



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Educación Física

Primer Grado

Presentación

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de septiembre. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.

Se considera una actividad específica por sesión y las orientaciones didácticas y las sugerencias de evaluación para la integración de otras actividades que promuevan el logro de la intención pedagógica.



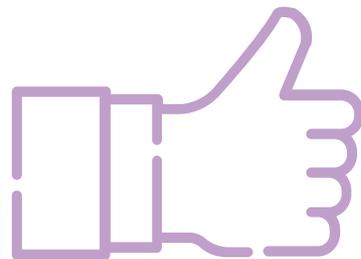
UNIDAD DIDÁCTICA:

- Eje: competencia motriz.
- Componente pedagógico didáctico: desarrollo de la motricidad.
- Aprendizaje esperado: emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos en situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente.



Recomendaciones Generales

Considera las siguientes orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación que te proponemos para el diseño o adecuación de otras actividades motrices de acuerdo a las características de tu contexto, materiales e intereses de tus alumnos, que favorezcan el logro de la intención pedagógica planteada para todas las sesiones.



En la presente unidad didáctica se pretende favorecer el reconocimiento que los alumnos realizan sobre los elementos que estructuran los juegos (reglas, espacio, tiempo, roles, entre otros) les permite distinguir lo que pueden llevar a cabo y lo que se les dificulta, y adaptar sus posibilidades a la dinámica de cada situación.

¡Para Iniciar!



- **Eje: competencia motriz.**
- **Componente pedagógico didáctico: desarrollo de la motricidad.**
- **Aprendizaje esperado: Explora sus habilidades motrices al participar en situaciones que implican desplazamientos y manejo de diferentes objetos, para adaptarlas a las condiciones que se presentan.**

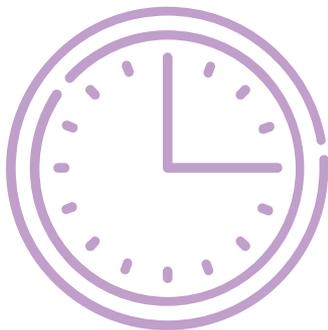


**Reconozco mis
habilidades
motrices**

Intención didáctica de la Unidad:

**Que el alumno reconozca e integre sus
habilidades y destrezas motrices en
situaciones de juego motor.**

¡Para Iniciar!



Actividades de inicio.

Investiga y anota en tu cuaderno qué son las habilidades motrices básicas.

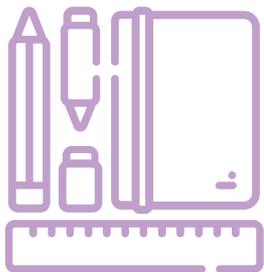
Comenta con tu familia qué habilidades motrices básicas dominas y cuáles se te dificultan realizar.

¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

Que El alumno explore sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en situaciones que le permitan evaluar su desempeño.



¿Qué temas conoceremos?

- Sesión 1.
Disparo, apunto y encesto



Sesión 1: Disparo, apunto y encesto

Organización:

Espacio: la sala, patio o recamara de casa.

Coloca a 2 metros el cesto de ti.

Intenta 15 lanzamientos.

Recursos didácticos

Móvil (pelota de vinil, pelota de papel , calcetines, pelota de esponja

Cesto (bote, cubeta, cazuela, caja de cartón

¡A Trabajar!



- **Descripción de la actividad:**
Pide el apoyo de un integrante de la familia para el desarrollo de la actividad

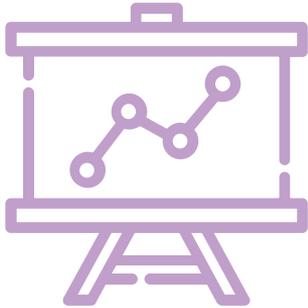
Realiza 5 lanzamientos en cada posición: con 2 manos, con mano derecha, con mano izquierda.

Busca alternativas de lanzamiento: de lado, de espaldas, acostado, etc.
Ahora colócate a 2 metros del cesto

Registra o solicita que algún integrante de la familia registren el número de encestes.

Puede grabar para validar los encestes.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Se sugiere que el alumno describa su desempeño en el uso de habilidades motrices en los juegos propuestos, puede utilizar su cuaderno para rescatar su experiencia en cada actividad propuesta.

Orientaciones didácticas:

Explore sus capacidades, habilidades y destrezas motrices que le permitan identificar sus aciertos y errores al participar en las actividades.

Aplique sus destrezas motrices en situaciones que implican cambios en sus desempeños en juegos cooperativos que impliquen encontrar soluciones colectivas

Ajustar acciones motrices de acuerdo con las decisiones que tomen en las actividades a realizar

Sugerencias de Evaluación:

Identifica fortalezas y dificultades tanto personales como por equipo que se presentan al realizar las actividades.

Modifica sus respuestas motrices al estar realizando la actividad.

Registro de las observaciones al realizar los lanzamientos y enceste con (mano derecha, mano izquierda, ambas manos).

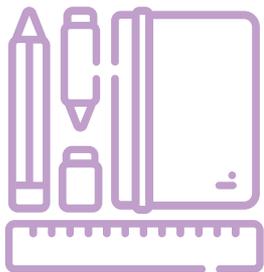
Instrumento de coevaluación y actitudinal del alumno



¿Qué queremos lograr?

Intención Pedagógica:

Que los alumnos apliquen sus destrezas motrices en situaciones que implican cambios en sus desempeños, ya sea de manera individual y colectiva.



¿Qué temas conoceremos?

- Sesión 2. Preciso y veloz



Sesión 2: Preciso y veloz

Organización:

Espacio: patio, cochera o jardín.

Ubica 2 botes a una distancia de 1 metro y medio de cada lado y a 2 metros frente a ti.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Móvil (pelota de vinil, pelota de papel , calcetines, pelota de esponja).

Botes (botellas llenas de agua, cubeta, cesto, olla) etc.

¡A Trabajar!



Descripción de la actividad:

Pide a un integrante de la familia que te oriente en el recorrido.

Ubica dos botes a una distancia de metro y medio de tu cuerpo, ubícalos uno frente y otro detrás, toca cada bote lo más rápido que puedas hasta completar 20 veces.

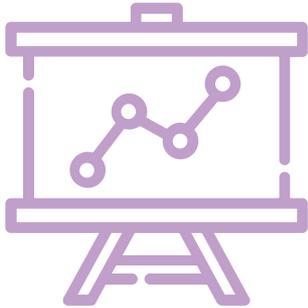
Ahora realiza 20 lanzamientos, 10 hacia adelante y 10 hacia atrás encestando a cada bote la mayor cantidad de veces.

Realiza 20 toques, 10 del lado derecho y 10 del izquierdo lo más rápido posible.

Ahora realiza 10 lanzamientos a cada bote una distancia de 2 metros con cada mano.

Registra o solicita que algún integrante de la familia registre el número de encestes. Puedes grabar para validar tu ejecución.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Se sugiere que el alumno describa su desempeño en el uso de habilidades motrices en los juegos propuestos, puede utilizar su cuaderno para rescatar su experiencia en cada actividad propuesta.

Orientaciones didácticas:

Que apliquen sus destrezas motrices en circuitos de acción motriz que permitan afrontar tareas específicas relacionadas con la precisión, agilidad y velocidad.

Que ajusten sus acciones motrices de acuerdo con las decisiones que se tomen en las actividades a realizar.

Que propongan cambios que favorezcan la participación tanto individual como colectiva en los juegos modificados que fomenten el análisis individual y colectivo

Sugerencias de Evaluación:

Identifica fortalezas y dificultades tanto personales como por equipo que se presentan al realizar las actividades

Modifique sus respuestas motrices al estar realizado la actividad.

Puede auxiliarse de sus familiares para que le realicen el registro del número de veces que toco las botellas y los encastes que logro.

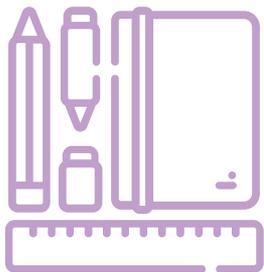
Instrumento de coevaluación y actitudinal del alumno



¿Qué queremos lograr?

Intención Pedagógica:

Que el Alumno ajusten sus acciones motrices de acuerdo con las decisiones que tomen en las actividades que se enlistan, las cuales deben tener cambios en sus estructuras.



¿Qué temas conoceremos?

- Sesión 3. Dedo penalti mundialista



Sesión 3: Dedo penalti mundialista

Organización:

Espacio: una área de 1 x 1.

Coloca 3 vasos de diferente circunferencia.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Vasos de plástico, vinil ,etc. con tamaños de circunferencia diferente (chico, mediano y grande)

Pelota de: papel, vinil, goma y/o esponja.

¡A Trabajar!



Descripción de la actividad:

El alumno se pondrá a 1 metro de distancia de los 3 vasos acostados, las boquillas deben de quedar al frente de uno para poder encestar o meter la bola de papel, vinil, goma etc.

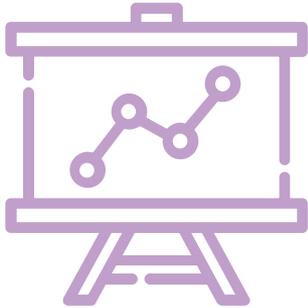
Toda la actividad se realiza en el suelo.

1. Realiza 5 intentos en cada uno de los vasos.
2. Con el dedo índice los 5 tiros a la circunferencia chica del vaso.
3. Con el dedo medio los 5 tiros a la circunferencia mediana del vaso
4. Con el dedo pulgar los 5 tiros a la circunferencia grande del vaso.

Puedes grabar para validar los tiros que acertaste con cada uno de los dedos.

Pide a un integrante de la familia que registren el número de veces que atinaste dentro de los vasos.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Se sugiere que el alumno describa su desempeño en el uso de habilidades motrices en los juegos propuestos, puede utilizar su cuaderno para rescatar su experiencia en cada actividad propuesta.

Orientaciones didácticas:

Ajuste sus acciones motrices en juegos modificados que incluyan la exploración de múltiples cambios en sus propósitos.

Aplique sus destrezas motrices en situaciones que impliquen cambios en sus desempeños de manera individual en tareas específicas relacionadas con la precisión.

Explore sus capacidades, habilidades y destrezas motrices donde identifiquen sus aciertos o errores al realizar la actividad.

Sugerencias de Evaluación:

Identifica fortalezas y dificultades al realizar la actividad.

Registro de las observaciones al realizar los intentos y enceste con (con dedo, índice, medio y pulgar)

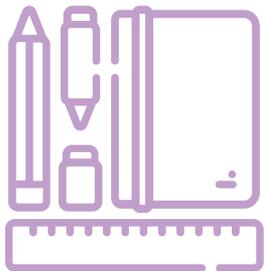
Instrumento de coevaluación y actitudinal del alumno



¿Qué queremos lograr?

Intención Pedagógica:

El alumno adapte sus movimientos y ajustes corporales, registrando su desempeño en la actividad.



¿Qué temas conoceremos?

- Sesión 4. Malabares en casa



Sesión 4: Malabares en casa

Organización:

Espacio libre de obstáculos para que pueda realizar los malabares.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Pelotas del tamaño de la mano: elaboradas de papel , goma , hule etc.

Puedes utilizar globos con globos con harina u otros objetos que tengas en casa y puedas utilizarlos para la actividad.

¡A Trabajar!



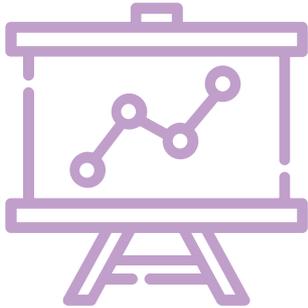
Descripción de la actividad:

Párate en un espacio libre de obstáculos, en el que tenga una distancia de tu cuerpo mínimo de 2 metros de circunferencia.

1. Inicia lanzando y atrapando una pelota de una mano a la otra, una vez conseguido el dominio de 1 pelota incorpora tantas como puedas y registra.
2. Lanzamientos con 1 pelota con la mano derecha y con la mano izquierda de un lado a otro.
3. Lanzamientos con 2 pelotas lanzando con mano derecha y luego con la mano izquierda simultáneamente.
4. lanzamientos con 3 pelotas con mano derecha y luego con la mano izquierda.

Puedes grabar para validar los malabares que realizaste.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Se sugiere que el alumno describa su desempeño en el uso de habilidades motrices en los juegos propuestos, puede utilizar su cuaderno para rescatar su experiencia en cada actividad propuesta.

Orientaciones didácticas:

Aplique sus destrezas motrices en situaciones que impliquen cambios en sus desempeños de manera individual en tareas específicas relacionadas con la precisión.

Que propongan cambios que favorezcan la participación tanto individual como colectiva en actividades circenses acordes con las posibilidades individuales y grupales.

Incremento o ajuste el nivel de complejidad a partir de las propuestas de los alumnos

Sugerencias de Evaluación:

Identifica fortalezas y dificultades al realizar la actividad.

Registro de las observaciones al realizar los malabares con (un 1 implemento, con 2 implementos y con 3 implementos)

Para ejecutar los malabares con cual mano piensas que se te dificulto mas y porque!

Descubriste alguna estrategia para ir dominando los implementos, coméntala!

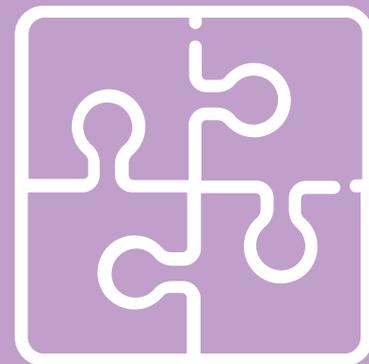


ANEXOS

Bibliografía consultada:

- *Educación Física. Educación básica
Plan y programas de estudio, orientaciones
didácticas y sugerencias de evaluación*

1. https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf





Educación

