



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Sexto 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:

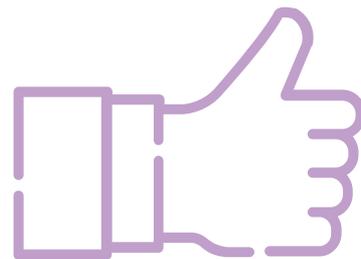
Desarrollo de la motricidad.

Aprendizajes esperados:

1. “Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal”.
2. “Evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, con el propósito de sentirse y saberse competente”.

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 abordar la consolidación de los dos aprendizajes esperados, es decir, el alumno pondrá a prueba la adaptación de sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al desempeñarse en múltiples tareas y retos motores para lograr sentirse competente.

Así mismo, evaluar su desempeño al organizar actividades recreativas en familia.



Titulo de la unidad

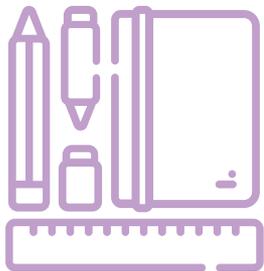
“Adapto y evalúo mis capacidades para sentirme competente”

Intención didáctica de la Unidad:

“El alumno adapta y evalúa sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en diversas situaciones evaluando su desempeño para sentirse competente y seguro de sí mismo”.

¿Qué temas conoceremos?

- Definición de capacidad, habilidad y destreza motriz.
- Actividades motrices.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno emplee sus capacidades, habilidades y destrezas motrices con fluidez y precisión en tareas motrices logrando un mayor autocontrol”.



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno de trabajo.

Redacta con tus palabras la definición de habilidad, capacidad y destreza motriz.

Menciona 2 acciones como ejemplos de cada concepto que tu hayas realizado.

Sesión 1: Listones locos.

Organización:

Se realiza en un espacio libre.

Se realiza en parejas o tercias

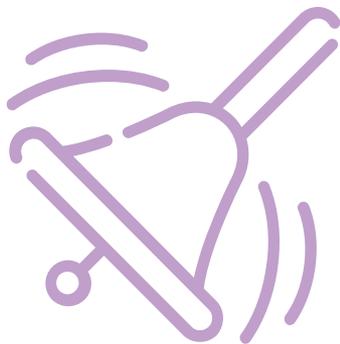
Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Gis.
- Marca en el piso (cuadrado).
- 5 Listones, pañuelos, cuadros de tela, servilletas, etc. O cualquier material similar que se tenga en casa.



Imagen adaptada de *Educación Física Tercer grado* (p. 52) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¡A Jugar!



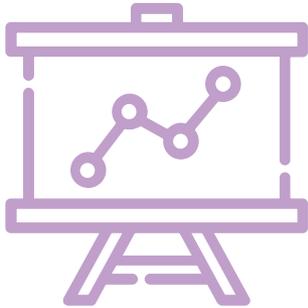
Descripción de la actividad

Se traza en el suelo un cuadro de 2x2 metros. El jugador tendrá los 5 listones alrededor de la cintura, colgados del pantalón. El otro jugador se colocará por fuera del cuadro. El propósito de la actividad es tratar de quitarle los 5 listones al jugador que está dentro del cuadro, sin tener que meterse al mismo.

Se realiza a contra reloj ganando 1 punto quien lo logra en el menor tiempo posible. Después se intercambian los papeles.

Variante: Se puede modificar el espacio.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comparte con tu familia tus respuestas a las siguientes preguntas :

¿Qué habilidades motrices utilizaste en el reto?

¿De qué manera utilicé mis habilidades y capacidades en las actividades?

¿Tuve mayor autocontrol de mis habilidades y destrezas en los retos? ¿Porqué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Los aprendizajes y experiencias se obtienen por medio de la actividad física implicando la movilización de saberes; en este proceso se depuran capacidades, habilidades y destrezas motrices para lograrlo se propone:

- Actividades circenses en las que representen personajes y situaciones combinando sus capacidades, habilidades y destrezas motrices.
- Deportes alternativos que tengan propósito identificar la lógica de participación y los desempeños motores.

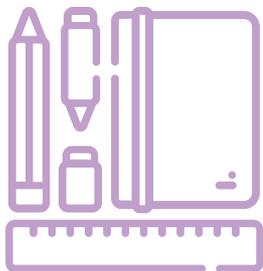
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Acciones para practicar las habilidades motrices en las que aún tiene dificultades.
- Instrumento de autoevaluación de los logros obtenidos al usar sus capacidades, habilidades y destrezas.

¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades y capacidades motrices.
- Retos motores.
- Posibilidades de movimiento.
- Aspectos actitudinales: seguridad y confianza.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno aplique sus habilidades y capacidades motrices en retos motores valorando su esfuerzo y posibilidades con seguridad y confianza.”



Imagen adaptada de *Educación Física Tercer grado* (p. 21) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¡Para Iniciar!



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

- Explica ¿qué son las posibilidades de movimiento?
- Explica con tus palabras ¿qué es la confianza?

Sesión 2: Me desplazo con tu ayuda.

Organización:

Se realiza en un espacio libre, donde se colocarán diferentes objetos.

La actividad se realiza en parejas o equipo.



Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Sillas.
- Cojines.
- Botellas de plástico.
- Cualquier objeto que sirva de obstáculo que se tenga en casa y sea seguro.
- Un pañuelo.

Imagen adaptada de *Educación Física Sexto grado* (p. 86) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad

El alumno deberá desplazarse por el espacio donde se encuentran los obstáculos de diferentes formas (corriendo, hacia atrás, reptando, saltando con ambos pies, un pie, etc.) y las diferentes formas que él proponga.

No deberá de tocar los objetos. El recorrido se hará con los ojos vendados, acompañado de un integrante de la familia quien será el guía, podrá dar indicaciones verbales, cuidando siempre la integridad física. Después cambian de rol.

Variantes: Podrá cambiar su pista de obstáculos utilizando más materiales.

Variante: Se puede utilizar sólo una pelota. El jugador puede proponer modificar las reglas o el espacio.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comparte con tu familia tus respuestas a las siguientes preguntas :

¿El esfuerzo que hiciste fue suficiente para lograr el reto?

¿Cómo te sentiste al realizar la actividad con los ojos vendados?

¿Tuviste confianza en tus posibilidades y en las de tu compañero?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Formar la competencia motriz implica sentirse capaz de afrontar tareas y lograr una mayor concentración, confianza y seguridad. Para ello, se propone:

- Actividades motrices encaminadas a distinguir situaciones de cooperación y competición.
- Actividades motrices en las que valoren su actuación y desempeño (motor, actitudinal y estratégico).

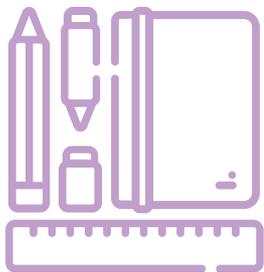
Sugerencias de Evaluación:

Es importante observar la manifestación del desempeño del alumno.

- Registro de observación sobre su participación, el uso de sus habilidades y destrezas motrices y la colaboración con los demás.

¿Qué temas conoceremos?

- Disponibilidad corporal.
- Desempeño y actuación.
- Situaciones de juego.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno a través de su actuación y desempeño resuelva retos y situaciones de juego para consolidar su disponibilidad corporal”.



¡Para Iniciar!



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

- Explica con tus palabras ¿qué es disponibilidad corporal?
- Da un ejemplo de una acción donde la hayas aplicado.

Sesión 3: Tiro o tapo.

Organización:

Se realiza en un espacio libre.

Puede ser en parejas, tercias o equipo.

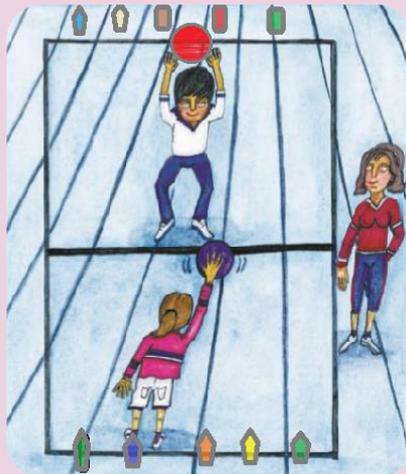


Imagen adaptada de *Educación Física Sexto grado* (p. 51) por González, C. Huesca, Israel. 2011. Secretaría de Educación Pública.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Gis.
- Marca en el piso (línea).
- Botellas de plástico.
- Pelotas de diferentes tamaños.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad

Se traza en el suelo un rectángulo que mida dos metros de ancho por 7 metros de largo y se divide a la mitad. Se colocarán el mismo número de botes detrás de cada línea lateral. Cada jugador estará con una pelota en su mitad. Deberán de lanzar la pelota tratando de derribar los botes del compañero y al mismo tiempo tapar los tiros para evitar que les tumben los suyos. Cada bote derribado es 1 punto ganado.

Variante: Se puede utilizar sólo una pelota. El jugador puede proponer modificar las reglas o el espacio.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comparte con tu familia la experiencia que tuviste al realizar la actividad y responde estas preguntas en un texto breve.

- ¿Cómo fue mi actuación y desempeño durante las actividades?
- ¿De qué manera puedo mejorar?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Promueva actividades físicas vinculadas con su disponibilidad corporal y su salud mediante:

- Un proyecto didáctico basado en el diseño, la organización, el seguimiento y evaluación de actividades físicas que puedan realizar dentro y fuera del contexto escolar, con amigos o familiares.

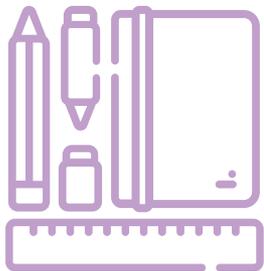
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar el desempeño del alumno:

- Reconoce su potencial al comparar su desempeño en diferentes momentos y tareas motrices.
- Testimonio escrito de las mejoras y dificultades que perciben en su desempeño.

¿Qué temas conoceremos?

- Potencialidades (habilidades, actitudes y valores).
- Trabajo colaborativo.
- Diseño de retos motores.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno diseñe retos motores donde ponga a prueba sus potencialidades y la de los demás, fortaleciendo el trabajo colaborativo”.



¡Para Iniciar!



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

- Con tus palabras menciona que necesitas para diseñar un juego o actividad.
- ¿Es importante colaborar para solucionar tareas? ¿Por qué?
- Menciona 3 acciones cotidianas donde hayas participado colaborativamente.

Sesión 4: Mis propios retos

Organización:

Espacio libre de obstáculos.

La actividad se realiza individual o entre todos los integrantes.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Cartulina u hoja de papel.
- Plumones.
- Diversos materiales u objetos que se tengan en casa.

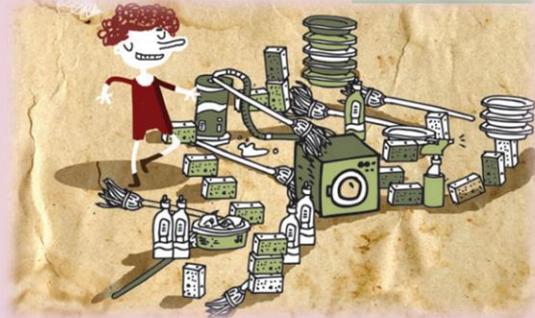


Imagen adaptada de *Educación Física*
Primer grado (p. 96) por González, C.
Huesca, Israel. (2011) Secretaría de
Educación Pública.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

El alumno diseñará un reto motor, donde usará su creatividad y habilidades motrices para construir un juego considerando sus intereses y la de los integrantes de la familia.

En la cartulina anotará:

- Nombre del juego.
- Área de juego.
- Habilidades motrices que se pondrán en práctica.
- Participantes.
- Materiales.
- Descripción del juego.
- Reglas.

Puede diseñar 1 o más retos motores.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

Al completar el cuadro, se llevará a la práctica la actividad.

Nombre del juego:

Área de juego:

Materiales:

Habilidades motrices que se pondrán en práctica:

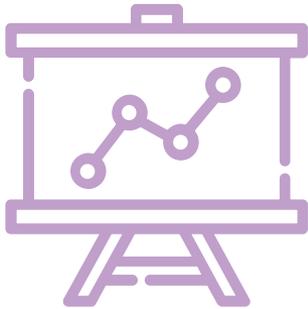
Participantes:

Reglas:

Descripción del juego:

Es importante que todos los participantes intervengan y trabajen colaborativamente.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comparte con tu familia acerca de tu desempeño en la actividad y responde estas preguntas en un texto breve.

- ¿Puse a prueba mis potencialidades (habilidades, actitudes y valores) en el diseño y práctica de los retos?
- ¿Cómo fue mi colaboración con los demás?
- ¿Cómo fue mi desempeño al diseñar actividades?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Diseñar dinámicas que impliquen inventar actividades y juguetes, así como organizarse y participar colaborativamente.
- Retos motores diseñados por ellos mismos, en los que deban trabajar por equipo y que pongan a prueba sus potencialidades y la de sus compañeros.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:

- Inventa juegos, objetos de juego o retos en los que se pone a prueba.
- Presentación de un juego, objeto o reto inventado.
- Ayuda a los compañeros que tienen dificultades en las tareas motrices.

Autoevaluación

Es importante que el alumno realice una autoevaluación al haber terminado todas las actividades del mes, de ésta forma se dará cuenta del nivel de logro que alcanzó, de acuerdo a su participación y desempeño en los retos propuestos.

Indicadores \ Nivel de logro			
¿Utilicé mis capacidades, habilidades y destrezas motrices con un menor esfuerzo?			
¿Fui capaz de organizar y participar en las actividades de manera competente?			
¿Logré mejorar mi desempeño en los retos propuestos?			
¿Me sentí seguro y motivado en las actividades?			
¿Logré identificar mis potencialidades y superar mis limitaciones?			
¿Integré aprendizajes de retos anteriores para elaborar propuestas creativas?			

Ideas para la familia:

- Procuren organizar un horario en familia para la realización de las actividades de educación física.
- Compartan las experiencias y emociones vividas durante los retos motores.
- Procuren participar todos, así será más divertido y enriquecedor el aprendizaje.
- Reconozcan el esfuerzo y participación de cada integrante de la familia en las actividades.
- Recuerden que durante las actividades deben de hidratarse constantemente.



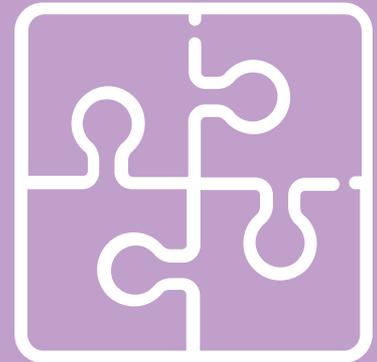
Imagen adaptada de *Educación Física. Sexto grado* (p. 104), por González, C. Huesca, Israel. 2011. Secretaría de Educación Pública.

ANEXOS.

Para saber más:

Glosario:

- **Capacidad física:** Característica anatómica y fisiológica que permite el movimiento. (p.100, SEP, 2011).
- **Colaboración:** Trabajar con otra u otras personas para alcanzar una meta. (p.100, SEP, 2011).
- **Disponibilidad corporal:** Conjunto de potencialidades que una persona tiene para implicarse en una actuación motriz. La disponibilidad representa la puesta en marcha de las facultades de cada uno y significa la construcción progresiva de conceptos, procedimientos y actitudes. (p. 293, SEP, 2017).

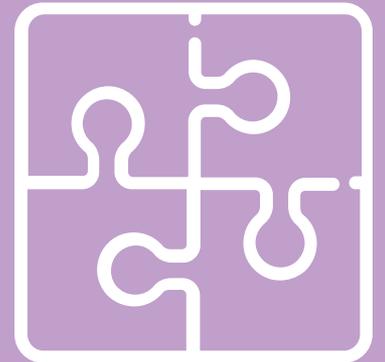


ANEXOS.

Para saber más:

Glosario:

- Destreza motriz: Ser eficiente en una habilidad. (p. 101, SEP, 2011)
- Habilidad motriz: Capacidad para realizar un movimiento con facilidad, como caminar, correr, trepar y lanzar. (p. 101, SEP, 2011).

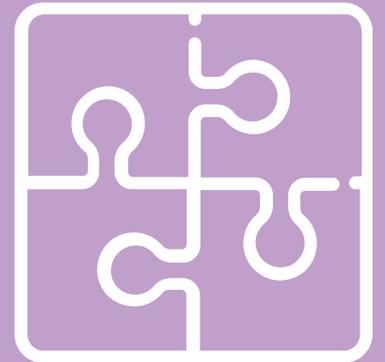


ANEXOS.

Para saber más:

Referencias bibliográficas:

- https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf Secretaría de Educación Pública, (2011). *Programa de estudio: Sexto grado. Primaria.* 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 Hernández Chávez

Abraham Fernández Zarate

Julio Guillermo Maurin Salcedo

Liliana Isabel Silva Ramos

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

