



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Educación Física

Segundo Grado

Presentación de la Ficha Didáctica

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

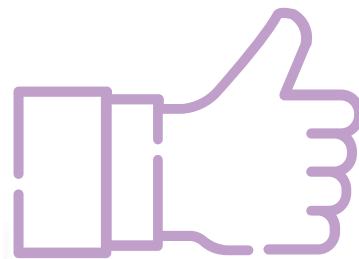
Desarrollo de la motricidad.

Aprendizaje esperado:

1. “Ajusta sus desempeños motores al analizar los roles de cooperación-oposición que se desarrollan en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para afianzar el control de sí”.
2. “Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la salud.”

Recomendaciones Generales

Considera las orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación que proponemos para el diseño o adecuación de otras actividades motrices de acuerdo a las características de tu contexto, materiales e intereses de tus alumnos, así como la interacción y la comunicación entre alumnos, familia y docente, para favorecer el aprendizaje en correspondencia a la intención pedagógica planteada para cada una de las sesiones.



Otro aspecto importante, es el de tener un margen flexible y de adaptación en las actividades que propongas en esta Unidad didáctica, por los alumnos que puedan tener alguna condición particular de salud, motriz, visual o de comunicación; para ello, incluye las recomendaciones necesarias.



Titulo de la unidad

“Águila o Sol; reto y expresión”

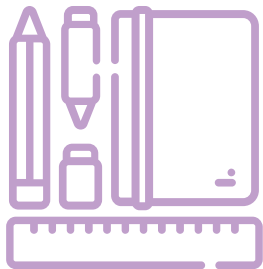
Intención didáctica de la Unidad:

“Propongan cambios de ejecución en acciones de cooperación oposición y modificaciones a los elementos del juego que propicien la adaptación de los roles, a través de retos motores, juegos modificados, circuitos de acción motriz y actividades de expresión corporal, para fomentar los estilos de vida activos y saludables.”

En la presente unidad didáctica se intenciona el abordaje de las acciones de cooperación oposición y modificaciones a los elementos del juego. Para ello, se consideran como estrategias didáctica, los retos motores, juegos modificados, circuitos de acción motriz y actividades de expresión corporal. Todo esto orientado al fomento de estilos de vida activos y saludables.

¿Qué temas conoceremos?

- Trabajo cooperativo.
- Juego de oposición
- Retos motores: Lanzar, cachar.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno prevea cambios en las acciones de cooperación y oposición, mediante retos motores que se resuelvan primero de manera individual y después colectiva, para afianzar el control de sí.”



¡Para Iniciar!



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

- ¿Podrías describir qué es un Reto Motor?
- ¿Para ti que significa la cooperación/oposición y cómo lo aplicarías en tú desempeño físico?

Sesión 1: “Atínale al plato, lanzar y atrapar”

Organización:

Elige en casa algunos espacios disponibles para la actividad y organiza el material en cada uno de ellos.

Juega con un familiar que participe junto a ti.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser patio, cochera e incluso dentro de casa.
- Pelota de goma o una pelota formada por un par de calcetines.
- 1 plato de plástico o aro.
- 1 paliacate o pedazo de tela o una camiseta delgada.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

De manera individual con algún miembro de la familia.

- Lanzar y cachar: derecha, izquierda, ambas manos.
- Lanzar al frente, hacía un objetivo, (mano derecha, mano izquierda, ambas manos)
- Lanzar de manera lateral hacía un objetivo (mano derecha, mano izquierda, ambas manos).
- Cubre con un paliacate el ojo derecho; ahora lanza y cacha con mano derecha, izquierda, ambas manos durante un minuto, y después lanza hacía un objetivo.
- Cubre con un paliacate el ojo izquierdo; ahora lanza y cacha con mano derecha, izquierda, ambas manos. Durante un minuto y ahora lanza hacía un objetivo.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

De manera cooperativa con algún miembro de la familia, sugieran una actividad de “lanzar y atrapar”, donde consideren lo siguiente:

- Cómo sería la participación de los jugadores
- Espacio de juego
- Distancia entre ustedes y el objetivo.
- Tiempo que durará la actividad.
- Formas de puntuación
- Determinación del resultado

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

“Atínale al plato”

En el espacio disponible libre de obstáculos, 2 participantes uno frente al otro a medio metro de distancia, cada uno tendrá frente a él en el suelo un plato.

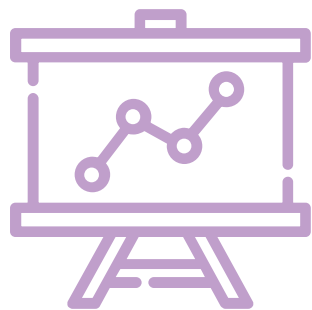
Cada participante lanza la pelota al centro del plato del otro jugador, el otro jugador toma la pelota y realiza la misma acción.

Cada vez que la pelota cae dentro del plato del contrincante, el que lanza se separa junto con su plato un paso hacia la dirección que quiera (atrás, de lado), tratando de dificultarle al otro que toque el plato con la pelota.

Si la pelota no cae en el plato, quién lanza realizará 3 abdominales, 3 lagartijas y 3 sentadillas.

El juego continua hasta conseguir la mayor distancia posible para el lanzamiento y logren tocar el plato.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en un texto breve.

- ¿Qué emociones estuvieron presentes en el juego y cómo las manejaron?
- ¿Qué actividad te requirió mayor esfuerzo físico:
Cooperación, ¿porqué?
Oposición, ¿porqué?
- ¿Cómo les ayuda todo esto para el tema de la mejora de la condición física?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, donde los alumnos participen en situaciones motrices, asociadas con el desempeño motor y la condición física. Incluye específicamente juegos de persecución y que los alumnos monitoreen su frecuencia cardiaca.

Otro aspecto importante para las actividades en esa sesión, es el fomento en la interacción entre los alumnos, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y contexto social.

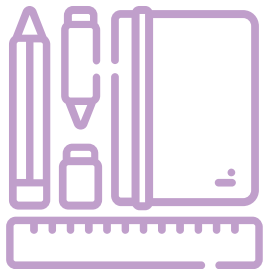
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce situaciones y alternativas de actividad física que inciden en el desarrollo de su condición física.
- Reconoce la lógica de los roles de cooperación y oposición que se desempeñan en las actividades.

¿Qué temas conoceremos?

- Cooperación-oposición.
- Juegos modificados.
- Elementos estructurales: reglas, áreas y tiempo.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2. Intención Pedagógica:

“Que el alumno prevea cambios en las acciones de cooperación y oposición, mediante juegos modificados que favorezcan los cambios en las reglas, el área y el tiempo, como pases y recepciones; marcar y desmarcar; solicitar y dar ayuda y comunicarse para afianzar el control de sí”.

¡Para Iniciar!



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

- ¿Qué son los juegos de modificados?
- ¿Cómo influye la comunicación en la cooperación y en la oposición?
- ¿A qué se refiere la variabilidad de la práctica?

Sesión 2: “Handball a contra reloj”

Organización:

Dibuja dos círculos de 20 cms. de diámetro, en las paredes más distantes de tu casa. Puede ser uno en el patio trasero y el otro, en la puerta de acceso de tu casa o departamento.

Reglas:

Quien tenga en su posesión la “pelota”, no pueden moverse de lugar.

No se pueden obtener dos puntos consecutivos en el mismo círculo.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Gis.
- Una pelotita de periódico o de calcetines.

¡A Jugar!

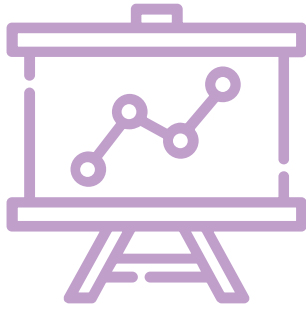


Descripción de la actividad:

Invita a participar a alguien de tu familia. Se trata que en un lapso de 5 minutos, realicen pases entre sí, para lograr la mayor cantidad de puntos posibles, acertando con lanzamientos a corta distancia en el círculo dibujado en la pared.

Una vez que han realizado la actividad, realicen al menos tres propuestas diferentes para el desarrollo de este juego. Sean lo más creativos posibles; primero modifiquen las reglas, luego modifique el área y las condiciones para realizarlo, y finalmente realicen diferentes propuestas sobre el tiempo.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en un texto breve.

- ¿Qué emociones presentaron los alumnos durante la actividad?
- ¿Qué tipos de cambios realizaron en el juego?
- ¿Qué aprenden con relación a la cooperación, oposición y comunicación para su vida cotidiana?
- ¿Cuál es la relación de este juego con el tema preservación de la salud?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, donde los alumnos participen en situaciones motrices, asociadas con el desempeño motor y la condición física. Incluye específicamente circuitos de acción motriz con diversas tareas que impliquen acciones donde se realicen por un tiempo determinado.

Otro aspecto importante para las actividades en esa sesión, es el fomento en la interacción entre los alumnos, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y contexto social.

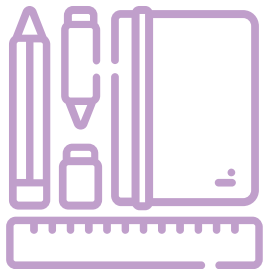
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce la lógica de los roles de cooperación y oposición que se desempeñan en las actividades.
- Reconoce sus posibilidades y características personales para tener mayor control de si.

¿Qué temas conoceremos?

- Expresión corporal
- Adaptación de roles
- Convivencia y estilos de vida saludables.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3. Intención Pedagógica:

“Que el alumno proponga modificaciones a los elementos del juego que propicie la adaptación de los roles mediante actividades de expresión corporal relacionadas con representaciones y bailes como alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre, para fomentar los estilos de vida activos y saludables”.

¡Para Iniciar!



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

- ¿A qué se refiere la “adaptación de roles en los juegos que participamos?”
- ¿Cómo pueden favorecer las actividades físicas y recreativas a la salud emocional?
- ¿Qué son los estilos de vida saludables?

Sesión 3: “Expreso emociones”

Organización:

Elijan en casa algunos espacios disponibles para la actividad y organicen el material en cada uno de ellos.

Antes de iniciar la actividad diseñen las tarjetas para el juego; éstas deberán contener la frase: “Yo me siento bien cuando_____.”

La palabra que va en la línea deberán actuarla para que la adivinen con temas sobre: salud y actividad física.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Cronómetro.
- Contenedor (caja pequeña, gorra, etc).
- Tarjetas de cartulina o papel cortadas del mismo tamaño, previamente elaboradas.

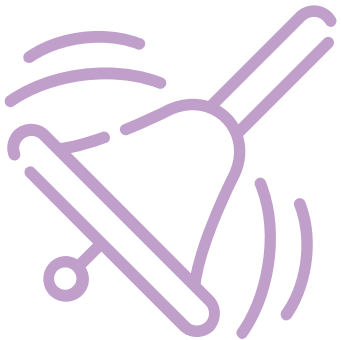
Yo me siento bien
cuando;

Juego
basquetbol.

Yo me siento bien
cuando;

Descanso.

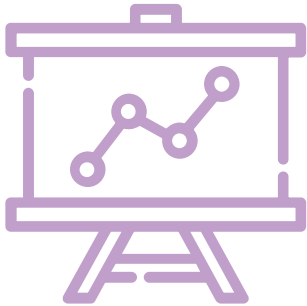
¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

1. Se divide a todos los participantes en 2 equipos.
2. Coloca las tarjetas que diseñaron previamente en un contenedor, gorra, caja pequeña o una bolsa.
3. Decidan cuál equipo va a empezar y que persona actúa primero.
4. Esa persona saca un papelito y sin mostrárselo a sus compañeros debe intentar representar la frase o la palabra usando movimientos y expresiones de la cara y del cuerpo. ¡Sin hablar! Tu equipo tiene 90 segundos para adivinar lo que quiere decir. (El otro equipo observa las acciones, pero no adivina).
5. Si alguien de tu equipo adivina de forma correcta entonces tu equipo recibe 1 punto.
6. El segundo equipo elige a una persona para empezar y se repiten los pasos 4 y 5.
7. Los equipos se alternan hasta que todos los miembros de ambos equipos hayan participado.
8. Una vez concluida la actividad, realiza una propuesta que incluya cambio en las reglas y el espacio para el desarrollo de la actividad.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve.

- ¿Qué tipos de roles identificas en la actividad?
- ¿Qué aprendizajes te deja, el realizar propuestas de cambio tanto en las reglas como en el espacio, para ésta actividad?
- ¿Cómo impacta el hablar y expresar sobre las emociones positivas?
- ¿Cómo favorecen las actividades de este juego en los estilos de vida saludable?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que agregues otras actividades, donde los alumnos propongan y organicen actividades de expresión corporal relacionadas con percusiones corporales, representaciones y bailes como alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre.

Considera también el que las actividades fomenten la interacción entre los alumnos y familiares, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias y contexto social.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce situaciones y alternativas de actividad física que inciden en el desarrollo de su expresión corporal.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar su coordinación y expresión corporal.

¿Qué temas conoceremos?

- Rally a contra reloj.
- Estilos de vida activos y saludables



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4. Intención Pedagógica:

“Que el alumno proponga y organice actividades relacionadas con estilos de vida activos mediante un Rally que fomenten la resolución de retos como completar un recorrido en el menor tiempo posible, para generar perspectivas de estilos de vida saludables”.



¡Para Iniciar!



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

¿Qué es un rally?

¿Cuáles son algunas de las características de los estilos de vida activos y saludables?

Sesión 4: “Rally a contra reloj”

Organización:

Invita a un familiar a participar en este rally. Se trata de que realicen dos recorridos de las tres estaciones en el menor tiempo posible y realicen los retos establecidos en cada estación.

Una vez que hayan realizado las dos vueltas, propongan una nueva forma de realizarlos, traten de que sea divertido, que las actividades no representen ningún tipo de riesgo y que las actividades a realizar sean un reto para ustedes.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Un objeto pequeño.
- Espacios de tu casa: patio, cochera, comedor, recámara.
- Cronómetro.
- Libreta.
- Lápiz.

¡A Jugar!



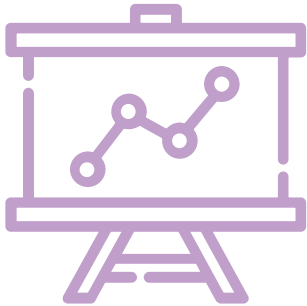
Descripción de la actividad:

Estación 1: Saltos en el patio o cochera. abren y cierran piernas y brazos, al tiempo que lanzan y cachan un objeto durante 20 veces, sin que éste se caiga.

Estación 2: Dorsales en tu recámara. Acostados en su cama, colocan las manos sobre la cabeza, y realizan 30 dorsales continuas, al momento que cantan su canción favorita.

Estación 3: Sentadillas hidratantes. En el comedor, realiza 35 sentadillas simulando sentarte en la silla si hacerlo; al mismo tiempo que tomas medio vaso de agua. Realicen estas tres estaciones del rally dos series cada una, en el menor tiempo posible.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en un texto breve.

- ¿Qué cambios notaste en tu cuerpo durante el desarrollo del rally, y qué relación tienen éstos, con los estilos de vida activos y saludables?
- ¿Qué han aprendido, al momento de hacer las nuevas propuestas para el rally?
- ¿De qué emociones y sentimientos de diste cuenta durante el desarrollo del rally?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Te sugerimos integrar otras actividades en las que el alumno proponga y organice actividades relacionadas con estilos de vida activos, mediante Rally que fomenten la resolución de retos como completar un recorrido en el menor tiempo posible, mantener una postura y controlar el cuerpo, buscar y transportar objetos o inventar tareas.

Otro aspecto importante para las actividades en esa sesión, es el fomento en la interacción entre los alumnos, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y contexto social.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

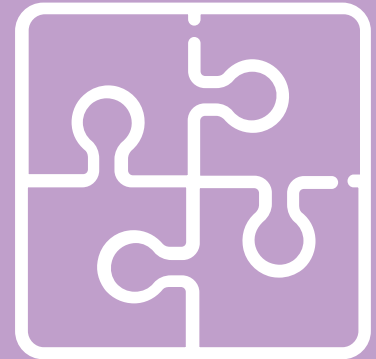
- Reconoce situaciones y alternativas de actividades físicas que inciden para tener estilos de vida activos y saludables.

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-
educfisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf](https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educfisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf)



DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz 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

Oscar Maldonado Gudiño

Martha Alicia Caro Hernández

Guillermo Gómez González

Hugo Heros Verdín Contreras

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

