



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

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:

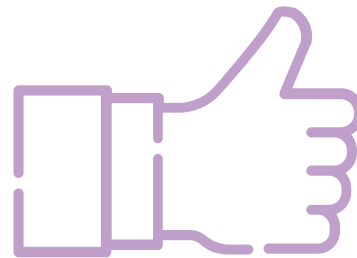
Desarrollo de la motricidad.

Aprendizajes esperados:

1. “Demuestra su potencial motor en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo caracterizadas por la interacción, para fomentar su disponibilidad corporal y autonomía motriz”.
2. “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 incremente las posibilidades de mejorar su desempeño en actividades en las que ponen en práctica su competencia motriz.

Reconozca su desarrollo motor, que a logrado con el paso del tiempo, la coordinación y control motor. Esto será la base para realizar su proyecto de vida saludable.

Titulo de la unidad

“Reconozco y mejoro mi potencial motor”

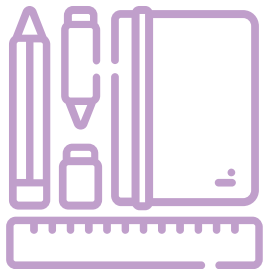
Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno demuestre su potencial y habilidades motoras en situaciones de juego, donde fomentará su disponibilidad corporal y autonomía motriz.

Reconozca sus aprendizajes durante su trayecto en la educación básica, tomando en cuenta su desarrollo y su trabajo que realizo en el pasado, sobre todo referente a la actividad física como un componente central de su proyecto de vida”.

¿Qué temas conoceremos?

- La Rayuela.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno analice el significado de sus capacidades, habilidades y destrezas motrices a través de juegos tradicionales.”



¡Para Iniciar!



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

¿Qué son los juegos tradicionales?

¿Qué juegos tradicionales practicaban tus papás y abuelos?

¿Qué habilidades motrices puedes desarrollar con los juegos tradicionales?

Sesión 1: La Rayuela

Organización:

Con tus hermanos o tus papás delimita con un gis, un espacio entre una línea de tiro a otra línea, que será la Rayuela, de 2 a 3 metros de distancia.

La Rayuela será una línea de medio metro de ancho.

Utiliza ropa cómoda, realiza tu actividad en un espacio libre y sin riesgo de accidentes.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Gis.
- 3 monedas o fichas por participante.

¡A Jugar!



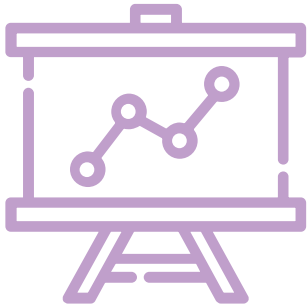
Descripción de la actividad:

Lanzar las monedas de una en una desde la línea de tiro, tratando de quedar lo más cerca de la Rayuela. El jugador que colocó su moneda más cerca de la rayuela gana un punto. El que llegue primero a 8 puntos gana.

Rayuela

Línea de tiro

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comenta con tu familia tu experiencia en la actividad.

¿Qué fue lo que más te agrado de la actividad ?

Responde las preguntas en tu cuaderno en un texto breve .

¿Qué emociones estuvieron presentes en el juego y cómo las manejaron?

¿Podrías sugerir diferentes variantes a la misma actividad?

¿Cuáles?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Puedes organizar las siguientes actividades con los estudiantes:

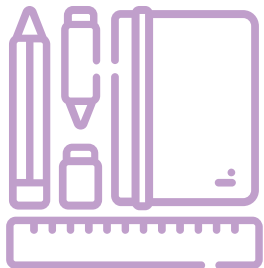
- **Juegos tradicionales, populares y autóctonos** relacionados con poner a prueba las capacidades tanto propias como de los demás al interactuar y generar respuestas motrices ante diversas situaciones.
- **Rallys que permitan tomar decisiones respecto** a las formas de solucionar las tareas; para ello, proporcione tarjetas con varias opciones para que las utilicen durante la actividad.

Sugerencias de Evaluación:

- Manifiesta su potencial motor al proponer actividades que lo desafíen.
- Evalúa los logros obtenidos.
- Reflexiona sobre cómo puede ampliar su potencial. Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:
- Registro o bitácora de desempeño de las acciones en las que ponen a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas.
- Autoevaluación: análisis sobre sus desempeños y cómo pueden mejorar.

¿Qué temas conoceremos?

- Mano Tenis



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno evalúe su potencial motor ante situaciones novedosas de juego .”



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué actividades realizas para incrementar tus habilidades motrices ?

¿Qué tipo de actividades practicas para evitar el estrés?

Sesión 2: Mano Tenis

Organización:

El alumno elaborara con cartón una raqueta de 20 centímetros de diámetro, colocara un elástico en la parte trasera de la raqueta para sujetarla.



Imagen 1: Materiales para el juego Mano Tenis. Creative Commons. s. f

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio libre y sin riesgo de accidentes.
- Raqueta de cartón con elástico.
- Pelota de unicel o papel
- Cronometro.

¡A Jugar!

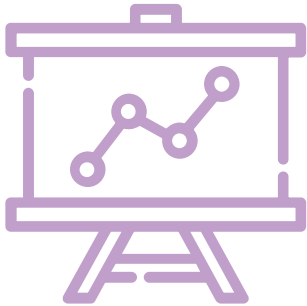


Descripción de la actividad:

El alumno ubicado al centro de un espacio libre de objetos de 2 metros a su alrededor colocara la raqueta en su mano (derecha e izquierda) y golpeará la pelota hacia arriba tantas veces pueda.

Lo intentará en 3 ocasiones de 30 segundos con cada mano, y registrará la cantidad de golpes por mano e intento.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comenta con tu familia la experiencia que tuvieron y responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

- ¿Con cuál mano te costo más trabajo hacer la actividad?
- ¿Por qué crees?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Evalúen su potencial motor ante situaciones novedosas de juego e interacción como las que a continuación se presentan:

- Formas jugadas que presenten situaciones en las que se construyan retos motores mediante la utilización de objetos poco habituales.
- Deportes en los cuales se consideren experiencias previas con la manipulación de objetos.
- Juegos modificados en su estructura que posibiliten el desarrollo de la autonomía motriz y cuya complejidad aumente conforme se vaya avanzando.

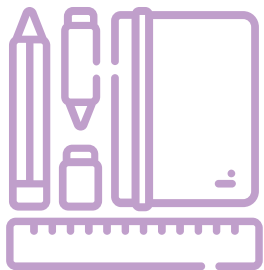
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe de manifestar cada alumno en su desempeño:

- Manifiesta su potencial motor al proponer actividades que lo desafíen.
- Evalúa los logros obtenidos.
- Reflexiona sobre cómo puede ampliar su potencial.
- Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:
- Registro o bitácora de desempeño de las acciones en las que ponen a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas.
- Autoevaluación: análisis sobre sus desempeños y cómo pueden mejorar.

¿Qué temas conoceremos?

- Tiro al blanco



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca, al aplicar su potencial motor, las posibilidades que brindan el juego y la actividad física mediante desafíos que promuevan retos o pruebas relacionadas con la aplicación de habilidades y destrezas motrices; por ejemplo, lanzamientos”.

¡Para Iniciar!



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

- ¿En qué acciones de tu vida diaria has utilizado el lanzamiento?
- ¿Qué habilidades físicas tienes que desarrollar para lanzar objetos ?

Sesión 3: Tiro al blanco

Organización:

El alumno colocará los recipientes a una distancia de 3 metros el más grande tendrá un valor de 5 puntos, el recipiente mediano tendrá un valor de 10 puntos, el que sigue de tamaño un valor de 15 puntos y el más pequeño un valor de 20 puntos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio libre y sin riesgo de accidentes.
- 4 botes o recipientes de diferentes tamaños.
- 5 pelota de papel o pelotas de esponja pequeñas.
- Calzado y ropa cómoda para la actividad física

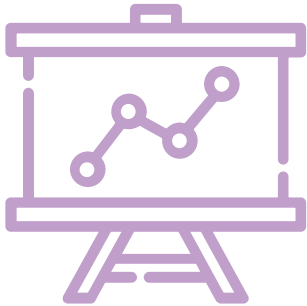
¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

El alumno colocado a 3 metros de distancia intentará 5 tiros sumando el total de puntos de acuerdo al recipiente en que encuentre cada pelota. Lanza con la mano derecha y con la mano izquierda.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comenta con tu familia la experiencia al realizar las actividades y responde estas preguntas en tu cuaderno en un texto breve .

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Con que mano se me facilito mas el tiro?
- ¿Cuántos puntos máximos logre?
- ¿De que formas realice los tiros de las pelotitas?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Plazas de desafíos que promuevan diversos retos o pruebas **relacionadas con la aplicación de habilidades y destrezas motrices**; por ejemplo, saltos (distancia y altura), desplazamientos (agilidad), armado de objetos (velocidad de ejecución), lanzamientos (distancia), control del cuerpo (fuerza), entre otras.
- **Circuitos de acción motriz** que permitan combinar capacidades, habilidades y destrezas motrices en actividades que impliquen mayor esfuerzo, agilidad e intensidad. Ofrezca oportunidades para que los alumnos planteen más alternativas de juego.

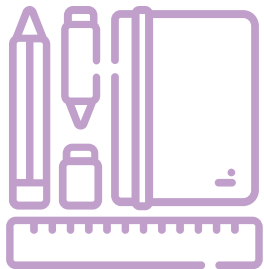
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce la importancia de la educación física para la adquisición de estilos de vida saludables.
- Participa en la organización y puesta en marcha de actividades físicas.
Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:
- Registro de observación de acciones que fomenten la práctica de actividades físicas como la organización de un festival de la motricidad.
- Cronograma de sus actividades físicas.

¿Qué temas conoceremos?

- Bailando en mi casa



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno organice y participe en situaciones vinculadas con el cuidado de la salud construyendo secuencias de baile poniendo en practica su expresión corporal acompañado por pistas musicales”.



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué actividades realizas que te ayuden a conservar tu salud física y mental?

¿Has realizado actividades dónde sigas secuencias de baile acompañado por una pista musical ? ¿Cuáles?

Sesión 4: Bailando en mi casa

Organización:

- Ubicarse en un espacio con al menos tres metros libres para realizar actividades.
- Seleccionar una pista musical de mi agrado.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Televisión
- Computadora
- Bocina
- Internet
- Calzado y ropa cómoda para la actividad física
- Pista musical

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

El alumno reúne a los integrantes de la familia en la sala para proponer y elegir una pista musical y algunas rutinas de baile tomando en cuenta los gustos de todos. Posteriormente realicen las rutinas de baile que con anterioridad seleccionaron, utilizando videos de Youtube o con una simple bocina. práctica posturas y movimientos donde involucren todo su cuerpo. Recuerda puedes poner en práctica tantas posturas y movimientos que conozcas o se te ocurran.

¡Para Iniciar!



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

- Comenta con tu familia la experiencia al realizar las actividades y responde estas preguntas en un texto breve.
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué experiencia tuviste al realizar movimientos acompañado por una pista musical?
- ¿Lograste realizar tu rutina de movimientos al ritmo de la música?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Organicen en situaciones vinculadas con el cuidado de la salud practicando actividad física, por ejemplo en:

- Talleres que brinden la oportunidad de buscar información y diseñar actividades relacionadas con los beneficios de la actividad física. Indique que tengan en cuenta aspectos referidos a la hidratación, el descanso, el aprovechamiento del tiempo libre, entre otros. Pida a los alumnos que registren en un calendario las tareas que efectúan.
- Concursos en los que construyan secuencias de baile, pongan en práctica la expresión corporal, las habilidades y destrezas como la locomoción, la manipulación y el equilibrio.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce la importancia de la educación física para la adquisición de estilos de vida saludables.
- Participa en la organización y puesta en marcha de actividades físicas.
- Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:
- Registro de observación de acciones que fomenten la práctica de actividades físicas como la organización de un festival de la motricidad.
- Cronograma de sus actividades físicas.

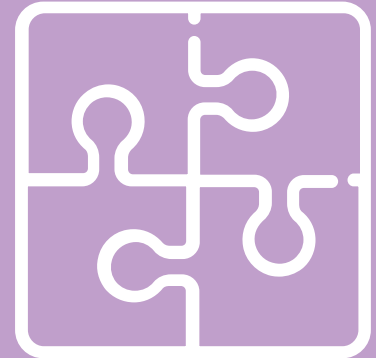
ANEXOS.

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)

Para saber más:

Se recomienda observar videos sobre estilos de vida saludable, en YouTube.



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

Gustavo Torres Méndez

Enrique Casas Zarate

Felipe de Jesús Mendoza Covarrubias

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

