



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Quinto Grado

OBJETIVO DE LA FICHA DIDÁCTICA

En las presentes fichas didácticas 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:

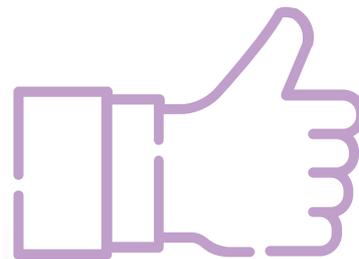
Desarrollo de la motricidad.

Aprendizajes esperados:

- Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.
- Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.

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.



La presente unidad didáctica pretende apoyar al docente en la propuesta de actividades para el mes de noviembre. Incluimos una intención pedagógica en cada sesión. Se considera una actividad específica por sesión y las orientaciones didácticas así como las sugerencias de evaluación para la integración de otras actividades que promuevan el logro de cada intención pedagógica.

Titulo de la unidad

“Reconozco mis limites
para mejorar mis
destrezas”



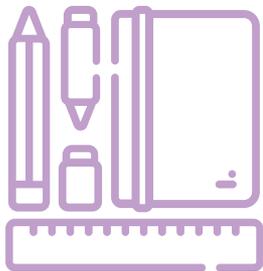
Imagen 1. adaptada de *Educación Física Quinto grado (p. 13)*, Esmeralda Ríos 2010, Secretaria de Educación Pública.

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno integre sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego, reconociendo límites y posibilidades para mejorarlas en la resolución de tareas específicas”.

¿Qué temas conoceremos?

- Conoceremos sobre las propias posibilidades y limitantes relacionadas con las habilidades motrices.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno mejore sus habilidades motrices al reconocer sus límites y posibilidades a través de actividades y retos que estimulen su desarrollo y reconocimiento”.



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Para ti qué es una habilidad motriz?

¿Qué habilidades crees que puedes ejecutar con mayor facilidad?

Sesión 1: “ La caja móvil”

Organización:

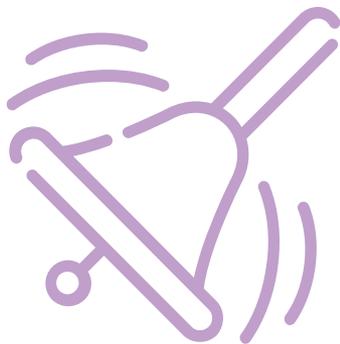
Se puede jugar sobre la mesa del comedor o en un área de 3 x 3 metros.

Se recomienda trabajar con tres integrantes, 3 rondas de 5 tiros, cada participante sus 5 tiros a 3 metros de distancia.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Caja de zapatos.
- Dos sogas delgadas.
- Bolas de calcetines o de papel.

¡A Jugar!



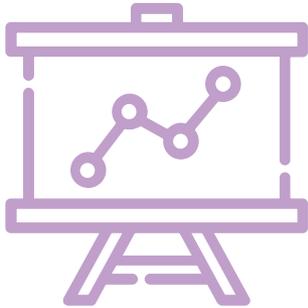
Descripción de la actividad:

La caja deberá tener un orificio a cada extremo por donde se atará la cuerda.

Dos de los participantes deberán de tomar cada extremo de la cuerda, los cuales deberán de jalar para que la caja se desplace de un extremo a otro de la mesa y esta se encuentre en movimiento. Mientras que el tercer participante deberá de lanzar a una distancia de 3 metros las bolas de calcetines. Tratando de introducirlos en la caja.

Comenta con los demás participantes lo que se te dificultó y como le vas a hacer para mejorar.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde la tabla:

¿Cuántas veces lograste golpear la caja?

1 a 3

4 a 7

Mas de 9

Después de los primeros intentos ¿Ajustaste tu desempeño a la acción que se te pedía realizar?

Si

No

No lo pensé

¿Se te dificultó introducir bolas a la caja?

Fácil

Medianamente
fácil

Difícil

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Proponga actividades donde los alumnos:

- Identifiquen los límites respecto a sus acciones.
- Compartan sus ideas y experiencias al valorar sus límites y posibilidades en la práctica constante de actividades físicas.

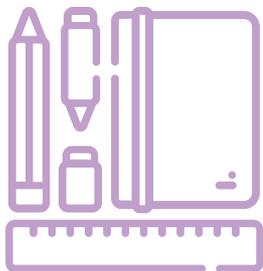
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:

- Identifica la relación entre sus habilidades motrices y la mejora de su desempeño.
- Reconoce las condiciones de ejecución de las habilidades motrices que aluden a la velocidad, fuerza y fluidez que emplea.

¿Qué temas conoceremos?

- Reconoceremos las propias posibilidades y limitantes relacionadas con las habilidades motrices y reflexionaremos sobre como mejorarlas.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno mejore sus habilidades y reconozca sus límites al ponerlas a prueba en retos motores que estimulen su desarrollo”.



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

Describe con tus propias palabras:

¿Qué entiendes por un reto motivador?

¿De qué forma diseñarías un reto motivador con tus amigos?

Sesión 2: “ El recolector”

Organización:

- En un espacio de 2 x 3 metros, de preferencia cochera o patio.
- De forma individual.
- Frente a una pared o muro libre.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pelota pequeña.
- 5 objetos de diferente tamaño: vaso, cuchara, rollo, bola de calcetín y moneda grande.
- Cubeta o caja de cartón.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

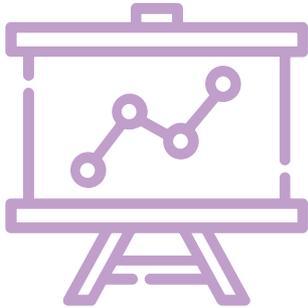
En la zona destinada se distribuirán los 5 objetos.

Al comenzar deberás colocarte lo más retirado posible de la pared deberás lanzar la pelota la cual deberá de dar un bote antes de tocar la pared y un bote más antes de atraparla, si da más botes tendrás que intentarlo de nuevo.

Durante el trayecto de la pelota deberás recolectar cada uno de los objetos que se distribuyeron en el piso hasta reunir los 5 en la caja o cubeta.

El reto es recoger los 5 sin fallar. (puedes diseñarte mas retos)

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde la tabla:

¿Cuántos objetos lograste recolectar en el primer intento?

0

1 a 2

3 a 5

Después de los primeros intentos ¿Ajustaste tu desempeño a la acción que se te pedía realizar?

Si

No

No lo pensé

¿Los retos que te diseñaste fueron de nivel?

Fácil

Medianamente
fácil

Difícil

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Proponga actividades que propicien en el alumno reconocimiento de su propia situación inicial y de sus avances motrices. Que los alumnos autoevalúen su desempeño y tengan conocimiento y evidencia de sus logros a partir de parámetros e indicadores establecidos por ellos mismos.

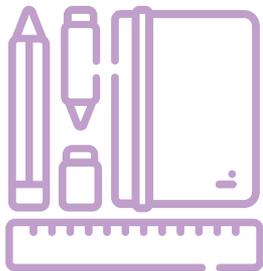
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:

- Ajusta sus estrategias a partir de las características de las actividades en las que participa.
- Registro del desempeño acerca de los aspectos que requieren modificar para mejorarlo.

¿Qué temas conoceremos?

- Conoceremos sobre el desarrollo de habilidades y destrezas, así como el reconocimiento de nuestras limitantes.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno desarrolle sus habilidades y destrezas físicas mediante un circuito de acción motriz, con el fin de mejorar la fluidez de sus movimientos de una manera divertida”.



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué son las habilidades y destrezas?

Investiga su significado y escribe con tus propias palabras en tu cuaderno tu definición de habilidades y destrezas.

Sesión 3: “ Las cuatro estaciones del año”

Organización:

- Busca cualquier espacio de tu casa que te permita hacer la actividades de las estaciones sin problemas.
- Coloca el material formando un circuito con 4 estaciones.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Cinta o gis
- 2 cubetas
- Soga o lazo
- 1 bastón (escoba)
- 5 pares de calcetines
- 5 vasos o botellas de plástico.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

Coloca el material en cada una de las estaciones, en el orden que tu quieras

1. Saltar la cuerda 20-30 saltos seguidos (tu decides la cantidad de saltos).
2. Lanza con tu brazo menos hábil los calcetines a un bote colocado a 3m. de la línea de lanzamiento. Realiza 10 intentos, cuando mejores, utiliza tu lado más diestro.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

3. Coloca las 5 botellas en fila y separadas a 50cm. conduce los calcetines con el bastón en zig-zag hasta el otro lado, donde los vas a ir acomodando para la siguiente estación.
4. Coloca un bote acostado a 3m de distancia de los calcetines, golpéalos con el bastón e intenta introducirlos en el bote. Crea tus reglas, ponle puntos a las estaciones.

Compíte contra ti mismo o reta a alguien de tu familia.

¡A Jugar!

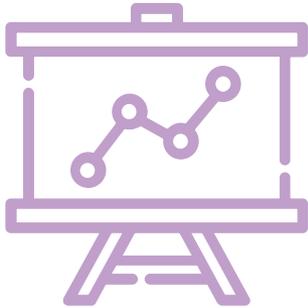


Descripción de la actividad:



Imagen 2. Nota: En la imagen se muestran ejemplos sobre organización del material para el desarrollo de las actividades. Jacobo R. (2020)

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas

¿Dominabas cada una de las habilidades de las estaciones?

¿Reconociste algún límite o dificultad en tus movimientos?

¿Qué crees que sea necesario para mejorar tus dificultades?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Proponga situaciones de juego donde el alumno ponga en práctica sus habilidades y reconozca su potencial y limitantes. Además de que reflexione sobre su actuación al experimentar sus vivencias.

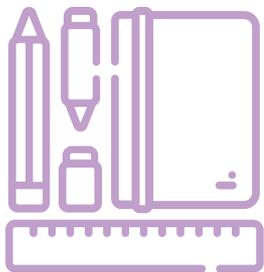
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño

- Registro de observación de los aspectos más significativos de las acciones que desarrollan, las dificultades manifestadas y las actitudes que se asumen en el juego.

¿Qué temas conoceremos?

- La Motricidad: Dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno promueva la mejora de su motricidad y dominio de su cuerpo en situaciones de juego e iniciación deportiva”.



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde la siguiente pregunta:

¿Qué entiendes por potencial motriz?

Investiga y escribe en tu cuaderno con tus propias palabras tu conclusión.

Sesión 4: “ Que no caiga el globo”

Organización:

- En un espacio amplio (sala, cochera o patio)
- Individual o de pareja

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 1 bote.
- 3 globos o bolsas.
- 10 pares de calcetines o
- 10 tapas de garrafón o cualquier otro objeto que puedas introducir en el bote.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

Infla los tres globos.

Pon el bote al centro del espacio y coloca los 10 objetos en el piso, rodeando al bote.

El juego consiste en golpear el globo con la mano, mientras metes cada uno de los objetos dentro del bote, evitando que caiga el globo en el piso.



Imagen 3. Nota: En la imagen se muestran ejemplos sobre organización del material para el desarrollo de las actividades. Jacobo R. (2020)

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

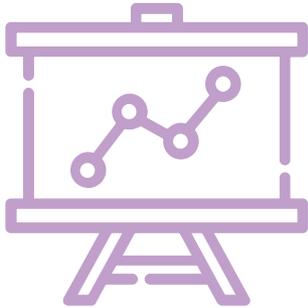
Variantes:

Elige la parte del cuerpo con la que vas a golpear el globo.

Deja más lejos del bote los objetos.

Una vez dominado el movimiento, mete un segundo globo y utiliza distintas partes del cuerpo para golpearlos, evitando que caigan mientras guardas los objetos dentro del bote.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde la siguiente tabla

Conseguiste el dominio del movimiento (golpear globo sin que caiga al piso)		
Si	No	Más o menos
¿Cuántos objetos introdujiste al bote mientras golpeabas el globo?		
1-4	5-9	10
Después de los primeros intentos ¿Ajustaste tu desempeño a la acción que se te pedía realizar?		
Si	No	No lo pensé
¿Fue fácil golpear dos globos al mismo tiempo e introducir objetos en el bote?		
Fácil	Medianamente fácil	Difícil

De lo relacionado con tu motricidad ¿Qué te gustaría mejorar?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Proponga actividades para que el alumno propicie el reconocimiento de su potencial al poner en práctica sus habilidades.

Impulse momentos de reflexión para que valore sus habilidades y analice como mejorarlas.

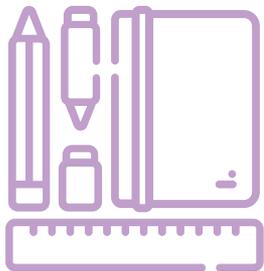
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño

- Ajusta sus estrategias a partir de las características de las actividades en las que participa.
- Registro del desempeño acerca de los aspectos que requieren modificar para mejorarlo.

¿Qué temas conoceremos?

- Poner a prueba el nivel de desarrollo de las habilidades y destrezas motrices.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 5.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno ponga a prueba sus habilidades y destrezas motrices al afrontar distintas situaciones de juego, con la finalidad de que reflexione sobre como mejorarlas”.



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las habilidades motrices que más te agradan o que más dominas?

Algunas veces al no poder hacer algo, nos desanimamos, se nos hace más difícil y menos podemos hacerlo.

¿Cómo crees que podemos mejorar una habilidad?

Sesión 5: “ Encestando mi pelota”

Organización:

- En un pasillo, cochera o patio con espacio libre de unos 3 metros de largo.
- Puedes participar solo o invitar a todos los que quieran.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Cinta o gis para marcar
- Una pelota de vinil o de papel
- Una cubeta o cartón mediano.
- Pluma y un cuaderno u hoja para registrar.



Imagen 4, adaptada de *Educación Física Quinto grado (p. 95) Margarita Sada* 2010, Secretaria de Educación Pública.

¡A Jugar!



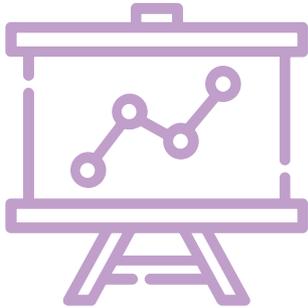
Descripción de la actividad:

Coloca en un lugar sin riesgos la cubeta o cartón, traza una marca a cada metro de distancia de la cubeta o cartón.

La intención del juego es anotar la pelota en la cubeta o cartón desde diferentes distancias y de distintas maneras de lanzamiento:

- Con mano izquierda o derecha: de ganchito, por arriba de hombro, por abajo del hombro.
- De cabecita.
- Con el pie: Pateando, cuchareando.
- Con los dos pies como tijera, saltando, desde sentado.
- Diseña tu propio reto y registra tus logros.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas:

¿Cómo te sentiste al lograr tus propios retos?

Si lograste mejorar tus intentos, ¿A qué crees que se deba?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Proponga actividades que propicien la reflexión en el alumno al alcanzar los retos propios y los que plantee el docente. Y que al mismo tiempo experimenten y evidencien la adquisición y movilización de sus habilidades.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:

- Ajusta sus estrategias a partir de las características de las actividades en las que participa.

Para evaluar pida como evidencia:

- Registro del desempeño acerca de los aspectos que requieren modificar para mejorarlo.

Evaluación del desempeño del alumno:

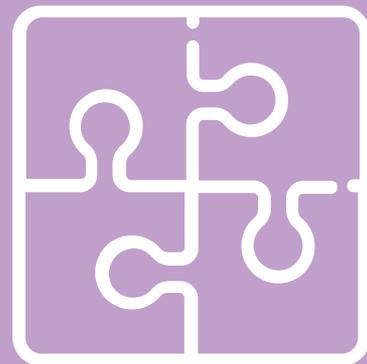
Contesta las siguientes preguntas :

¿Qué son las habilidades y destrezas motrices y para que nos sirven?



¿Qué importancia tiene el que te conozcas tus limitantes en el desempeño de tus acciones?

¿Cómo puedes mejorar tus habilidades y destrezas?



Ideas para la familia:

- Procuren hacer las actividades y juegos en familia.
- Comenten las experiencias y emociones vividas durante los juegos.
- Agrega al calendario familiar el día y hora para hacer las actividades de Educación Física y así puedan participar todos.

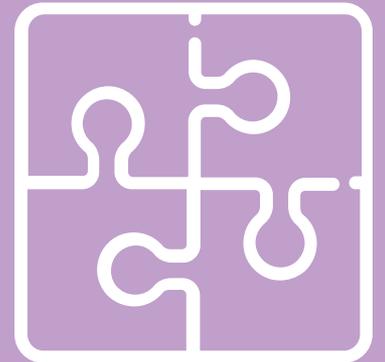
Investiguen más juegos donde puedas desarrollar mas tus habilidades motrices y practíquenlos en familia.

ANEXOS.

Para saber más:

Referencias:

- https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf
- Secretaría de Educación Pública, (2010). *Educación Física. Quinto grado*. SEP



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

Adriana Valdez Ramírez

Martha Patricia Jiménez Orozco

José Raúl Jacobo Ruiz

Francisco Alexander Vázquez Pinto

Pablo Ulloa Romero

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

