



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Educación Física

Tercer Grado

OBJETIVO DE LA FICHA DIDÁCTICA

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de octubre. 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:

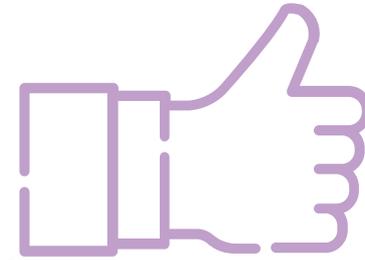
Desarrollo de la motricidad.

Aprendizaje esperado:

“Pone a prueba su potencial motor al diseñar, organizar y participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, con la intención de fomentar estilos de vida activos y saludables...”

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 que el alumno reconozca su desarrollo motor, que a lo largo del tiempo, la memoria corporal, motriz o contextual que le han permitido el aprendizaje de nuevas habilidades, la coordinación y control motor y la realización de logros que van desde ser capaz de anticipar la llegada de un móvil hasta la superación de una secuencia de obstáculos.

Esto será la base para realizar su proyecto de vida saludable.





Titulo de la unidad

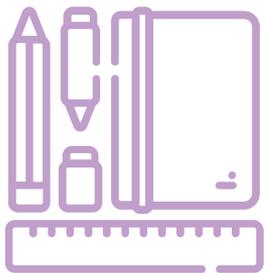
“Reconozco mi potencial motor”

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno reconozca sus aprendizajes durante su trayecto en la educación básica, tomando en cuenta su desarrollo y su trabajo que realizo en el pasado (saber hacer y saber ser) sobre todo referente a la actividad física como un componente central de su proyecto de vida.”

¿Qué temas conoceremos?

- serpientes y escaleras.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca, al aplicar su potencial motor, las posibilidades que brindan el juego y la actividad física mediante actividades motrices que impliquen seguir un recorrido, sortear obstáculos y superar pruebas, ya sea en el menor tiempo posible, sumando puntos o cumpliendo todas las indicaciones.”

¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

¿Por qué crees tu que la actividad física trae beneficios a tu salud y estilo de vida?

¿Qué nuevas actividades podrías realizar en casa para que beneficien tu salud y la de tu familia?

Sesión 1: Resbaladillas y Escaleras

Organización:

Organízate con tus hermanos o con tus papas para imprimir el tablero de juego(incluido en ficha 11), utiliza ropa cómoda, realiza tu actividad en un espacio libre y sin riesgo de accidentes (cochera, sala, patio) y a disfrutar de este juego.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Tablero (Resbaladillas y Escaleras)
- Fichas (según participantes)
- 2 Dados.
- Mobiliario de casa.
- 3 Globos inflados.

Serpientes y Escaleras en Forma

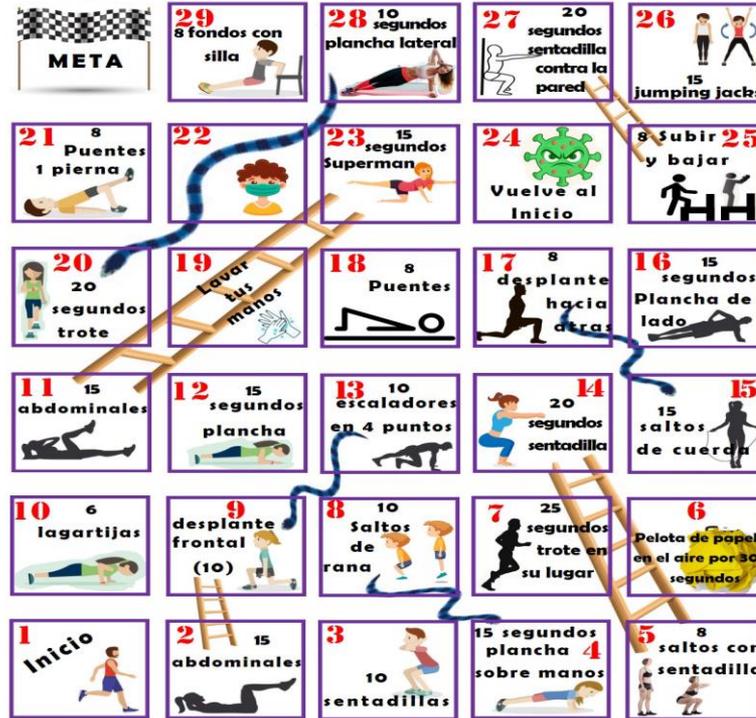


Imagen 1. Nota: imagen adaptada del juego de serpientes y escaleras. Verdín. H. 2020. CC.by

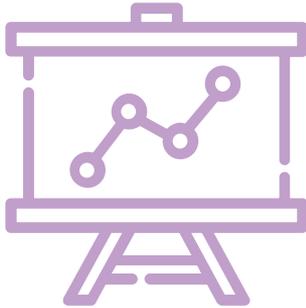
¡A Jugar!



Descripción de la actividad

Como primera actividad te proponemos el juego **Serpientes y Escaleras** (similar al juego tradicional) , pero de retos físicos, se lanzaran los dados y tendrás que realizar cada reto que se te presente según la casilla donde vayas cayendo, si caes en escalera subes, si caes en serpiente bajas, cuando caes en las casillas de lavado de manos y cubre bocas realizaras la acción explicándola adecuadamente, gana el que llega primero a la meta.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comenta con tu familia la experiencia que tuvieron.

Responde las preguntas en tu cuaderno en un texto breve.

- ¿Qué fue lo que más te agrado de la actividad ?
- ¿ Cómo fue tu desempeño al realizar las actividades sugeridas?
- ¿Podrías sugerir diferentes actividades o cambios a la misma actividad. ¿Cuáles?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Realizar actividades motrices que impliquen desafíos que promuevan diversos retos o pruebas relacionadas con la aplicación de habilidades y destrezas motrices:

- 1.- Saltos (distancia y altura).
- 2.- Desplazamientos (agilidad).
- 3.- Armado de objetos (velocidad de ejecución).
- 4.- Lanzamientos (distancia).
- 5.- Control del cuerpo (fuerza).

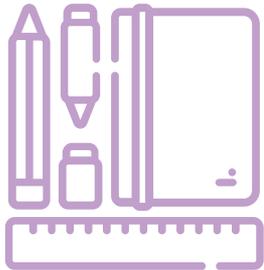
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe de manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce la importancia de la educación física para la adquisición de estilos de vida saludables.
- Registró de acciones que fomente la práctica de actividades físicas dentro y fuera de casa que mejoren su salud.
- Cronograma de acciones físicas.

¿Qué temas conoceremos?

- Circuito motriz.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca, al aplicar su potencial motor, las posibilidades que brindan el juego y la actividad física mediante circuitos de acción motriz que permitan combinar capacidades, habilidades y destrezas motrices en actividades que impliquen mayor esfuerzo, agilidad e intensidad.”

¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué habilidades motrices dominas y cuales te gustaría mejorar?

¿Cómo utilizas tu tiempo libre?

¿Qué tipo de actividades practicas?

¿Las compartes con alguien de tu familia?

¿Qué haces para cuidar tu salud y evitar lesiones?

Sesión 2: Circuito motriz

Organización:

Busca un espacio en tu casa donde puedas realizar el circuito (patio, cochera, sala)

Señala e identifica el número de estación en donde realizaras las actividades.

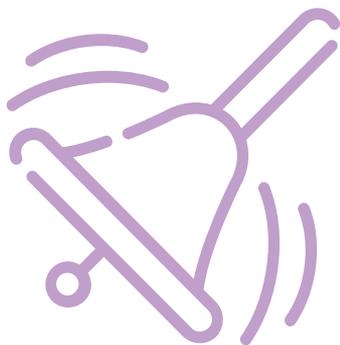


Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio libre y sin riesgo de accidentes.
- 6 conos o botellas de plástico.
- 1 cuerda para saltar.
- 1 balón de básquetbol o pelota de vinil.
- Un gis. (para marcar)

Imagen 2. Nota: en esta imagen se observa el recorrido de un circuito motriz. Torres. G. 2020 CC.by

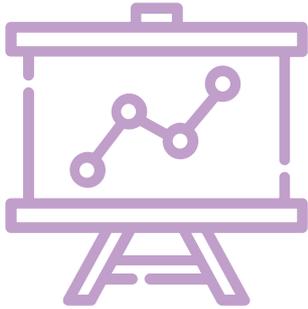
¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

- Estación 1.
Realizar 10 lagartijas.
- Estación 2.
Recorrer en zig-zag entre los conos y botando balón de frente de ida y vuelta.
- Estación 3.
Salta la cuerda 30 veces.
- Estación 4.
Realizar 20 sentadillas brazos extendidos al frente.
- Estación 5.
Recorrer en zig-zag entre los conos rodando una pelota de ida y vuelta.
- Estación 6.
Realiza 20 abdominales.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comenta con tu familia la experiencia que tuvieron.

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

- ¿En cuál estación les costo más trabajo realizar la actividad?
- ¿Por qué crees?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Realizar actividades motrices que impliquen desafíos que promuevan diversos retos o pruebas relacionadas con la aplicación de habilidades y destrezas motrices:

- 1.- Saltos (distancia y altura).
- 2.- Desplazamientos (agilidad).
- 3.- Armado de objetos (velocidad de ejecución).
- 4.- Lanzamientos (distancia).
- 5.- Control del cuerpo (fuerza).

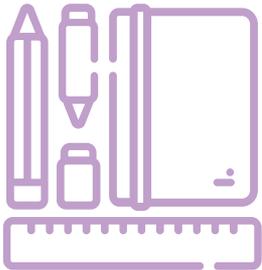
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe de manifestar cada alumno en su desempeño:

- Participa en la organización y puesta en marcha de actividades físicas.
- Instrumentos de autoevaluación en los que explique acciones que han emprendido para mejorar su salud e incrementar su actividad física sistemática.

¿Qué temas conoceremos?

- Acciones motrices de equilibrio
- Manipulación de diferentes objetos.



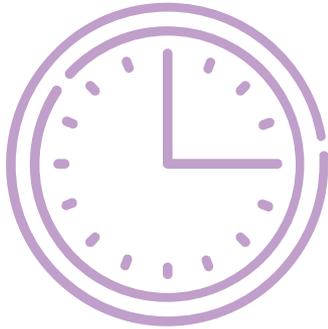
¿Qué queremos lograr?

Sesión 3. Intención Pedagógica:

“Que el alumno ponga en práctica sus destrezas motrices en el equilibrio y la manipulación de objetos.”



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿En qué acciones de tu vida diaria e utilizado el equilibrio?
- ¿Qué actividades haz realizado manipulando objetos?

Sesión 3: “Pongo en práctica mis destrezas y controlo objetos”

Organización:

Ubicarse en un espacio con al menos dos metros libres para realizar actividades.

Tener cerca el material para la actividad de manipulación de objetos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio libre y sin riesgo de accidentes
- Cronómetro
- Pelota de papel
- Rollo de papel higiénico
- Calzado y ropa cómoda para la actividad física.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

Actividad 1: Equilibrio mi cuerpo.

- Ubicado al centro del espacio libre de objetos, realizaré en 3 ocasiones durante 60 segundos posturas y movimientos con mi cuerpo en donde se involucre el equilibrio.
- Parado en pie derecho, pie izquierdo.
- Caminado en puntas y talones.
- Apoyarme en el piso con manos y pies, en tres puntos (dos manos y un pie, dos pies y una mano).

¿Conoces más movimientos y posturas de equilibrio? Propón más movimientos y practícalos.

¡A Jugar!

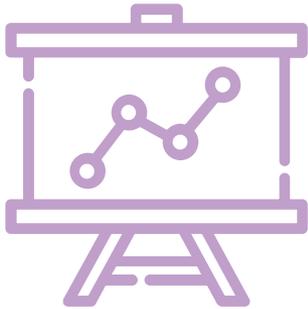


Descripción de la actividad:

Actividad 2: Malabares y control de objetos.

- Ubicado al centro del espacio libre de objetos, realizaré en 3 ocasiones durante 30 segundos con los materiales que tenga disponibles (rollo de papel higiénico, pelota de papel, pelota de periódico, etc.).
 - Lanzo y atrapo el objeto.
 - Paso lanzando de mano a mano el objeto.
 - Coloco el objeto en mi cabeza lo controlo sin que se caiga, lo mismo en rodilla, espalda, etc.
- ¿Conoces más movimientos y posturas control de objetos? Propón más movimientos y practícalos.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comenta con tu familia la experiencia al realizar las actividades.

¿Cómo te sentiste?

Responde estas preguntas en tu cuaderno en un texto breve .

- ¿Logre realizar posturas y movimientos con equilibrio?
- ¿Cuáles y cuántas veces?
- ¿De qué formas realice los malabares y manipulación de los objetos?
- ¿Cuáles? y
- ¿Cuántas veces?.

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

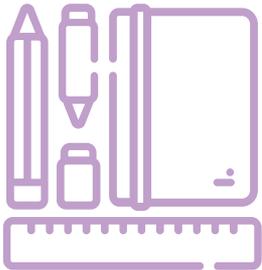
- Seleccionar actividades donde se ponga en práctica habilidades motrices que impliquen un reto a alumnos de 3er grado de secundaria.
- Proponer variantes en materiales para la manipulación.
- Ampliar tiempo y repeticiones en las actividades.

Sugerencias de Evaluación:

- Realizar un listado de las acciones motrices donde puso en práctica el equilibrio.
- Contabilizar el número de repeticiones de malabares y segundos en el control de objetos.
- Grabarse realizando las actividades para observar su desempeño, una vez hecho la revisión del video realizar un texto de lo observado.

¿Qué temas conoceremos?

- Realizar movimientos de equilibrio acompañado por pista musical.
- Utilizar una pista musical mientras realizo malabares y control de objetos
- Realizar una secuencias de movimiento combinando equilibrio y control de objetos.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4. **Intención Pedagógica:**

“Que el alumno ponga en práctica movimientos en los que demuestre sus destrezas en el equilibrio y la manipulación de objetos acompañado por pistas musicales”



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué experiencia tuve al realizar actividades de equilibrio y manipulación de objetos?
- ¿He realizado anteriormente movimientos acompañado por una pista musical?
- ¿Cómo cuales?
- Comenta con tu familia la experiencia al realizar las actividades.

Sesión 4: Texto

Organización:

Ubicarse en un espacio con al menos dos metros libres para realizar actividades.

Seleccionar una pista musical de mi agrado.

Tener cerca el material para la actividad de manipulación de objetos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Reloj
- Pelota de papel
- Rollo de papel higiénico
- Calzado y ropa cómoda para la actividad física
- Pista musical.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

Actividad 1: “Equilibrio y música”

El alumno seleccionara una pista musical de su agrado, dará inicio a la música en tres intentos de 30 segundos, donde podrá en práctica posturas y movimientos donde involucre el equilibrio, ejemplo: saltar en pie derecho, pie izquierdo, mantener por 4 u 8 segundos posturas en 3, 4 y 5 puntos de apoyo (manos y pies en el piso, dos manos y un pie en el piso, 1 rodilla y una mano en el piso, etc.)

Recuerda puedes poner en práctica tantas posturas y movimientos que conozcas o se te ocurran.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

Actividad 2: “Malabares al ritmo de la música”

El alumno seleccionara una pista musical de su agrado, dará inicio a la música en tres intentos de 30 segundos, donde podrá en práctica malabares y control de objetos al ritmo de la música.

Recuerda puedes poner en práctica tantos malabares y control de objetos que conozcas o se te ocurran.

¡A Jugar!



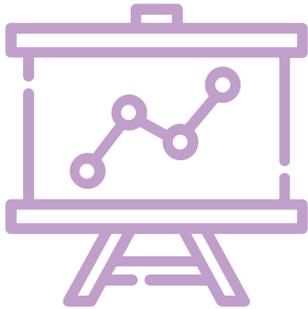
Descripción de la actividad:

Actividad 3: ¿Puedo realizar una rutina al ritmo de la música?

El alumno seleccionará una pista musical de su agrado, dará inicio a la música en tres intentos de 45 segundos, donde podrá en práctica los movimientos y posturas de equilibrio, así como los malabares y control de objetos que realizo en las dos actividades anteriores, es importante que lo realice al ritmo de la música.

Recuerda puedes poner en práctica todos movimientos y posturas de equilibrio, los malabares y control de objetos que realizaste anteriormente.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

- Comenta con tu familia la experiencia al realizar las actividades.
- ¿Cómo te sentiste?
- Responde estas preguntas en un texto breve.
- ¿Te gusto experimentar tus movimientos al ritmo de la música?
- ¿Lograste realizar tu rutina de movimientos al ritmo de la música?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Seleccionar actividades donde se ponga en práctica habilidades motrices que impliquen un reto a alumnos de 3er grado de secundaria.
- Proponer variantes en materiales para la manipulación.
- Ampliar tiempo y repeticiones en las actividades.
- Recomendar música del agrado de los alumnos.

Sugerencias de Evaluación:

- Realizar un listado de los movimientos y posturas seleccionados previamente para realizar tu rutina con música.
- Grabar tu rutina final, así como los intentos previos, puedes compartirla con tus amigos y familiares.

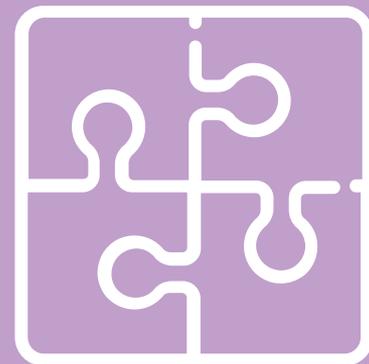
ANEXOS.

Bibliografía consultada:

- *Educación Física. Educación básica
Plan y programas de estudio, orientaciones
didácticas y sugerencias de evaluación.*
- https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf

Para saber más:

Se recomienda que ingresen a YouTube y vean algún video referente a habilidades motrices básicas, para que aumenten sus conocimientos.



DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Juan Chávez Ocegueda

Director de Formación Integral

Emma E. Solórzano Carrillo

Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física y Deporte

Gustavo Torres Méndez

Enrique Casas Zarate

Felipe de Jesús Mendoza Covarrubias

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

