



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 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.

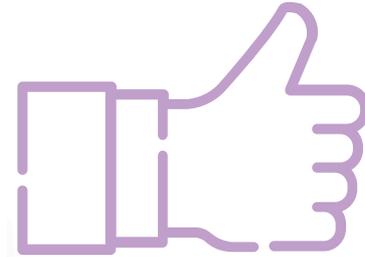
Aprendizaje esperado:

1. “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”
2. “Identifica los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud”.



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 esta unidad didáctica la condición física es uno de los aspectos del cuidado y promoción de la salud, para que desde la educación física se impulse a los alumnos a hábitos para cuidar el cuerpo; hidratarse, descansar, evitar esfuerzos desmedidos o ejercicios que puedan causar lesiones, así como participar en actividades que despierten el gusto y la satisfacción por moverse y jugar en colectivo.



Titulo de la unidad

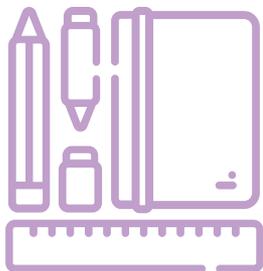
“Reconozco mis hábitos para mejorar mi salud por medio de la actividad física”.

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno reconozca los hábitos que ayudan a mantener o mejorar su salud al participar en actividades y reconociendo los efectos de la actividad física en el organismo”.

¿Qué temas conoceremos?

- Circuitos de actividades físicas
- Retos motores
- Trabajo colaborativo e individual



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que los alumnos experimenten los efectos de la actividad física en el organismo así como la fuerza en sus extremidades superiores e inferiores a través de los circuitos de acción motriz”

¡Para Iniciar!



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

¿Qué es para ti un circuito de acción motriz?

¿Haz realizado algún circuito de acción motriz?

Describe paso a paso en que consistía el circuito de acción motriz en el que participaste.

Sesión 1: Circuito de actividad física

Organización:

- Espacio: la sala, patio o cochera.
- El circuito de acción motriz se realizara de acuerdo a los grupos o segmentos musculares, con un tiempo de 15 segundos de ejecución por 20 segundos de descanso.

- 1.- Lagartijas
- 2.- Abdominales
- 3.- Sentadillas
- 4.- Lumbares

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Toalla o cobija para poner en el piso al realizar las abdominales y elevaciones de tronco boca abajo.
- Cinta para delimitar el espacio de cada ejercicio .
- Reloj para cronometrar el tiempo de ejecución de cada uno de los ejercicios.

¡A Trabajar!



Descripción de la actividad:

Pide el apoyo de uno o dos integrantes de la familia para el desarrollo de la actividad.

Realizaras la ejecución de los ejercicios de acuerdo a los grupos o segmentos musculares cada actividad será por un tiempo de 15 segundos por 20 segundos de descanso.

- 1.- **Lagartijas:** boca a bajo acomoda las manos y brazos estirados, mantén la punta de los pies con una posición de cuerpo recto sin arquear la espalda o bajar la cadera, mirando al frente, flexiona y estira los brazos y regresa a la posición original.

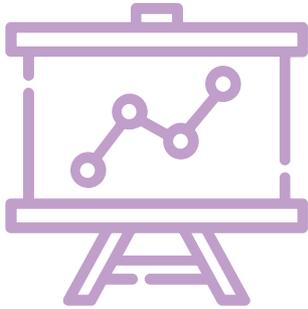
¡A Trabajar!



Descripción de la actividad:

- 2.- Abdominales:** acostado boca arriba, acomoda tus piernas semiflexionadas y las plantas de los pies tocando el piso, coloca tus brazos cruzados en el pecho, trata de tocar con tu mentón las rodillas, sin despegar la planta de los pies del piso.
- 3.- Sentadillas:** coloca tus pies a lo ancho de tus hombros, coloca tus manos en tu cintura y flexiona tus rodillas en un Angulo de 90°.
- 4.- Lumbares:** en posición boca a bajo estira tus pies, mantén tu pelvis en el piso, y tus manos sobre la nuca eleva tu tronco según tus posibilidades pide a un familiar que detenga tus tobillos.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve.

¿Qué partes de tu cuerpo trabajaste al realizar el circuito de acción motriz?

¿Qué te gustó más de realizar esta actividad?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

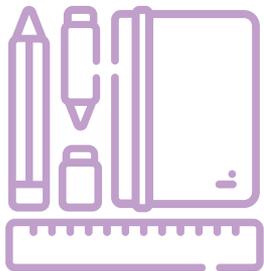
- Identifiquen los cambios y efectos de la actividad física en el organismo.
- Reconozcan los hábitos que ayudan a mantener o mejorar su salud al participar en circuitos de acción
- Diseñen actividades físico-recreativas que realicen en las sesiones de la asignatura o en la jornada escolar mediante tareas motrices que promuevan la actividad
- Para fortalecer la atención y cuidado de la salud, que realicen exposiciones de alimentación, condición física y hábitos entre otros.

Sugerencias de Evaluación:

- Identifica los componentes de la condición física.
- Participa en actividades que promueven la actividad física en su comunidad y en casa.
- Realice un registro de su desempeño sobre las actividades que realizaron en el circuito de acción motriz.
- Instrumento de autoevaluación de los logros alcanzados.

¿Qué temas conoceremos?

- Juego de la cuerda entre 4.
- Reconocimiento personal.
- Empatía.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca los hábitos que ayudan a mantener o mejorar su salud al participar en actividades que despierten el gusto y la satisfacción por moverse y jugar con el fin de reconocer su potencial personal y la empatía al trabajar con su familia”.

¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué habilidades y destrezas consideras importantes tener en cuenta al saltar la cuerda?

¿Describe cómo esta actividad te ayuda a mejorar tu salud física y mental?

Sesión 2: Juego de la soga entre 4

Organización:

Espacio: la sala, patio o cochera de la casa.

Al cerrar la soga de los extremos debe de quedar como un círculo, para después c/u de los integrantes se mete dentro del círculo y cada uno deberá buscar su objetivo, en este caso la botella que estarán ubicadas a un metro de distancia de los participantes.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 4 botellas de plástico (una para cada participante).
- 1 cuerda resistente
- 4 cojines o almohadas

¡A Trabajar!



Descripción de la actividad:

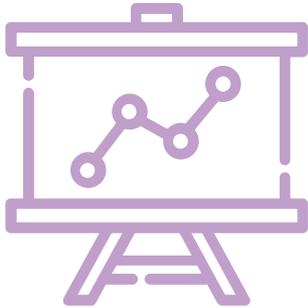
Para realizar esta actividad primero acomodan la cuerda formando un cuadrado o su círculo en el piso.

- Amarren la soga de los extremos y dividan a los integrantes entre la cuerda, cuidando que sean 4 partes iguales.
- Acomoden la cuerda a la altura de la cadera, a la indicación los integrantes tratarán de alcanzar la botella de plástico que esta a un metro de distancia, por fuera de la cuerda, sólo pueden utilizar su cadera y sus manos para tomar su objetivo.

Variante: Pueden ir disminuyendo o aumentando a los participantes.

- Pueden utilizar los pies para tratar de alcanzar el objetivo ó jugar con la altura de la cuerda.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

Describe tu experiencia sobre: la actividad de la sogá entre 4.

¿Qué capacidades físicas utilizaste en la actividad de la sogá entre 4?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

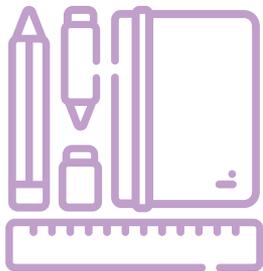
- Identifiquen los cambios y efectos de la actividad física en el organismo.
- Reconozcan los hábitos que ayudan a mantener o mejorar su salud al participar en circuitos de acción
- Diseñen actividades físico-recreativas que realicen en las sesiones de la asignatura o en la jornada escolar mediante tareas motrices que promuevan la actividad.
- Para fortalecer la atención y cuidado de la salud, que realicen exposiciones de alimentación, condición física y hábitos entre otros.

Sugerencias de Evaluación:

- Identifica los componentes de la condición física.
- Participa en actividades que promueven la actividad física en su comunidad y en casa.
- Realice un registro de su desempeño sobre las actividades que realizaron en el circuito de acción motriz.
- Instrumento de autoevaluación de los logros alcanzados.

¿Qué temas conoceremos?

- Diseño de Actividades físico-recreativas en colaboración familiar.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que los alumnos diseñen actividades físico-recreativas para favorecer la participación e interacción del alumno y la familia en el entorno donde socializan.”



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

Diseña y escribe en tu cuaderno una actividad físico-recreativa que puedas llevar a cabo en compañía de tu familia

Debe de contener: nombre de la actividad, espacio, materiales, número de integrantes, desarrollo, variantes y reglas a seguir por los integrantes de la familia.

Sesión 3: Diseño de una actividad físico-recreativa

Organización:

Espacio disponible en casa sin obstáculos o peligros.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Considera los materiales disponibles que tengas en casa.

¡A Trabajar!



Descripción de la actividad:

Esta será de acuerdo a la dinámica que se acuerde para llevar a cabo la actividad propuesta.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en tu cuaderno en un texto breve.

Describe como fue la ejecución del juego físico-recreativo que realizaste con tu familia.

¿Cómo fue tu desempeño y el de tu familia en el desarrollo de la actividad?

¿Qué dificultades tuviste que enfrentar al momento de realizar la actividad y como las resolviste?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

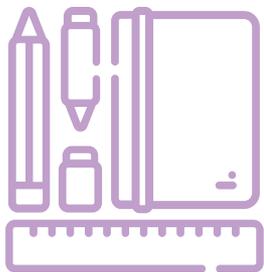
- Identifiquen los cambios y efectos de la actividad física en el organismo.
- Reconozcan los hábitos que ayudan a mantener o mejorar su salud al participar en circuitos de acción
- Diseñen actividades físico-recreativas que realicen en las sesiones de la asignatura o en la jornada escolar mediante tareas motrices que promuevan la actividad.
- Para fortalecer la atención y cuidado de la salud, que realicen exposiciones de alimentación, condición física y hábitos entre otros.

Sugerencias de Evaluación:

- Identifica los componentes de la condición física.
- Participa en actividades que promueven la actividad física en su comunidad y en casa.
- Realice un registro de su desempeño sobre las actividades que realizaron en el circuito de acción motriz.
- Instrumento de autoevaluación de los logros alcanzados.

¿Qué temas conoceremos?

- Rally 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?

¡A Jugar!



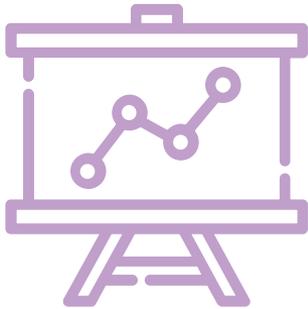
Descripción de la actividad:

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.

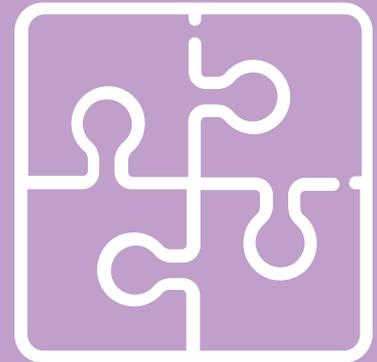
- Reconoce situaciones y alternativas de actividades físicas que inciden para tener estilos de vida activos y saludables.

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

Felipe de Jesús Guzmán Hernández

Alma Raquel Gutiérrez Villarruel

Responsables de contenido

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

