



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Primer Grado

OBJETIVO DE LA FICHA DIDÁCTICA

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para los meses de diciembre y enero. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada **sesión** que la conforman.

Se considera una actividad específica por sesión, 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.

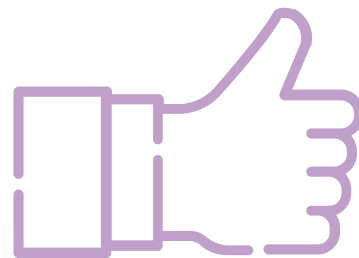
Componente pedagógico didáctico:
Integración de la corporeidad.

Aprendizajes esperados:

- "Emplea distintos segmentos corporales al compartir sus posibilidades expresivas y motrices en actividades y juegos, para mejorar el conocimiento de sí".

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 favorecerá el esquema corporal (ubicación, nombre de las partes del cuerpo) con la participación en situaciones lúdicas en las que reconozcan sus movimientos, a la vez que identifica sus posibilidades de acción de cada segmento que lo conforma, fortaleciendo la sana convivencia en familia.

¿Qué necesitamos?

- Espacio libre de objetos que representen riesgos.
- Objetos de fácil acceso y/o adaptados para las actividades.
- Aprovechar los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.
- Apoyo y participación de cualquier miembro de familia.



**Título de la
unidad**

**“Éste es mi
cuerpo y así me
expreso”**

Intención didáctica de la unidad:

“Que el alumno reconozca su cuerpo empleando distintos segmentos corporales mediante actividades y juegos de expresión, fortaleciendo la sana convivencia”.

¿Qué temas conoceremos?

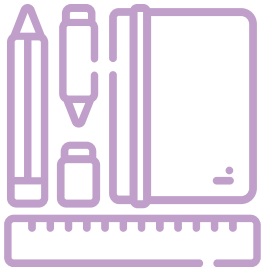
¿Qué queremos lograr?

- **Conocimiento de sí:**
 - a) Reconocimiento del esquema corporal.

Sesión 1.

Intención pedagógica:

“Que el alumno identifique y emplee su cuerpo al manifestar sus posibilidades motrices mediante cantos y rondas mostrando una actitud participativa”.



**¡Para
iniciar!**



Dialoga con tu familia sobre lo siguiente:

¿Cuáles partes del cuerpo identificas?

¿Qué puedes hacer con tu cuerpo?

¿Por qué es importante participar?

Sesión 1: Cantos y rondas

Organización:

Un espacio libre de objetos que impliquen algún riesgo.

Un adulto que ayude al alumno a buscar la música.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Celular o dispositivo con conexión a internet.
- Video de YouTube.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Con apoyo de un adulto acceder a la aplicación de YouTube, busquen una canción del "Juego del calentamiento", ya que tiene frases que contienen movimientos que involucran el reconocimiento corporal para que los niños sigan.

Realicen el baile la cantidad de veces que considere necesario para que el alumno pueda recordar los pasos.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Papá o mamá agregar partes del cuerpo que no se mencionen en la canción y que al alumno le sea difícil de identificar, por ejemplo: muñecas, nuca, antebrazos, pantorrilla, tronco, muslo, pierna, pie.

Variante: podrán utilizar o buscar la canción de “la mané” o cualquier otra que contenga el identificar o mover partes del cuerpo.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Platica con tú mamá o papá
sobre lo siguiente:

- ¿Qué partes de tu cuerpo utilizaste más?
- ¿ Identificaste alguna parte de tu cuerpo que no conocías? ¿Cuál?
- ¿Te gustó participar en los cantos y rondas?
¿Porqué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Proponer actividades que complementen la ubicación y nombre de las partes del cuerpo en actividades donde reconozcan sus movimientos de manera integral.

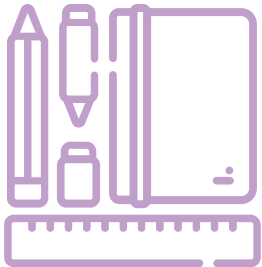
Sugerencias de evaluación:

- Ubica diferentes partes del cuerpo en las actividades.
- Dibuje su cuerpo en una hoja e indique con un color las partes del cuerpo que utilizó en la canción o ronda y con otro color las partes nuevas que aprendió.

¿Qué temas conoceremos?

¿Qué queremos lograr?

- **Conocimiento de sí:**
 - a) Reconocimiento del esquema corporal.
 - b) Segmentos corporales.



Sesión 2.

Intención pedagógica:

"Que el alumno reconozca y emplee su cuerpo (determinadas partes y segmentos corporales) al manifestar sus posibilidades motrices mediante formas jugadas, mostrando disposición durante las actividades".



**¡Para
iniciar!**



Platica con tus papás sobre los siguientes cuestionamientos:

- ¿Cuáles partes del cuerpo aprendiste la sesión pasada?
- ¿Conoces tus segmentos corporales?
- ¿Con cuáles partes de tu cuerpo puedes explorar objetos?
- ¿Para ti que significa tener disposición?
¿porqué es importante?

Sesión 2: Lo que puedo hacer con mi cuerpo.

Organización:

Se requiere un espacio al interior o exterior de la casa, libre de obstáculos que representen riesgos.

Participación de un adulto o tutor.

Recursos didácticos

y materiales a

utilizar:

- Globo o pelota de vinil, calcetín, etc.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

El alumno caminará libremente por el espacio manipulando el material y a la señal del padre o tutor colocará el implemento en la parte del cuerpo que señale (ir de las más comunes a las menos conocidas como las que se aprendieron en la sesión anterior).

Posteriormente el adulto le indicará con que parte del cuerpo golpeará el objeto, propiciando la participación del alumno al proponer otras partes del cuerpo.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Para la identificación de los segmentos corporales (cabeza, tronco: tórax, abdomen y pelvis, extremidades inferiores: muslo, pierna y pie, superiores: brazo, antebrazo y mano) se le pedirá al niño que transporte el implemento con cada segmento corporal de un lugar a otro de acuerdo al espacio que se tenga disponible.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Variante: cambiar el material por diferentes objetos que se puedan manipular: platos de plástico, vasos de plástico, rollos de papel de baño, etc.

Productos/ retroalimentación



Comenta con tus papás qué te gustó de la sesión.

Responde estas preguntas.

- ¿Cuáles partes del cuerpo reafirmaste?
- ¿Cuáles son los segmentos corporales?
- ¿Cómo se utilizan los segmentos corporales?
- ¿Fue importante tener disposición en la actividad?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

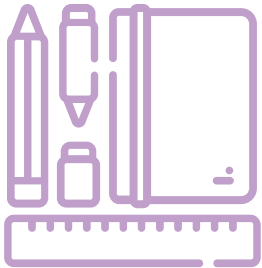
- A través de las actividades ofrecer situaciones lúdicas para identificar las posibilidades de acción de cada segmento corporal que lo conforman.

Sugerencias de evaluación:

- Ubica los diferentes segmentos corporales en las actividades.
- En una hoja dibuje los segmentos corporales por separado.

¿Qué temas conoceremos?

- Conocimiento de sí
- Estados de ánimo (gestos y posturas).
- Expresión corporal.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención pedagógica:

“Que el alumno conozca y exprese diferentes estados de ánimo, haciendo gestos y posturas por medio de juegos de expresión corporal, compartiendo como se sintió”.



¡Para
iniciar!



Platica con tus papás sobre lo siguiente:

- ¿De cuantas maneras te puedes expresar?
- ¿Crees que puedes comunicarte con tu cuerpo sin hablar? ¿cómo?
- ¿Sabes que son los gestos?
(Una forma de comunicación no verbal en la que se utilizan expresiones faciales)
- ¿Sabes que son las posturas?
(Es la posición de una persona, animal o cosa)

Sesión 3: Un, dos, tres... gestos

Organización:

Se requiere un espacio al interior o exterior de la casa, libre de obstáculos que representen riesgos.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio libre de objetos.
- Celular con conexión a internet.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

El alumno y el adulto se colocarán en un extremo de cualquier espacio libre de objetos, el alumno comienza a desplazarse hacia el frente como diferentes animales, dándole la espalda al adulto.

Éste ultimo dirá "1, 2, 3... triste" en ése momento el alumno de detiene, gira hacia él y mostrará el gesto (enojado, triste, alegre, temeroso, sorprendido, asustado, apenado, enfermo, hambriento, aburrido, pensativo, culpable, impaciente, resentido, querido, celoso, etc.) y postura que se indicó (de animales, de personajes, frente, rodillas, agachado, sentado).

¡A jugar!



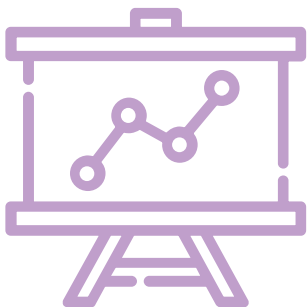
Descripción de la actividad:

Variante

Realizar la actividad cambiando de roles, ahora el niño es el que dará la indicación "1, 2, 3..."

El tutor buscará una imagen de emoji, puede ser en el celular, la cual le mostrará al alumno para que éste la represente gestualmente.

Productos/ retroalimentación



Comenta con tus papás qué te gustó de la sesión.

Responde estas preguntas.

- ¿Qué es un gesto? ¿cuáles conociste?
- ¿Qué es una postura? ¿cuáles conociste?
- De cuántas maneras te pudiste expresar? ¿cuáles fueron?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones

didácticas:

- A través de las actividades ofrecer situaciones lúdicas en las que permitan identificar posturas y gestos durante las actividades.

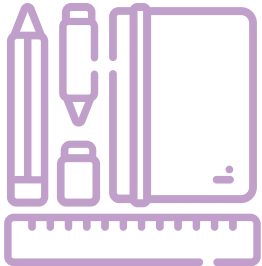
Sugerencias de

evaluación:

- El alumno es asertivo al momento de realizarlos gestos y posturas que se le piden.
- Dibujo de los diferentes gestos y posturas que realizó en la sesión.

¿Qué temas conoceremos?

- Estados de ánimo (sentimientos y emociones).



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca y exprese sentimientos y emociones por medio de un cuento motor en el cual represente diferentes situaciones, mostrando una actitud participativa”.



**¡Para
iniciar!**



Dialoga con tus papás sobre lo siguiente:

- ¿Puedes mencionar cuáles son los diferentes patrones básicos de movimiento que has utilizado?.
- ¿Qué emociones te provoca trabajar en casa en lugar de la escuela?.

Sesión 4: Cuento motor "Mi viaje con los lobos"

Organización:

Se requiere un espacio al interior, libre de obstáculos que representen riesgos.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar

Recursos didácticos
y materiales a
utilizar:

- Cuento motor

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

- Las palabras que se muestran en cursiva son acciones o emociones que deberá de realizar el alumno.

Hace mucho, mucho tiempo, existía un campamento de indios Sioux de Dakota. En el campamento había muchos tipis (casas de los indios), los cuales estaban bien asentados sobre la tierra, cerca de los tipis se encontraban los indios, bien *ordenados* y sentados con piernas y brazos cruzados. Una noche de luna llena nació un niño al que llamaron "lobo de luna" ya que al nacer un lobo *aulló* (el niño debe de hacer el aullido).

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

- Lobo de luna era muy intrépido, le gustaba *correr, saltar, reptar, caminar en cuclillas, rodar, gatear*, esto lo hacia sentirse *contento* cuando salía a pasear al bosque.

Una noche salió a *observar* las estrellas y de pronto escucho aullar a una manada de lobos. Eso lo hizo sentir *temeroso* y con *miedo*, sin embargo recordó que el lobo era su animal protector, el cual lo cuidaría por el resto de su vida, eso lo hizo sentir *tranquilo y seguro* y se fue a *dormir*.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

A la mañana siguiente *se levanto* con *impaciente* de ir a *caminar* al río. Para llegar ahí tenía que cruzar un bosque lleno de pinos y otros árboles frondosos. Era largo el camino y por eso decidió agarrar su caballo e irse en él. *Galopó, galopó y galopó* hasta llegar al río.

Se encontraba muy *hambriento* y se dispuso a *comer*. Ya de regreso se percató que se había perdido por lo que por un momento se mantuvo *pensativo* intentando recordar el camino correcto.

¡A jugar!

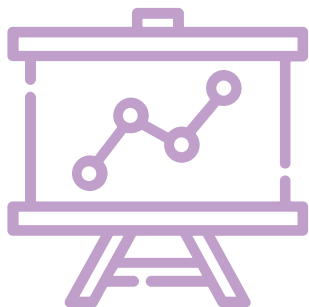


Descripción de la actividad:

De pronto a lo lejos vio a una manada de lobos que lo observaban y *aullaban*, se dio cuenta de que querían que los siguiera, se mostró *sorprendido* pero a la vez *aliviado* ya que sabía que lo guiarían de regreso a casa.

Desde ése día confío los lobos y él se convirtieron en mejores amigos.

**Productos/
retroalimentación**



**Dialoga con tus papás
sobre lo siguiente:**

¿Qué sentimientos o emociones experimentaste con éste cuento?

¿Qué situación te fue más difícil de representar?

¿Es importante mantener una actitud participativa en el cuento? ¿porqué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

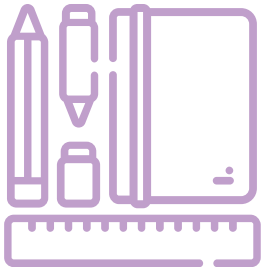
- Ofrecer a los alumnos situaciones lúdicas en las que identifique las posibilidades de acción así como las emociones y sentimientos que es capaz de expresar en el cuento motor.

Sugerencias de evaluación:

- Compartir cómo se sintió al momento de realizar el cuento motor.
- Compartir cuáles estados de ánimo identificó.

¿Qué temas conoceremos?

- Conocimiento de sí:
 - a) Reconocimiento del esquema corporal.
 - b) Segmentos corporales.
- Expresión corporal.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 5.

Intención pedagógica:

“Que el alumno identifique su esquema corporal al participar en un circuito de acción motriz donde emplee sus posibilidades motrices y expresivas, compartiendo como se sintió al realizar la actividad”.



**¡Para
iniciar!**



Dialoga con tus papás sobre lo siguiente:

- ¿Cuáles segmentos corporales conoces?
- ¿Por qué es importante expresarnos sin hablar?
- ¿Por qué es importante compartir con los demás lo que haces?

Sesión 4: Circuito de emociones

Organización:

Se requiere un espacio libre de obstáculos que representen riesgos.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Botes o botellas de plástico.
- Pelota de vinil o de calcetín.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

1. El adulto colocará una línea de botes o botellas de plástico, separados entre sí a un paso de distancia de ser posible. El alumno caminará en zig-zag conduciendo la pelota con sus manos, al recorrerlo de ida deberá de representar una emoción, ejemplo asco (como si estuviera sucia) y de regreso lo hará con cariño (como si fuera una mascota), sin dejar de conducir la pelota.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

2. El alumno se desplazará por el espacio que tenga disponible e irá lanzando y cachando la pelota, a la vez que muestra una emoción, ejemplo miedo, sorpresa.

3. El alumno se desplazará de manera libre mientras patea una pelota (tomar en cuenta la seguridad de acuerdo al lugar que se tiene), al mismo tiempo que representa una emoción, ejemplo, miedo y posteriormente sorpresa.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

4. El alumno propondrá la forma de desplazarse con una emoción diferente a las anteriores.

Productos/ retroalimentación



Dialoga con tus papás sobre lo siguiente:

- ¿De qué manera cambian tus movimientos de acuerdo a tu estado de ánimo?
- ¿Cómo te sentiste durante las actividades?
- ¿Para qué nos sirven reconocer los estados de ánimo?
- ¿Porqué es importante expresarnos sin hablar en los juegos con los compañeros?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

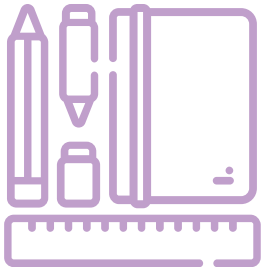
- Ofrecer a los alumnos que participen en tareas que fomenten la puesta en práctica del conocimiento de sí y de los demás.

Sugerencias de evaluación:

- Demuestra un mayor conocimiento de sí, al identificar los estados de ánimo que realiza.
- Que comparta sus propuestas.

¿Qué temas conoceremos?

- Conocimiento de sí:
 - a) Reconocimiento del esquema corporal.
 - b) Segmentos corporales
- Posibilidades motrices y expresivas (locomoción, manipulación y estabilidad).



¿Qué queremos lograr?

Sesión 6.

Intención pedagógica:

“Que el alumno identifique y demuestre el conocimiento que tiene de sí en actividades circenses que fomenten el uso de sus posibilidades motrices y expresivas (locomoción, manipulación y estabilidad), compartiendo lo que es capaz de lograr”.



**¡Para
iniciar!**



Dialoga con tus papás sobre lo siguiente:

- ¿Crees que podamos utilizar el cuerpo y los segmentos corporales para realizar actividades circenses?
- ¿Cuáles actividades circenses conoces o has visto?
- ¿Por qué es importante compartir los logros con las demás personas?

Sesión 4: Transportadores contra el tiempo

Organización:

Se requiere un espacio libre de obstáculos que representen riesgos.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pelotas de vinil o de calcetín.
- Cuerda, gis o cinta adhesiva.
- Cobija, toalla, colchón o colchoneta.
- Palo de escoba.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

1. El alumno junto al adulto o tutor se colocaran de frente, cada uno con una pelota. A la señal se lanzaran el material de manera simultanea intentando atraparlo y evitar que caiga al suelo. Pueden aumentar la velocidad de lanzamiento.

2. El adulto colocará en el piso una cuerda, una cinta o pintará una línea con gis para que el alumno camine por encima de ella, manteniendo el equilibrio a la ves que sostiene un bastón como si fuera un equilibrista.

¡A jugar!

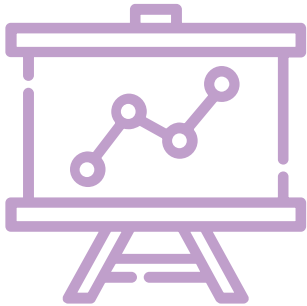


Descripción de la actividad:

3. En una colchoneta, cobija, colchón, toalla o varias de ellas, el alumno tratará de realizar el "salto del tigre" que consiste en que el adulto coloque un bastón a una altura que considere que el alumno pueda saltar, realizando una maroma mientras lo hace y aterrice sobre su espalda.**Recuerde no debe ser una altura que implique un riesgo.

4. El alumno propondrá alguna actividad de acuerdo a sus experiencias.

Productos/ retroalimentación



Dialoga con tus papás sobre lo siguiente:

- A manera de evaluación:
- ¿Cuáles partes del cuerpo identificaste durante las actividades que realizamos?
- ¿Es lo mismo las partes del cuerpo que los segmentos corporales?
- ¿Cómo te sentiste al mostrar tus habilidades circenses?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Ofrecer a los alumnos actividades que demuestren el conocimiento que tienen de sí al superar tareas individuales de locomoción, manipulación y estabilidad.

Sugerencias de evaluación:

- Pida una fotografía que demuestre la actividad circense que más le gustó.
- Comparta que se le dificultó realizar durante las actividades circenses.

Ideas para la familia:

- Su apoyo es totalmente necesario.
- Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- Acompañar al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.

ANEXOS.



Para saber más:

Glosario

- **Patrones básicos de movimiento:** Son acciones concretas como caminar, correr, saltar, reptar, lanzar, atrapar, patear, girar, rodar, entre otras, que paulatinamente se combinan y depuran para realizarse con un menor esfuerzo y un mayor grado de efectividad. Se organizan en tres tipos: locomoción, manipulación y estabilidad. (p. 297. SEP, 2017).
- **Actividades circenses:** Tareas en las que se promueve el conocimiento, la exploración y la proyección del cuerpo, así como la manipulación de objetos al emplear las capacidades, habilidades y destrezas motrices de manera creativa y simbólica para representar situaciones propias del circo. Estrategias didácticas. Educación Física en la Educación Básica. 2018. Oscar Román Peña López.
- **Aprendizajes clave para la educación integral.** Estrategias didácticas. Educación Física en la Educación Básica. 2018. Oscar Román Peña López



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

Paulina Adriana Hidalgo Peñaloza

Marcela Paola Manzo Fregoso

Marcos Abraham Dávila Gómez

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

