciendo la misma imitación.
- Reunirse con su "tribu" y colaborar desde el primer momento.

- **Enfoque DUA (Diseño Universal para el Aprendizaje):**

- **Aumento de complejidad:** Los estudiantes deben encontrar a su tribu utilizando únicamente el movimiento, sin emitir sonidos.

	○ Reducción de complejidad: El profesor puede dar pistas visuales (señalando a otros del mismo grupo) o verbales ("¡Escucho a las ranas por aquí!") para ayudar en la formación de los equipos.
2. Desarrollo: "Primeras Misiones de Rescate"	Misión 1: "La Estampida" Descripción Detallada: Se delimita un gran espacio de juego ("la sabana") con conos. Se designa a 1 o 2 estudiantes como el "Mago del Sedentarismo", cuyo objetivo es tocar suavemente ("pillar") al resto de "animales" que corren libremente. Cuando un animal es pillado, debe quedarse inmóvil como una estatua con las piernas abiertas. Para ser liberado, un compañero que esté libre debe pasar por debajo de sus piernas. • Rol del profesor: ○ Establecer los límites del espacio de juego y las reglas de seguridad (tocar suave, no empujar). ○ Elegir a los primeros "Magos" y explicar su función. ○ Dinamizar el juego, asegurándose de que haya un buen equilibrio entre perseguidores y perseguidos. ○ Observar la participación, la carrera y los cambios de dirección de los estudiantes. • Rol del estudiante: ○ Correr por todo el espacio delimitado, esquivando a los "Magos". ○ Si es "Mago", desplazarse para pillar a sus compañeros. ○ Si es pillado, quedarse en la posición de "estatua" hasta ser rescatado. ○ Estar atento para rescatar a sus compañeros congelados. • Enfoque DUA: ○ Aumento de complejidad: Aumentar el número de "Magos" o reducir el tamaño del espacio de juego para un desafío mayor. ○ Reducción de complejidad: Los "Magos" solo pueden caminar rápido en lugar de correr. Cualquier compañero puede liberar a una estatua con solo tocarla. Misión 2: "Alimentando a los Monos" Descripción Detallada: Se crean varias estaciones de lanzamiento. En lugar de aros colgados, se colocan conos o platillos a diferentes distancias. En sus "tribus", los niños deben lanzar pelotas blandas ("frutos") para intentar derribar los conos ("alimentar a los monos"). Se enfatiza la organización del equipo para recoger los "frutos" y que todos tengan la oportunidad de lanzar.

- **Rol del profesor:**

- Diseñar y distribuir las estaciones de lanzamiento con diferentes niveles de dificultad (distancias).
- Explicar la tarea motriz (lanzar para derribar) y la tarea cooperativa (recoger las pelotas).
- Modelar la técnica de lanzamiento (por encima o por debajo del hombro).
- Animar a los equipos y reforzar positivamente el esfuerzo y la colaboración.

- **Rol del estudiante:**

- Tomar una pelota y lanzarla hacia el objetivo (cono o platillo).
- Regular la fuerza del lanzamiento según la distancia del objetivo.
- Colaborar con su equipo para recoger las pelotas de forma rápida y ordenada.
- Esperar su turno y animar a sus compañeros.

- **Enfoque DUA:**

- **Aumento de complejidad:** Aumentar la distancia de lanzamiento o utilizar objetivos más pequeños (platillos). Pedirles que lancen con su mano no dominante.
- **Reducción de complejidad:** Acercar los objetivos. Permitir que lancen rodando la pelota por el suelo o usar un cono grande como blanco.

Misión 3: "El Cruce del Río de Pirañas"

Descripción Detallada: Se extiende una cuerda en línea recta sobre el suelo, representando un "tronco" que cruza un río peligroso.

Los exploradores, uno por uno, deben caminar sobre la cuerda de un extremo a otro, manteniendo el equilibrio para no "caer" al agua con las pirañas.

- **Rol del profesor:**

- Colocar la cuerda en el suelo de forma segura.
- Ambientar la actividad con la narrativa ("¡Cuidado con las pirañas!").
- Supervisar la fila para garantizar que se respeten los turnos.
- Ofrecer apoyo verbal ("¡Mira al frente, lo estás haciendo genial!").

- **Rol del estudiante:**

- Mantener la concentración y el equilibrio al caminar sobre la cuerda.

- Utilizar los brazos para ayudarse a equilibrar.
- Esperar pacientemente su turno y observar a sus compañeros.

- **Enfoque DUA:**

- **Aumento de complejidad:** Cruzar el "río" caminando de espaldas, de lado, o llevando una pelota blanda en las manos.
- **Reducción de complejidad:** Utilizar una cuerda más ancha o colocar dos cuerdas en paralelo para crear un "tronco" más ancho. Permitir que el estudiante camine al lado de la cuerda.

Misión 4: "El Sendero de la Serpiente"

Descripción Detallada: Se utiliza una cuerda larga para trazar un camino con curvas y giros en el suelo. Los exploradores deben seguir este "sendero" de principio a fin, pero sin ponerse de pie. Deben moverse reptando o en cuadrupedia (apoyando manos y pies) para no ser vistos por el Mago.

- **Rol del profesor:**

- Diseñar un camino interesante y variado con la cuerda.
- Demostrar los diferentes tipos de desplazamiento (reptar, gatear, caminar como oso).
- Recordar la narrativa para mantener a los estudiantes implicados en el rol.

- **Rol del estudiante:**

- Moverse siguiendo la forma de la cuerda.
- Mantener el cuerpo bajo, cerca del suelo.
- Explorar diferentes formas de desplazamiento animal.

- **Enfoque DUA:**

- **Aumento de complejidad:** Los estudiantes deben recorrer el sendero sin tocar la cuerda, o hacerlo hacia atrás.
- **Reducción de complejidad:** El camino tiene curvas muy suaves y amplias. Se permite que los estudiantes se levanten y vuelvan a bajar si se cansan.

Misión 5: "El Nido del Tucán"

Descripción Detallada: Por parejas o tríos, los exploradores deben transportar una pelota ("huevo de tucán") utilizando dos cuerdas o lazos. Cada estudiante sostiene los extremos de una cuerda, colocando la pelota entre las dos cuerdas paralelas. Deben moverse juntos desde un cono de salida hasta uno de llegada sin que el "huevo" se caiga.

- **Rol del profesor:**

- Formar los grupos y entregarles el material (dos cuerdas/lazos y una pelota).
- Explicar el objetivo y el desafío de la coordinación.
- Fomentar la comunicación verbal entre los miembros del equipo ("¡Más lento!", "¡Cuidado a la derecha!").

- **Rol del estudiante:**

- Sostener las cuerdas con la tensión adecuada para que la pelota no se caiga.
- Comunicarse constantemente con su compañero para sincronizar el paso.
- Moverse de forma lenta y controlada para lograr el objetivo.

- **Enfoque DUA:**

- **Aumento de complejidad:** El recorrido incluye un obstáculo simple, como rodear un cono. Se puede utilizar una pelota más pequeña y pesada.
- **Reducción de complejidad:** El recorrido es muy corto y en línea recta. Se utiliza una pelota muy grande y ligera.

Misión 6: "Charcos de Lodo Movedizo"

Descripción Detallada: Se esparcen platillos o lazos formando círculos por el suelo, que representan "piedras seguras" en un pantano de lodo. Los niños deben desplazarse de un lado a otro del espacio saltando de "piedra" en "piedra" (de platillo en platillo), usando uno o dos pies, con cuidado de no tocar el suelo ("lodo movedizo").

- **Rol del profesor:**

- Distribuir los platillos o lazos por el espacio, asegurando distancias variadas pero seguras.
- Explicar la regla principal: "el suelo es lodo".
- Observar las habilidades de salto y equilibrio de los estudiantes.

- **Rol del estudiante:**

- Planificar su ruta y decidir a qué "piedra" saltar.
- Impulsarse y aterrizar con control para mantener el equilibrio.

	○ Explorar saltos con uno o dos pies. • Enfoque DUA: ○ Aumento de complejidad: Aumentar la distancia entre los platillos. Indicar que solo se puede saltar con el pie izquierdo o derecho. ○ Reducción de complejidad: Colocar los platillos muy juntos para que puedan pasar de uno a otro casi caminando. Misión 7: "Reflejos de Jaguar" Descripción Detallada: Los exploradores se mueven libremente por el espacio. El profesor grita el nombre de un animal de la jungla y todos deben reaccionar rápidamente imitando su movimiento principal. Por ejemplo: "¡Jaguar!" (correr rápido en el sitio), "¡Rana!" (dar un salto en cuclillas), "¡Perezoso!" (moverse a cámara lenta), "¡Serpiente!" (tumbarse en el suelo y reptar) . • Rol del profesor: ○ Dar las órdenes verbales de forma clara y sorpresiva. ○ Variar el ritmo de las órdenes para mantener la atención. ○ Participar en el juego, modelando los movimientos para hacerlo más divertido. • Rol del estudiante: ○ Estar en movimiento constante y alerta. ○ Escuchar atentamente la orden del profesor. ○ Reaccionar lo más rápido posible, ejecutando el movimiento correcto. • Enfoque DUA: ○ Aumento de complejidad: Introducir secuencias de dos animales ("¡Jaguar y luego Rana!") o sonidos en lugar de palabras. ○ Reducción de complejidad: Utilizar solo dos o tres animales para que los movimientos sean más fáciles de recordar. Acompañar la orden verbal con una tarjeta visual del animal.
3. Vuelta a la Calma: "El Descanso del Perezoso"	Estiramientos suaves: Se guía a los niños a través de una serie de estiramientos lentos y suaves, enmarcados en la narrativa: "vamos a estirarnos como un perezoso que acaba de despertar".

	Reflexión en círculo: Sentados en sus tribus, el docente pregunta: "¿Qué fue lo más divertido de la misión de hoy?", "¿Fue fácil ayudar a los monos?". Diario del Explorador: Se entrega a cada niño una hoja para su "Diario del Explorador". Se les pide que dibujen la parte de la aventura que más les gustó.
Reflexión docente	Anotaciones: <i>(Espacio para que el docente anote sus reflexiones tras la sesión)</i> ¿Qué funcionó bien? ¿Qué dificultades surgieron? ¿Qué se debe modificar para futuras sesiones? ¿Hubo imprevistos?

Kit Didáctico profesional 2: La senda del Ninja Saludable

Unidad Didáctica Gamificada

Educación Física – (7-8 años)



Unidad Didáctica Gamificada Ninja		Bloque: 1
Sesión 1: El Llamado del Kage - Fecha:		El Camino del Sigilo (Agilidad)
Nombre del docente:		Grado y grupo:
Objetivos de la sesión	• Presentar la narrativa central y la misión de la unidad. • Ejecutar desplazamientos básicos (correr, esquivar) con agilidad y control. • Identificar las normas de convivencia y seguridad del dōjō	
Contenidos a desarrollar	• Conceptuales: Narrativa, reglas del dōjō, espacio de juego. • Procedimentales: Carreras con cambios de dirección, esquives, detenciones. • Actitudinales: Escucha activa, respeto por las normas y los compañeros.	
Competencias	CE1, CE2, CE3, CE4	
Indicadores de logro.	• (CE1) Se desplaza en zig-zag entre los conos sin derribarlos. • (CE1) Mantiene el control corporal al detenerse a una señal del Sensei. • (CE2) Sigue las instrucciones del Sensei para completar la primera misión. • (CE3) Escucha atentamente la narrativa de inicio sin interrumpir a los demás. • (CE4) Ayuda a recoger el material al finalizar la sesión	
Recursos:	Conos (o botellas de plástico), silbato, Puntos de Ki.	
Evaluación.	Observación directa utilizando la lista de cotejo con los indicadores de logro. Se otorgan Puntos de Ki como refuerzo positivo y herramienta de evaluación formativa.	

Narrativa	"¡El silencio de la aldea ha sido roto! El Maestro de las Sombras ha atacado y la torpeza se apodera de nosotros. ¡Aprendices! El Kage los convoca. Su primer entrenamiento comienza ahora. Deben aprender a moverse sin ser vistos ni oídos. ¡El Camino del Sigilo les espera!"
------------------	--

Sesión de Aprendizaje	
1. Activación	Presentación de la Narrativa: El Sensei (docente) reúne a los aprendices en un círculo. Con una voz enérgica y misteriosa, relata: "¡El silencio de la aldea ha sido roto! El Maestro de las Sombras ha atacado y la torpeza se apodera de nosotros. ¡Aprendices! El Kage los convoca. Su primer entrenamiento comienza ahora. Deben aprender a moverse sin ser vistos ni oídos. ¡El Camino del Sigilo les espera!". Se presentan las 3 reglas sagradas del dōjō para poder combatir al mal. Actividad Inicial - Calentamiento "Despertar del Ki Interior": • Rol del estudiante: "Aprendiz Iniciado". • Descripción narrativa: El Sensei guía a los aprendices diciendo: "Para vencer la torpeza, primero debemos despertar nuestra energía interior, nuestro Ki. Sigán mis movimientos para que la energía fluya". ◦ Sensei (Docente): Guía y modela los movimientos articulares mientras narra su propósito: "Movemos el cuello para detectar las sombras... engrasamos los codos para esquivar los hechizos... activamos los tobillos para correr como el viento silencioso". ◦ Estudiantes (Aprendices Iniciados): Imitan los movimientos del Sensei, siguiendo la narrativa y preparando su cuerpo para la misión.
2. Desarrollo	Actividad 1: ¡Ninjas, Alerta! • Rol del estudiante: "Ninja Vigía".

- **Descripción Narrativa:** El Sensei explica: "El Maestro de las Sombras puede sentir el más mínimo movimiento. Para acercarnos a él, debemos ser capaces de congelarnos al instante, volviéndonos invisibles. A mi señal (silbato), adopten su pose de invisibilidad. ¡Que no los detecte!".
 - **Sensei (Docente):** Da la instrucción inicial y toca el silbato en intervalos impredecibles mientras los estudiantes corren.
 - **Estudiantes (Ninjas Vigías):** Corren por todo el espacio. Al escuchar el silbato, se detienen de forma inmediata y brusca, manteniendo una postura inmóvil como una estatua, imaginando que se esconden de una mirada maligna.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Sensei anuncia verbalmente: "¡Atención, la señal se acerca!", dando tiempo para anticipar. La pose de invisibilidad es simple: detenerse con los pies juntos y los brazos pegados al cuerpo.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se usan dos señales distintas: un silbato para congelarse en una pose de equilibrio sobre un pie (invisibilidad alta) y una palmada para agacharse en cuclillas (invisibilidad baja), forzando a reaccionar a diferentes estímulos.

Actividad 2: El Sendero de las Trampas Sonoras

- **Rol del estudiante:** "Ninja Explorador".
- **Descripción Narrativa:** "¡Cuidado! El camino hacia el primer pergamino está lleno de trampas sonoras mágicas que ha dejado el enemigo (los conos). Como 'Ninjas Exploradores', su misión es cruzar este sendero en zig-zag sin tocar ninguna trampa. ¡El más mínimo roce alertará de nuestra presencia!".
 - **Sensei (Docente):** Coloca los conos formando un camino en zig-zag y da la instrucción narrativa. Observa que los estudiantes no toquen los conos.

- **Estudiantes (Ninjas Exploradores):** Pasan uno por uno o en pequeños grupos a través del circuito de conos, moviéndose en zig-zag con agilidad y control para no derribar ninguna "trampa sonora".
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** Las trampas (conos) están más separadas, permitiendo giros más amplios. Se permite a los exploradores novatos cruzar el sendero caminando para asegurar el sigilo.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se pide a los exploradores expertos que crucen el sendero llevando un "huevo de dragón" (una pelota pequeña) en la palma de la mano, lo que exige mayor control y equilibrio para no "romperlo".

Actividad 3: La Sombra del Sensei

- **Rol del estudiante:** "Ninja Doble".
- **Descripción Narrativa:** "Una de las artes ninja más antiguas es la del engaño. Para confundir a los espías del Maestro de las Sombras, deben aprender a moverse como uno solo. Serán mi 'Ninja Doble', mi sombra perfecta. ¡Imiten cada uno de mis movimientos para crear la ilusión de que solo hay una persona!".
 - **Sensei (Docente):** Se coloca frente al grupo y realiza una serie de desplazamientos y movimientos (correr, saltar, agacharse, girar).
 - **Estudiantes (Ninjas Dobles):** Actúan como un espejo, imitando todos los movimientos del Sensei de la forma más sincronizada y precisa posible.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Sensei ejecuta movimientos lentos y claros, narrando la acción antes de realizarla: "Ahora, la sombra salta...".
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** El Sensei introduce secuencias de movimientos rápidos y fintas (amagando un movimiento y haciendo otro), desafiando la capacidad de reacción y anticipación del "Ninja Doble".

Actividad 4: El Toque de la Torpeza

- **Roles:** "Hechicero de las Sombras" (perseguidor), "Ninja Petrificado" (congelado), "Dúo Libertador" (salvadores).
- **Descripción Narrativa:** "¡Oh no! ¡Uno de nosotros ha sido corrompido! Ahora es un 'Hechicero de las Sombras' y su toque propaga el hechizo de la torpeza, petrificando a nuestros compañeros. Un 'Ninja Petrificado' solo puede ser liberado por el poder de la amistad. Un 'Dúo Libertador' debe pasar por debajo de sus piernas para romper el maleficio".
 - **Sensei (Docente):** Designa a uno o dos estudiantes para que sean los "Hechiceros". Explica las reglas para petrificar y liberar.
 - **Estudiante (Hechicero de las Sombras):** Persigue a los demás ninjas. Al tocar a uno, este se convierte en "Ninja Petrificado".
 - **Estudiante (Ninja Petrificado):** Al ser tocado, se queda inmóvil con las piernas abiertas y los brazos extendidos.
 - **Estudiantes (Dúo Libertador):** Dos ninjas que no han sido petrificados deben coordinarse para pasar, uno tras otro, por debajo de las piernas de un "Ninja Petrificado" para liberarlo y que vuelva al juego.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El hechizo es más débil. Para liberar a un "Ninja Petrificado", solo se necesita el toque de un compañero en el hombro mientras dice "¡liberado!".
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** El hechizo es más fuerte. Para liberar a un ninja, el "Dúo Libertador" debe, además de pasar por debajo, realizar un saludo ninja coordinado al otro lado.

Actividad 5: Círculos de Sigilo

- **Rol del estudiante:** "Ninja Protegido".

- **Descripción Narrativa:** "El Kage, en su sabiduría, ha dejado 'círculos de sigilo' (aros) por todo el dōjō. Son las únicas zonas seguras donde el poder del Maestro de las Sombras no puede alcanzarnos. Cuando dé la señal, corran y busquen refugio como 'Ninjas Protegidos'. ¡Pero dense prisa, los círculos son limitados!".
 - **Sensei (Docente):** Esparce aros por el suelo (uno menos que el total de estudiantes) y da la señal verbal ("¡Busquen refugio!").
 - **Estudiantes (Ninjas Protegidos):** Corren por el espacio. A la señal, cada uno debe buscar un aro y meterse dentro para estar a salvo. El ninja que se queda sin aro realiza una penitencia simple.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** Se colocan aros para casi todos los estudiantes. Se permite que dos ninjas compartan temporalmente un círculo si se abrazan, simbolizando la protección del clan.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** El Sensei especifica cómo entrar al círculo: "¡Refugio a la pata coja!" o "¡Refugio de espaldas!". Quien se queda fuera debe hacer 5 polichinelas para "purificar la energía de la torpeza".

Actividad 6: Carrera de Relevos del Clan

- **Rol del estudiante:** "Ninja Mensajero".
- **Descripción Narrativa:** "Necesitamos pasar un mensaje urgente al Kage sobre los movimientos del enemigo. Como 'Ninjas Mensajeros', correrán lo más rápido posible para entregar el mensaje (tocar el cono) y volver para que el siguiente mensajero de su clan pueda partir. ¡La velocidad de nuestro clan decidirá el futuro de la aldea!".
 - **Sensei (Docente):** Organiza a los estudiantes en dos o más filas (clanes) y coloca un cono a cierta distancia de cada fila. Da la señal de inicio.
 - **Estudiantes (Ninjas Mensajeros):** El primer estudiante de cada fila corre hasta el cono, lo toca y regresa para dar una palmada en la mano del siguiente compañero, quien repite la acción. El clan que termina primero gana.

- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** La distancia a recorrer es más corta. El relevo (la palmada) se puede dar en un área más amplia para facilitar la transición.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se añade un obstáculo en la ruta del mensajero: debe saltar sobre una "grieta" (una cuerda en el suelo) en el camino de ida y vuelta.

Actividad 7: Esquiva los Orbes de Sombra

- **Rol del estudiante:** "Ninja Intocable".
- **Descripción Narrativa:** "Desde su fortaleza, el Maestro de las Sombras nos lanza 'orbes de sombra' (pelotas blandas) que buscan contagiarnos su torpeza. Como 'Ninjas Intocables', deben cruzar el campo de batalla esquivando todos los orbes. ¡Usen su agilidad para que ni uno solo los roce!".
 - **Sensei (Docente):** Se sitúa a un lado del "campo de batalla" y lanza pelotas blandas rodando por el suelo para intentar tocar a los ninjas.
 - **Estudiantes (Ninjas Intocables):** Cruzan de un lado a otro del espacio delimitado, esquivando las pelotas para evitar ser tocados.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Sensei lanza los orbes de forma lenta y predecible, siempre rodando por el suelo. Se permite a los ninjas detenerse antes de que el orbe pase.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se designa a un segundo lanzador (un estudiante). Con orbes viniendo de dos direcciones, los "Ninjas Intocables" deben tener una percepción del entorno de 360 grados.

Actividad 8: Código Secreto Táctil

- **Roles del estudiante:** "Guardián del Secreto", "Transmisor Ninja".

- **Descripción Narrativa:** "Los espías enemigos escuchan todo. No podemos hablar. Usaremos el 'código secreto táctil' para pasarnos las órdenes. El último de la fila será el 'Guardián del Secreto' del Kage. Los demás serán 'Transmisores Ninja'. ¡Que el mensaje llegue claro y sin errores!".
 - **Sensei (Docente):** Organiza a los estudiantes en filas y le muestra una acción simple (ej. saltar, agacharse) en secreto al último de cada fila.
 - **Estudiante (Guardián del Secreto):** El último de la fila recibe la orden del Sensei.
 - **Estudiantes (Transmisores Ninja):** El "Guardián" traduce la orden a un código táctil (ej. un toque para saltar, dos para agacharse) y lo pasa al compañero de adelante, y así sucesivamente hasta que el mensaje llega al primero de la fila, quien debe realizar la acción.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El código es muy simple: un toque en la espalda significa "levantarse" y dos toques significan "sentarse".
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** El código implica dibujar formas geométricas simples en la espalda del compañero (círculo, cuadrado, triángulo), quien debe adivinarla y ejecutarla.

Actividad 9: Infiltración en la Fortaleza

- **Rol del estudiante:** "Fantasma Silencioso".
- **Descripción Narrativa:** "La misión más peligrosa de hoy: infiltrarse en la fortaleza enemiga. Yo seré el guardia principal, que es ciego pero tiene un oído superdesarrollado. Como 'Fantasmas Silenciosos', deben cruzar este patio y tocar la pared detrás de mí sin que los escuche. ¡El destino de la aldea depende de su sigilo!".
 - **Sensei (Docente):** Se sienta en una silla en el centro del espacio, de espaldas a los estudiantes y con los ojos cerrados. Actúa como el guardia que escucha atentamente. Si oye un ruido, señala en esa dirección y el ninja que lo hizo debe volver al inicio.

- **Estudiantes (Fantasmas Silenciosos):** Comienzan desde una línea de salida e intentan cruzar el espacio y tocar la pared de llegada sin hacer el más mínimo ruido.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El guardia (Sensei) tararea una canción. Los ninjas solo pueden moverse mientras el guardia canta. Cuando se calla, deben congelarse.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se colocan "ramas secas" (hojas de periódico) en el suelo. Los ninjas deben cruzar evitándolas, ya que pisarlas "haría ruido" y alertaría al guardia.

Actividad 10: Escudo de Clan

- **Rol del estudiante:** "Miembro de Escudo".
- **Descripción Narrativa:** "¡El enemigo lanza un ataque final, un hechizo de área! La única defensa es el 'Escudo de Clan'. Cuando grite un número, únanse en esa cantidad como 'Miembros de Escudo'. ¡Juntos, su energía combinada crea una barrera protectora que repele la magia oscura!".
 - **Sensei (Docente):** Grita un número (ej. "¡Escudo de tres!") mientras los estudiantes corren.
 - **Estudiantes (Miembros de Escudo):** Al escuchar el número, deben formar rápidamente grupos de esa cantidad exacta, abrazándose o juntándose para formar el "escudo". Quienes no logren formar un grupo completo realizan una penitencia simple.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Sensei levanta los dedos para mostrar visualmente el número, además de gritarlo. Da mucho tiempo para que los clanes se formen.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se añade una condición a la formación del escudo: "¡Escudo de 4, tocando la espalda del compañero!" o "¡Escudo de 3, mirando todos al centro!".

3. Vuelta a la Calma	Ritual de Cierre: Los aprendices ayudan a recoger el material. Sentados en círculo, realizan una respiración profunda para "calmar el Ki" después de la batalla. El Sensei los felicita: <i>"Han superado la primera prueba. El Camino del Sigilo ha comenzado. El Kage está orgulloso".</i> Se entregan los Puntos de Ki ganados y se finaliza con el saludo del clan. Los estudiantes escriben o dibujan algo relacionado a la sesión en el diario ninja
Reflexión docente	Anotaciones: <i>(Espacio para que el docente anote sus reflexiones tras la sesión)</i> ¿Qué funcionó bien? ¿Qué dificultades surgieron? ¿Qué se debe modificar para futuras sesiones? ¿Hubo imprevistos?

Kit Didáctico 3

Educación Física Primaria (8-9 años)



Unidad Didáctica Gamificada Academia de Héroes. El Llamado a la Acción, Sesión 1 - Fecha		Bloque: 1 El Despertar de la Súper-Fuerza
Nombre del docente:		Grado y grupo:
Objetivos de la sesión	☐ Presentar la narrativa central y la misión de la unidad. ☐ Practicar movimientos básicos de potencia (saltos) y fuerza (lanzamientos). ☐ Formar los escuadrones de héroes.	
Contenidos a desarrollar	☐ Conceptuales: Narrativa, reglas de la Academia, nociones de impulso y potencia. ☐ Procedimentales: Salto de longitud sin carrera, lanzamiento de precisión. ☐ Actitudinales: Escucha activa, respeto por las normas y los compañeros.	
Competencias	CE1, CE2, CE3, CE4.	
Indicadores de logro.	☐ (CE1) Realiza el salto de longitud flexionando rodillas para el impulso y el aterrizaje. ☐ (CE1) Adapta la fuerza de su brazo al lanzar objetos de diferente peso. ☐ (CE2) Sigue las instrucciones del Mentor para completar la primera misión. ☐ (CE3) Escucha atentamente la narrativa de inicio sin interrumpir a los demás. ☐ (CE4) Ayuda a recoger el material al finalizar la sesión.	
Recursos:	Conos, aros, pelotas blandas, pañuelos, Puntos de Súper-Energía (PSE).	

Evaluación.	• Lista de cotejo con los indicadores de logro. • Registro en la "Bitácora del Héroe".
Narrativa	¡Silencio, cadetes! Soy su Mentor. La Academia de Héroes los ha convocado. Una amenaza, el villano conocido como 'Dr. Apatía', está robando la energía del mundo con sus 'Rayos Desmotivadores'. Nuestra primera misión es despertar su súper-fuerza interior. ¡Debemos demostrarle que somos demasiado fuertes para sus planes!"

Sesión de Aprendizaje

1. Activación	El Mentor reúne a los cadetes en un círculo. Con voz enérgica y motivadora, relata: "¡La energía del mundo se desvanece! El Dr. Apatía ha lanzado su ataque y la desgana se apodera de todos. ¡Cadetes! La Academia los convoca. Su primer entrenamiento comienza ahora. Deben aprender a usar su poder para devolver la fuerza al planeta. ¡El Despertar de la Súper-Fuerza les espera!". Se presentan las 3 reglas sagradas de la Academia para poder combatir el mal. Actividad Inicial - Calentamiento "Cargando el Núcleo de Poder": • Rol del estudiante: "Cadete Iniciado". • Descripción narrativa: El Mentor guía a los cadetes diciendo: "Para vencer la desgana, primero debemos cargar nuestro núcleo de poder interior. Sigán mis movimientos para que la energía fluya por todo su cuerpo". • Mentor (Docente): Guía y modela los movimientos articulares mientras narra su propósito: "Movemos el cuello para detectar los rayos del Dr. Apatía... lubricamos los hombros para lanzar escudos de energía... activamos los tobillos para saltar sobre cualquier obstáculo". • Estudiantes (Cadetes Iniciados): Imitan los movimientos del Mentor, siguiendo la narrativa y preparando su cuerpo para la misión.
----------------------	---

2. Desarrollo

□ Actividad 1: ¡Héroes, Alerta!

- **Rol del estudiante:** "Héroe Vigía".
- **Descripción Narrativa:** El Mentor explica: "El Dr. Apatía puede sentir el más mínimo movimiento. Para acercarnos a él, debemos ser capaces de congelarnos al instante, adoptando una pose de poder. A mi señal (palmada), adopten su pose de héroe. ¡Que no los detecte!".
- **Mentor (Docente):** Da la instrucción inicial y da una palmada en intervalos impredecibles mientras los estudiantes corren.
- **Estudiantes (Héroes Vigías):** Corren por todo el espacio. Al escuchar la palmada, se detienen de forma inmediata, manteniendo una postura de héroe inmóvil como una estatua, imaginando que se esconden de un ataque enemigo.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Mentor anuncia verbalmente: "¡Atención, la señal se acerca!", dando tiempo para anticipar. La pose de héroe es simple: detenerse con los pies juntos y los puños en la cintura.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se usan dos señales distintas: una palmada para congelarse en una pose de equilibrio sobre un pie (pose de vuelo) y un silbido para agacharse en cuclillas (pose de sigilo), forzando a reaccionar a diferentes estímulos.

□ Actividad 2: El Campo de Minas Desmotivadoras

- **Rol del estudiante:** "Héroe Artillero".
- **Descripción Narrativa:** "¡Cuidado! El camino está lleno de 'minas desmotivadoras' que ha dejado el enemigo (los conos). Como 'Héroes Artilleros', su misión es desactivarlas lanzando sus 'proyectiles de energía' (pelotas blandas) para derribarlas. ¡Cada mina desactivada devuelve energía al mundo!".
- **Mentor (Docente):** Coloca los conos dispersos por el espacio y da la instrucción narrativa. Observa la técnica de lanzamiento de los estudiantes.

- **Estudiantes (Héroes Artilleros):** Desde una línea, lanzan por turnos las pelotas blandas para intentar derribar los conos.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** Las minas (conos) están más cerca de la línea de lanzamiento. Se permite lanzar rodando la pelota por el suelo.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se pide a los artilleros expertos que lancen con su mano no dominante para entrenar ambos lados de su poder.

□ **Actividad 3: Aterrizaje de Superhéroe**

- **Rol del estudiante:** "Héroe Acróbata".
- **Descripción Narrativa:** "Un héroe no solo vuela, también sabe aterrizar con estilo y poder. Subirán a esta pequeña plataforma (un platillo o marca en el suelo) y saltarán, aterrizando en una pose de héroe final. ¡Que su aterrizaje demuestre su fuerza!".
- **Mentor (Docente):** Coloca varios platillos o aros. Pide a los héroes que piensen en una pose final (un puño al suelo, brazos en cruz, etc.) y que se concentren en flexionar las rodillas al caer.
- **Estudiantes (Héroes Acróbatas):** Se suben a un platillo, saltan hacia adelante y se concentran en flexionar las rodillas para amortiguar el impacto y terminar en su pose de poder, manteniéndola por 3 segundos.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El salto se realiza desde el suelo, simplemente saltando en vertical y practicando el aterrizaje controlado en una pose.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Después de aterrizar, deben mantener la pose de equilibrio sobre un solo pie durante tres segundos sin moverse.

□ **Actividad 4: El Salto del Cañón**

- **Rol del estudiante:** "Héroe Saltador".

- **Descripción Narrativa:** "¡El Dr. Apatía ha creado un cañón para separarnos! (dos cuerdas en el suelo). Su misión es cruzarlo con un salto poderoso a pies juntos. ¡Tomen impulso y demuestren que ninguna barrera puede detenerlos!".
- **Mentor (Docente):** Coloca dos cuerdas paralelas en el suelo, creando un "cañón". Anima a los estudiantes a usar sus brazos para impulsarse.
- **Estudiantes (Héroes Saltadores):** Toman impulso flexionando las rodillas y balanceando los brazos, y saltan con los pies juntos para cruzar el espacio entre las cuerdas sin tocarlas.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El cañón (la distancia entre cuerdas) es más estrecho. Se permite tomar una pequeña carrera.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Deben realizar tres saltos consecutivos sobre tres cañones seguidos, manteniendo el ritmo y la potencia.

□ **Actividad 5: Lanzamiento de Escudos de Energía**

- **Rol del estudiante:** "Héroe Defensor".
- **Descripción Narrativa:** "Los secuaces del Dr. Apatía se protegen con campos de fuerza (conos). Para romperlos, deben lanzar sus 'escudos de energía' (aros) y rodearlos. ¡Calculen la trayectoria y liberen el camino!".
- **Mentor (Docente):** Coloca varios conos a una distancia media. Demuestra el gesto de lanzamiento similar al de un frisbee.
- **Estudiantes (Héroes Defensores):** Lanza los aros intentando que caigan y rodeen un cono, como si lo estuvieran atrapando con un escudo de energía.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** La distancia es menor y el objetivo es una zona amplia marcada con tiza alrededor del cono.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Hay varios conos a diferentes distancias; se obtienen más puntos (PSE) por acertar en los más lejanos.

□ **Actividad 6: Islas Flotantes en el Vacío**

- **Rol del estudiante:** "Héroe Explorador".
- **Descripción Narrativa:** "¡El suelo ha desaparecido! Solo estas 'islas flotantes' (aros) nos permiten cruzar. Como 'Héroes Exploradores', deben saltar de isla en isla. ¡Cada salto debe ser preciso y equilibrado!".
- **Mentor (Docente):** Esparce aros por el suelo a distancias variadas pero asequibles.
- **Estudiantes (Héroes Exploradores):** Saltan de un aro a otro, pudiendo usar uno o dos pies, planificando su ruta para cruzar de un extremo a otro del espacio sin tocar el "vacío".
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** Los aros están más juntos y forman un camino lineal. Se permite caminar entre ellos.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** El Mentor indica el color de los aros a los que se puede saltar, obligando a los exploradores a tomar decisiones rápidas y a realizar saltos más largos.

□ **Actividad 7: La Sombra del Mentor**

- **Rol del estudiante:** "Héroe Sombra".
- **Descripción Narrativa:** "Para confundir a los espías enemigos, deben aprender a moverse como uno solo. Serán mi 'Héroe Sombra', mi reflejo perfecto. ¡Imiten cada uno de mis movimientos para crear la ilusión de que solo hay un héroe!".
- **Mentor (Docente):** Se coloca frente al grupo y realiza una serie de movimientos de superhéroe (lanzar un rayo, volar, saltar, agacharse, girar).
- **Estudiantes (Héroes Sombra):** Actúan como un espejo, imitando todos los movimientos del Mentor de la forma más sincronizada y precisa posible.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Mentor ejecuta movimientos lentos y claros, narrando la acción antes de realizarla: "Ahora, la sombra salta...".

- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** El Mentor introduce secuencias de movimientos rápidos y fintas (amagando un movimiento y haciendo otro), desafiando la capacidad de reacción del "Héroe Sombra".

□ **Actividad 8: Relevé de Transporte de Antídotos**

- **Rol del estudiante:** "Héroe Mensajero".
- **Descripción Narrativa:** "¡Necesitamos llevar estos 'antídotos' (pañuelos) a la ciudad para curar la desgana! Como 'Héroes Mensajeros', correrán lo más rápido posible para entregar el antídoto y volver para que el siguiente mensajero de su escuadrón pueda partir. ¡La velocidad de nuestro escuadrón salvará a todos!".
- **Mentor (Docente):** Organiza a los estudiantes en filas (escuadrones) y coloca un cono a cierta distancia. Da la señal de inicio.
- **Estudiantes (Héroes Mensajeros):** El primer estudiante de cada fila corre con un pañuelo en la mano hasta el cono, lo deja y regresa para dar una palmada al siguiente compañero, quien corre a recogerlo y traerlo de vuelta.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** La distancia a recorrer es más corta. Solo se corre, sin transportar el pañuelo.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se añade un pequeño obstáculo en la ruta: deben saltar sobre una "grieta" (una cuerda en el suelo) en el camino de ida y vuelta.

□ **Actividad 9: Esquiva los Rayos Desmotivadores**

- **Rol del estudiante:** "Héroe Intocable".
- **Descripción Narrativa:** "¡Desde su fortaleza, el Dr. Apatía nos lanza 'rayos desmotivadores' (pelotas blandas)! Como 'Héroes Intocables', deben cruzar el campo de batalla esquivando todos los rayos. ¡Usen su agilidad para que ni uno solo los roce!".
- **Mentor (Docente):** Se sitúa a un lado del "campo de batalla" y lanza pelotas blandas rodando por el suelo para intentar tocar a los héroes en los pies.

- **Estudiantes (Héroes Intocables):** Cruzan de un lado a otro del espacio delimitado, saltando y esquivando las pelotas para evitar ser tocados.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Mentor lanza los rayos de forma lenta y predecible. Se permite a los héroes detenerse antes de que el rayo pase.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se designa a un segundo lanzador (un estudiante). Con rayos viniendo de dos direcciones, los "Héroes Intocables" deben tener una percepción del entorno de 360 grados.

□ **Actividad 10: Escudo de Escuadrón**

- **Rol del estudiante:** "Miembro de Escudo".
- **Descripción Narrativa:** "¡El enemigo lanza un ataque final, un pulso de energía negativa! La única defensa es el 'Escudo de Escuadrón'. Cuando grite un número, únanse en esa cantidad como 'Miembros de Escudo'. ¡Juntos, su energía combinada crea una barrera protectora!".
- **Mentor (Docente):** Grita un número (ej. "¡Escudo de tres!") mientras los estudiantes corren.
- **Estudiantes (Miembros de Escudo):** Al escuchar el número, deben formar rápidamente grupos de esa cantidad exacta, abrazándose o juntándose para formar el "escudo". Quienes no logren formar un grupo realizan una penitencia simple de héroe (ej. 3 saltos de poder).
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Mentor levanta los dedos para mostrar visualmente el número, además de gritarlo. Da mucho tiempo para que los escuadrones se formen.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se añade una condición a la formación del escudo: "¡Escudo de 4, todos a la pata coja!" o "¡Escudo de 3, mirando todos al centro!".

3. Vuelta a la Calma

- **Ritual de Cierre:** Los cadetes ayudan a recoger el material ("asegurar la base"). Sentados en círculo, realizan respiraciones profundas para "recargar el núcleo de poder" después de la batalla. El Mentor los felicita: "Han superado la

	primera prueba. Su súper-fuerza ha despertado. La Academia está orgullosa". Se entregan los Puntos de Súper-Energía (PSE) ganados y se finaliza con el saludo del escuadrón. ☐ Registro en la "Bitácora del Héroe": Los estudiantes dibujan o escriben algo relacionado con la sesión. El Mentor sugiere: "En su bitácora, dibujen la misión en la que se sintieron más poderosos hoy".
Reflexión docente	Anotaciones: <i>(Espacio para que el docente anote sus reflexiones tras la sesión)</i> ¿Qué funcionó bien? ¿Qué dificultades surgieron? ¿Qué se debe modificar para futuras sesiones? ¿Hubo imprevistos?

Unidad Didáctica Gamificada Academia de Héroes.		Bloque: 1
Pruebas de Poder, Sesión 2 - Fecha		El Despertar de la Súper-Fuerza
Nombre del docente:		Grado y grupo:
Objetivos de la sesión	☐ Mejorar la fuerza del tren superior e inferior a través de juegos de empuje y tracción. ☐ Fomentar la colaboración en pareja para superar desafíos de fuerza. ☐ Controlar la aplicación de la propia fuerza en interacción con compañeros.	
Contenidos a desarrollar	☐ Conceptuales: Fuerza de empuje y tracción, colaboración. ☐ Procedimentales: Ejecución de empujes controlados, tracción en equipo. ☐ Actitudinales: Juego limpio, confianza en el compañero, control de la fuerza.	
Competencias	CE1, CE3, CE4.	
Indicadores de logro.	☐ (CE1) Aplica fuerza de forma controlada para empujar a un compañero en un juego de oposición. ☐ (CE1) Colabora con su equipo aplicando fuerza de forma coordinada en un reto de tracción.	

Kit Didáctico 4

Educación Física Primaria (9-10 años)



Sección 4: Lista de planeaciones / sesiones de clase.

Unidad Didáctica Gamificada: "Misión Espacial: Guardianes del Cosmos"		
Sesión 1: El Despertar de la Fuerza Cósmica	Bloque: 1 El Sector Nebulosa (Maniobras Evasivas)	Fecha:
Nombre del docente:	Grado y grupo:	
Objetivos de la sesión	☐ Presentar la narrativa central y las mecánicas de juego de la misión. ☐ Practicar habilidades motrices básicas de agilidad y cambios de dirección. ☐ Formar los escuadrones de la misión.	
Contenidos a desarrollar	☐ Conceptuales: Narrativa de la misión, reglas de los Guardianes del Cosmos, agilidad. ☐ Procedimentales: Carreras con cambios de dirección, esquivas, detenciones y arrancadas. ☐ Actitudinales: Escucha activa, participación en el juego, respeto por las normas y los compañeros.	
Competencias	CE1, CE3, CE4.	
Indicadores de logro.	☐ (CE1) Realiza cambios de dirección rápidos para esquivar obstáculos estáticos y móviles. ☐ (CE1) Mantiene el control corporal al detenerse y arrancar bruscamente a una señal. ☐ (CE3) Escucha atentamente la presentación de la narrativa sin interrumpir a los demás. ☐ (CE3) Colabora con sus compañeros en la formación inicial de los escuadrones. ☐ (CE4) Participa activamente en todas las fases de la sesión, incluyendo la activación y la vuelta a la calma.	
Recursos:	Conos, pañuelos, aros, Puntos de Energía Cósmica (PEC), Mapa Estelar (visible en la pared)	

Evaluación.	☐ Lista de cotejo con los indicadores de logro. ☐ Registro en el "Diario de Bitácora del Cadete".
Narrativa	¡Atención, reclutas! Soy su Mentor Cósmico. La 'Alianza Galáctica por el Movimiento' los ha convocado. Una fuerza oscura, la 'Nebulosa del Silencio', se expande por la galaxia, robando la energía y la actividad de todos los planetas. Su misión, si deciden aceptarla, es convertirse en los Guardianes del Cosmos. Hoy comienza su entrenamiento para despertar la energía que llevan dentro y pilotar nuestra nave, 'El Impulso', hacia la victoria. ¡Prepárense para su primera prueba de maniobras evasivas!"

Sesión de Aprendizaje	
1. Activación	El Mentor Cósmico reúne a los reclutas en un círculo. Con voz enérgica y motivadora, relata la narrativa de la misión. Presenta el Mapa Estelar y explica el objetivo final. A continuación, establece las 3 reglas sagradas de la Alianza para poder combatir el mal: 1. Un Guardián siempre se esfuerza al máximo. 2. Un Guardián siempre ayuda a su escuadrón. 3. Un Guardián siempre respeta a sus rivales y las normas. Actividad Inicial - Calentamiento "Calibración de Propulsores": Rol del estudiante: "Cadete en Calibración". Descripción narrativa: El Mentor guía a los cadetes diciendo: "Antes de despegar, debemos calibrar todos los sistemas de nuestra armadura. Un Guardián bien calibrado es un Guardián invencible. Sigán mis movimientos para que la energía fluya por todo su cuerpo".

	• Mentor (Docente): Guía y modela los movimientos articulares mientras narra su propósito: "Movemos el cuello para escanear el campo de asteroides... rotamos los hombros para alistar los cañones de energía... activamos las caderas para esquivar los láseres enemigos... y lubricamos los tobillos para aterrizajes perfectos en cualquier planeta". • Estudiantes (Cadetes en Calibración): Imitan los movimientos del Mentor, siguiendo la narrativa y preparando su cuerpo para la misión que les espera.
2. Desarrollo	• Actividad 1: ¡Alerta de Invasores! ○ Rol del estudiante: "Guardián Centinela". ○ Descripción Narrativa: El Mentor explica: "Los espías de la Nebulosa son invisibles, pero podemos detectarlos por las ondas de energía que emiten. Cuando dé una palmada, significa que una onda ha sido detectada. ¡Congélense en una pose de alerta para no ser descubiertos!". ○ Mentor (Docente): Da la instrucción inicial y da una palmada en intervalos impredecibles mientras los estudiantes trotan. ○ Estudiantes (Guardianes Centinelas): Trotan por el espacio. Al escuchar la palmada, se detienen de forma inmediata, manteniendo una postura de alerta inmóvil (ej. rodillas flexionadas, brazos en guardia). ○ Adaptación DUA (Reducción de complejidad): El Mentor avisa verbalmente: "¡Onda inminente!", dando tiempo para anticipar la señal. La pose es simple: detenerse. ○ Adaptación DUA (Aumento de complejidad): Se usan dos señales: una palmada para congelarse de pie y un silbido para congelarse en cuclillas, desafiando la reacción a diferentes estímulos. • Actividad 2: Campo de Asteroides ○ Rol del estudiante: "Piloto de Combate". ○ Descripción Narrativa: "¡Navegantes, hemos entrado en un denso campo de asteroides! (los conos). Como 'Pilotos de Combate', su misión es cruzarlo a toda velocidad sin colisionar. ¡Demuestren su agilidad!".

- **Mentor (Docente):** Dispersa conos por el espacio. Anima a los pilotos a usar cambios de dirección y velocidad.
- **Estudiantes (Pilotos de Combate):** Corren en zigzag entre los conos, esquivándolos sin tocarlos.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** Hay menos conos y están más separados, creando un camino más fácil. Se puede caminar en lugar de correr.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se pide a los pilotos que crucen el campo de asteroides desplazándose lateralmente o de espaldas.
- **Actividad 3: Aterrizaje en Gravedad Cero**
 - **Rol del estudiante:** "Acróbata Espacial".
 - **Descripción Narrativa:** "Un Guardián debe saber moverse en cualquier entorno. Vamos a practicar un aterrizaje en gravedad cero. Desde esta plataforma de despegue (un aro), salten y aterricen con equilibrio y control. ¡Que su aterrizaje sea silencioso y estable!".
 - **Mentor (Docente):** Coloca varios aros. Pide a los acróbatas que se concentren en flexionar las rodillas al caer para amortiguar el impacto.
 - **Estudiantes (Acróbatas Espaciales):** Se colocan dentro de un aro, saltan hacia adelante con los pies juntos y se concentran en aterrizar de forma controlada y silenciosa, manteniendo el equilibrio por 3 segundos.
 - **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El salto es más corto. Se permite dar un paso al aterrizar para estabilizarse.
 - **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Deben realizar un giro de 180 grados en el aire antes de aterrizar, manteniendo el equilibrio.
- **Actividad 4: Cruce del Agujero de Gusano**
 - **Rol del estudiante:** "Viajero Interestelar".
 - **Descripción Narrativa:** "¡Hemos encontrado un atajo, un agujero de gusano! (dos cuerdas en el suelo). Su misión es cruzarlo con un salto poderoso a pies juntos. ¡Tomen impulso y atraviesen el espacio-tiempo!".

- **Mentor (Docente):** Coloca dos cuerdas paralelas en el suelo. Anima a los estudiantes a usar sus brazos para un mayor impulso.
- **Estudiantes (Viajeros Interestelares):** Toman impulso flexionando las rodillas y balanceando los brazos, y saltan con los pies juntos para cruzar el espacio entre las cuerdas.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** La distancia entre las cuerdas es menor.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Deben realizar tres saltos consecutivos sobre tres agujeros de gusano seguidos.
- **Actividad 5: Lanzamiento de Sondas de Energía**
 - **Rol del estudiante:** "Explorador Sónico".
 - **Descripción Narrativa:** "Para mapear el sector, debemos lanzar 'sondas de energía' (aros) que rodeen esos planetas inexplorados (conos). ¡Calculen la trayectoria y lancen con precisión!".
 - **Mentor (Docente):** Coloca varios conos a una distancia media. Demuestra el gesto de lanzamiento similar al de un frisbee.
 - **Estudiantes (Exploradores Sónicos):** Lanzan los aros intentando que caigan y rodeen un cono.
 - **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** La distancia a los conos es menor.
 - **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Hay conos a diferentes distancias; se obtienen más Puntos de Energía Cósmica (PEC) por acertar en los más lejanos.
- **Actividad 6: Planetas Inestables**
 - **Rol del estudiante:** "Saltador Planetario".
 - **Descripción Narrativa:** "¡El suelo es lava cósmica! Solo estos 'planetas inestables' (aros) son seguros. Como 'Saltadores Planetarios', deben moverse de planeta en planeta. ¡Planifiquen su ruta!".
 - **Mentor (Docente):** Esparce aros por el suelo a distancias variadas.
 - **Estudiantes (Saltadores Planetarios):** Saltan de un aro a otro, planificando su ruta para cruzar de un extremo a otro del espacio sin tocar el "vacío".
 - **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** Los aros están más juntos y forman un camino lineal.

- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** El Mentor indica que solo se puede aterrizar en los aros con el pie derecho (o izquierdo), desafiando el equilibrio y la planificación.
- **Actividad 7: El Eco del Mentor**
 - **Rol del estudiante:** "Cadete Eco".
 - **Descripción Narrativa:** "Para confundir a los sistemas enemigos, debemos movernos como uno solo. Serán mi 'Eco', mi reflejo perfecto. ¡Imiten cada uno de mis movimientos con total sincronía!".
 - **Mentor (Docente):** Se coloca frente al grupo y realiza una serie de movimientos de temática espacial (pilotar una nave, esquivar un láser, flotar en gravedad cero, activar un escudo) [see: 2013].
 - **Estudiantes (Cadetes Eco):** Actúan como un espejo, imitando todos los movimientos del Mentor de la forma más precisa posible.
 - **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Mentor ejecuta movimientos lentos, narrando la acción antes de realizarla.
 - **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** El Mentor introduce secuencias de movimientos rápidos y fintas, desafiando la capacidad de reacción.
- **Actividad 8: Relevé de Transporte de Suministros**
 - **Rol del estudiante:** "Oficial de Logística".
 - **Descripción Narrativa:** "¡Necesitamos llevar estos 'suministros vitales' (pañuelos) a la sala de máquinas! Como 'Oficiales de Logística', correrán lo más rápido posible para entregar el suministro y volver para que el siguiente miembro de su escuadrón pueda partir. ¡La velocidad del escuadrón es crucial!".
 - **Mentor (Docente):** Organiza a los estudiantes en filas (escuadrones) y coloca un cono a cierta distancia.
 - **Estudiantes (Oficiales de Logística):** El primer estudiante de cada fila corre con un pañuelo en la mano hasta el cono, lo rodea y regresa para entregar el pañuelo al siguiente compañero.
 - **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** La distancia a recorrer es más corta.
 - **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se debe transportar el pañuelo sin usar las manos (ej. en el hombro, en el codo).

- **Actividad 9: Lluvia de Meteoritos**

- **Rol del estudiante:** "Piloto Evasivo".
- **Descripción Narrativa:** "¡Alerta roja! ¡Estamos en medio de una lluvia de meteoritos (pelotas blandas)! Como 'Pilotos Evasivos', deben cruzar el sector esquivando todos los proyectiles. ¡Usen su agilidad para que ni uno solo los roce!".
- **Mentor (Docente):** Se sitúa a un lado del espacio y lanza pelotas blandas rodando por el suelo.
- **Estudiantes (Pilotos Evasivos):** Cruzan de un lado a otro del espacio delimitado, saltando y esquivando las pelotas para evitar ser tocados.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Mentor lanza los "meteoritos" de forma lenta y predecible.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Los pilotos deben cruzar de espaldas, usando su visión periférica para esquivar.

- **Actividad 10: Formación de Escuadrones**

- **Rol del estudiante:** "Miembro de Escuadrón".
- **Descripción Narrativa:** "¡Para activar los escudos de la nave, debemos unir nuestra energía! Cuando grite un número, únanse en esa cantidad. ¡Juntos, su energía combinada crea una barrera protectora! ¡Esta será su formación de combate definitiva!".
- **Mentor (Docente):** Grita un número (ej. "¡Escuadrones de cuatro!") mientras los estudiantes corren.
- **Estudiantes (Miembros de Escuadrón):** Al escuchar el número, deben formar rápidamente grupos de esa cantidad exacta. Quienes no logren formar un grupo se unen a los grupos ya formados. Los grupos formados son los escuadrones oficiales para el resto de la misión.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Mentor levanta los dedos para mostrar visualmente el número y da mucho tiempo para que los escuadrones se formen.

	○ Adaptación DUA (Aumento de complejidad): Se añade una condición: "¡Escuadrones de 4, todos sentados!" o "¡Escuadrones de 5, todos a la pata coja!".
3. Vuelta a la Calma	• Ritual de Cierre: Los cadetes ayudan a recoger el material ("Asegurar la base estelar"). Sentados en sus escuadrones, realizan respiraciones profundas para "Recargar el núcleo de energía" después de la primera misión. El Mentor los felicita: "¡Han superado la primera prueba! Su energía cósmica ha despertado. La Alianza está orgullosa. Ya tienen sus escuadrones, ahora deben darles un nombre". Se entregan los Puntos de Energía Cósmica (PEC) ganados durante la sesión. • Registro en el "Diario de Bitácora": Los estudiantes dibujan o escriben sobre la sesión. El Mentor sugiere: "En su bitácora, dibujen el emblema de su nuevo escuadrón"
Reflexión docente	Anotaciones: <i>(Espacio para que el docente anote sus reflexiones tras la sesión)</i> ¿Qué funcionó bien? ¿Qué dificultades surgieron? ¿Qué se debe modificar para futuras sesiones? ¿Hubo imprevistos?

Kit Didáctico 5 Educación Física Primaria (10-11 años)

Las Olimpiadas de las Civilizaciones Antiguas



Unidad Didáctica Gamificada: " Las Olimpiadas de las Civilizaciones Antiguas"		
Sesión 1: La Ceremonia de Apertura		Bloque: 1 Grecia: La Cuna de los Campeones
Nombre del docente:		Grado y grupo:
Objetivos de la sesión	☐ Presentar la narrativa central de "Las Olimpiadas" y las mecánicas de juego. ☐ Practicar habilidades de agilidad y cambios de dirección en respuesta a estímulos. ☐ Formar las delegaciones (equipos) y establecer la dinámica de grupo inicial.	
Contenidos a desarrollar	☐ Conceptual: Narrativa de los Juegos, reglas olímpicas, agilidad, percepción espacial. ☐ Procedimental: Carreras con cambios de dirección, esquivas, detenciones y arrancadas, fintas. ☐ Actitudinal: Escucha activa, participación en el juego, respeto por las normas y los compañeros.	
Competencias	CE1, CE3.	
Indicadores de logro.	☐ (CE1) Realiza cambios de dirección rápidos y controlados en respuesta a una señal. ☐ (CE1) Utiliza fintas y amagos para evadir a sus compañeros en un juego de persecución. ☐ (CE3) Escucha atentamente la presentación de la narrativa y las reglas del juego. ☐ (CE3) Colabora con sus compañeros en la formación inicial de las delegaciones. ☐ (CE3) Muestra una actitud de juego limpio durante las actividades.	
Recursos:	Conos, lazos (para colgar de la cintura), Puntos de Gloria (PG), Estandartes de Delegación.	

Evaluación.	☐ Lista de cotejo: Registro del desempeño en los 5 indicadores de logro. ☐ Bitácora del Atleta: "Dibuja el escudo de tu nueva delegación y escribe el nombre que han elegido (ej. 'Los Espartanos', 'Los Atenienses')."
Narrativa	"¡Atletas! ¡Escuchad la llamada de los dioses! Soy el Guardián del Legado, y he sido enviado para convocaros. Cada cierto tiempo, cuando el 'Humo del Olvido' amenaza con borrar las hazañas de los más grandes héroes, se celebran... ¡Las Olimpiadas de las Civilizaciones Antiguas! Han sido elegidos como los campeones que representarán a las más grandes civilizaciones para competir y demostrar su agilidad, ingenio y valor. Hoy inician su entrenamiento en Grecia, la cuna de los campeones. Deberán ser veloces, ágiles y astutos. ¡Prepárense para la primera prueba, enciendan su espíritu olímpico y que la gloria les espere!"

Sesión de Aprendizaje

1. Activación	El Guardián del Legado reúne a los atletas en círculo. Con voz solemne, relata la narrativa de la misión. Presenta los Estandartes de Delegación (aún vacíos) y explica el objetivo de conseguir Puntos de Gloria (PG) a través del esfuerzo, la estrategia y la colaboración. A continuación, establece las 3 reglas de honor de los Juegos Olímpicos: 1. Un atleta siempre compite con honor y da lo mejor de sí. 2. Un atleta siempre apoya a su delegación. 3. Un atleta respeta a sus rivales y las reglas sagradas de los juegos. Actividad Inicial - Calentamiento "El Despertar de los Titanes": • Rol del estudiante: "Aspirante a Héroe". • Descripción narrativa: El Guardián guía a los aspirantes diciendo: "¡Antes de entrar a la arena, un héroe debe despertar el poder de los titanes que duerme en su interior! Cada movimiento que hagamos es para despertar una parte de ese poder. ¡Siguen mi voz y mis gestos!".
----------------------	--

	• Guardián (Docente): Guía y modela los movimientos de movilidad articular mientras narra su propósito: "Movemos el cuello para vigilar la llegada del Cíclope... giramos los hombros para tensar el arco de Apolo... activamos las caderas para esquivar la mirada de Medusa... y preparamos los tobillos para correr más rápido que el mismísimo Hermes". • Estudiantes (Aspirantes a Héroe): Imitan los movimientos del Guardián, siguiendo la narrativa y preparando su cuerpo para las pruebas que les esperan.
2. Desarrollo	Desarrollo Actividad 1: El Minotauro Furioso • Rol del estudiante: "Tributo Ateniense". • Descripción Narrativa: El Guardián explica: "¡Están en el laberinto de Creta y el Minotauro (el Guardián) ha despertado! Cuando me mueva, deben correr. Pero si me detengo y levanto los brazos, ¡el Minotauro está a punto de embestir! ¡Deténganse en una estatua de héroe para no ser vistos!". • Guardián (Docente): Se desplaza por el espacio. A intervalos impredecibles, se detiene y levanta los brazos. • Estudiantes (Tributos Atenienses): Trotan por el espacio. Al ver la señal del Guardián, se detienen de inmediato en una pose estática y controlada. • Adaptación DUA (Reducción de complejidad): El Guardián anuncia verbalmente "¡Alerta!" antes de hacer la señal, dando tiempo para anticipar la parada. La pose es simplemente detenerse. • Adaptación DUA (Aumento de complejidad): Se usan dos señales: brazos arriba para detenerse de pie, y tocarse la cabeza para detenerse en cuclillas, desafiando la discriminación de estímulos. Actividad 2: El Vuelo de Ícaro • Rol del estudiante: "Artesano Griego".

- **Descripción Narrativa:** "¡Como Ícaro, deben ser ágiles para volar! Su misión es correr por todo el espacio, pero el sol (el Guardián) está vigilando. Si aplaudo una vez, deben cambiar de dirección inmediatamente para que los rayos no los alcancen. Si aplaudo dos veces, deben saltar lo más alto posible".
- **Guardián (Docente):** Da palmadas (una o dos) en intervalos irregulares mientras los estudiantes corren.
- **Estudiantes (Artesanos Griegos):** Corren por el espacio. Al oír una palmada, cambian de dirección de forma rápida y controlada. Al oír dos, realizan un salto vertical.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El ritmo de las señales es más lento y predecible.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se añade una tercera señal: un silbido para tocar el suelo y seguir corriendo, aumentando la carga cognitiva.

Actividad 3: La Furia de los Cíclopes

- **Rol del estudiante:** "Héroe Astuto".
- **Descripción Narrativa:** "¡Han enfadado a los Cíclopes! Están lanzando rocas (pelotas blandas rodando). ¡Deben cruzar el valle sin que ninguna roca los toque! ¡Usen su agilidad y velocidad para esquivar el peligro!".
- **Guardián (Docente):** Se sitúa a un lado y lanza pelotas blandas rodando por el suelo hacia la zona de paso.
- **Estudiantes (Héroes Astutos):** Cruzan de un lado a otro, saltando y cambiando de dirección para esquivar las pelotas.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Guardián lanza las pelotas de forma más lenta y siempre desde el mismo punto.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Dos "Cíclopes" (docente y un ayudante) lanzan pelotas desde ángulos diferentes, haciendo el entorno más impredecible.

Actividad 4: El Engaño de Ulises

- **Rol del estudiante:** "Guerrero de Troya".
- **Descripción Narrativa:** "Para vencer en combate, no solo vale la fuerza, sino la astucia de Ulises. En parejas, uno será el 'Guerrero' y el otro el 'Defensor'. El Guerrero debe intentar tocar el hombro del Defensor, usando fintas y engaños para desequilibrarlo. ¡Sean impredecibles!".
- **Guardián (Docente):** Organiza a los estudiantes en parejas y delimita un pequeño espacio para cada una.
- **Estudiantes (Guerreros de Troya):** En parejas, el atacante utiliza fintas (amagos con el cuerpo, cambios de ritmo) para intentar tocar el hombro del defensor, quien intenta evitarlo sin salir del espacio.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El objetivo es tocar la cintura, un blanco más grande y fácil.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** El objetivo es tocar una de las dos rodillas, lo que requiere fintas más elaboradas y un mayor control del centro de gravedad.

Actividad 5: La Maratón de Filípides

- **Rol del estudiante:** "Mensajero Veloz".
- **Descripción Narrativa:** "¡Como el gran Filípides, deben llevar un mensaje crucial! Correrán hasta la ciudad de Atenas (un cono) y volverán. Pero en el camino, se encontrarán con otros mensajeros. ¡Esquiven con agilidad para no chocar y que el mensaje llegue a tiempo!".
- **Guardián (Docente):** Coloca varios conos como puntos de destino. Los estudiantes corren simultáneamente.
- **Estudiantes (Mensajeros Veloces):** Corren de ida y vuelta a un cono, mientras esquivan activamente a los compañeros que se cruzan en su camino.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** Se crean "carriles" de ida y vuelta para hacer los cruces más predecibles.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Los estudiantes deben correr llevando un "pergamino" (un lazo o pañuelo) en la mano, lo que dificulta el braceo y exige mayor control.

Actividad 6: El Reflejo de Perseo

- **Rol del estudiante:** "Héroe Espejo".
- **Descripción Narrativa:** "¡Para vencer a Medusa, Perseo usó su escudo como un espejo! Ahora ustedes serán el reflejo del héroe principal (el Guardián). ¡Imiten cada uno de mis movimientos al instante, como si fueran mi propia sombra!".
- **Guardián (Docente):** Se coloca frente al grupo y realiza una serie de movimientos de temática griega (lanzar una jabalina, blandir una espada, remar en un trirreme, adoptar una pose de estatua).
- **Estudiantes (Héroes Espejo):** Actúan como un espejo, imitando todos los movimientos del Guardián de la forma más precisa y rápida posible.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Guardián narra la acción antes de realizarla ("Ahora, ¡lanzamos la jabalina!") y ejecuta los movimientos de forma lenta.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** El Guardián introduce secuencias rápidas de 2-3 movimientos seguidos, desafiando la memoria motriz y la velocidad de reacción.

Actividad 7: El Salto del Sapo Olímpico

- **Rol del estudiante:** "Atleta de Élide".
- **Descripción Narrativa:** "En los antiguos juegos, la agilidad era clave. Vamos a practicar el 'salto del sapo'. A mi señal, todos darán un pequeño salto hacia adelante, pero al aterrizar, deben cambiar de dirección inmediatamente hacia la derecha o la izquierda".
- **Guardián (Docente):** Da una señal auditiva (silbato) para el salto.
- **Estudiantes (Atletas de Élide):** Realizan un salto a pies juntos y, justo al aterrizar, sin pausa, realizan un desplazamiento lateral rápido para cambiar de posición.

- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Guardián indica la dirección del desplazamiento antes de la señal del salto ("¡Salto y a la derecha!").
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Tras el salto, deben reaccionar a una señal visual (brazo derecho o izquierdo levantado del Guardián) para decidir la dirección del desplazamiento.

Actividad 8: La Cosecha de Olivos

- **Rol del estudiante:** "Recolector Sagrado".
- **Descripción Narrativa:** "Los olivos sagrados de Atenea nos dan su fruto. Su misión es correr y recoger un 'fruto' (un platillo o cono pequeño) y llevarlo a su cesta (un aro). Pero el camino está lleno de raíces. ¡Corran con pasos cortos y rápidos para no tropezar!".
- **Guardián (Docente):** Esparce muchos conos pequeños por el espacio y coloca varios aros como "cestas".
- **Estudiantes (Recolectores Sagrados):** Corren, recogen un cono, lo depositan en un aro y vuelven a por otro, realizando constantes cambios de dirección y adaptando su carrera al entorno.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** Hay menos conos y están más agrupados, requiriendo menos desplazamientos.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Solo se puede recoger un tipo de "fruto" (cono de un color específico), obligando a escanear el entorno y tomar decisiones mientras corren.

Actividad 9: ¡A Capturar el Vellochino de Oro!

- **Rol del estudiante:** "Argonauta".
- **Descripción Narrativa:** "¡Argonautas! Cada uno de ustedes lleva un trozo del valioso Vellochino de Oro (un lazo) colgando de su cintura. La misión es proteger el suyo y tratar de capturar los de los demás. ¡Usen fintas y engaños para ser el último argonauta con su tesoro!".

- **Guardián (Docente):** Entrega a cada estudiante un lazo para que lo coloque en la parte trasera de su pantalón. Delimita claramente el espacio de juego.
- **Estudiantes (Argonautas):** Corren por el espacio intentando quitar los lazos de sus compañeros mientras protegen el propio mediante giros, fintas y cambios de velocidad.
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** Se juega en equipos. Unos son "captadores" y otros "protectores" (con lazo), simplificando el objetivo.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Si un estudiante captura un lazo, puede colocarlo en su cintura y tener "dos vidas", convirtiéndose en un objetivo más desafiante.

Actividad 10: La Creación de las Polis (Delegaciones)

- **Rol del estudiante:** "Ciudadano Fundador".
- **Descripción Narrativa:** "¡Grandes héroes! Para competir en las Olimpiadas, deben unirse y fundar las grandes Polis que representarán a Grecia. Cuando yo grite un número, únanse en grupos de esa cantidad. ¡Será la primera prueba de su capacidad para colaborar! ¡Esta será su delegación para toda la Olimpiada!".
- **Guardián (Docente):** Grita un número (ej. "¡Delegaciones de cinco!") mientras los estudiantes trotan.
- **Estudiantes (Ciudadanos Fundadores):** Al escuchar el número, deben formar rápidamente grupos de esa cantidad exacta. Estos grupos se sientan juntos y se convierten en las delegaciones oficiales (Esparta, Atenas, Corinto, Tebas, etc.).
- **Adaptación DUA (Reducción de complejidad):** El Guardián levanta los dedos para mostrar visualmente el número y da más tiempo para la formación.
- **Adaptación DUA (Aumento de complejidad):** Se añade una condición: "¡Delegaciones de 5, formando un círculo!" o "¡Delegaciones de 4, ordenados por altura!".

3. Vuelta a la Calma	• Ritual de Cierre: Los nuevos miembros de las delegaciones ayudan a recoger el material ("Reorganizar el Ágora"). Sentados ya en sus equipos, realizan respiraciones profundas ("El Aliento de los Dioses") para calmar el espíritu guerrero. El Guardián los felicita: "¡Han superado las pruebas de agilidad! Sus delegaciones han sido forjadas en el calor de la arena. La gloria olímpica está un paso más cerca". Se entregan los primeros Puntos de Gloria (PG) ganados durante la sesión al estandarte de cada delegación. • Registro en la "Bitácora del Atleta": El Guardián les da su primera misión reflexiva: "En su bitácora, como un gran artista griego, dibujen el escudo que representará a su nueva delegación. Pónganle un nombre que infunda respeto y coraje en sus rivales".
Reflexión docente	Anotaciones: <i>(Espacio para que el docente anote sus reflexiones tras la sesión)</i> ¿Qué funcionó bien? ¿Qué dificultades surgieron? ¿Qué se debe modificar para futuras sesiones? ¿Hubo imprevistos?