



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





PRIMARIA

Educación Física
Segundo Grado

OBJETIVO

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

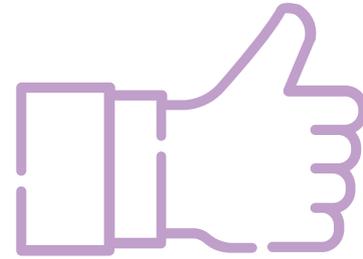
Aprendizaje esperado:

"Explora el control postural y respiratorio en actividades y juegos, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí"



Recomendaciones generales

- Se sugiere que el alumno realice las actividades bajo la supervisión de un adulto, verificando en todo momento las medidas de seguridad.
- El espacio que puedes utilizar en las actividades deberá estar libre de obstáculos y de objetos peligrosos que puedan ocasionar alguna lesión.
- Realiza estiramientos suaves antes y después de la actividad.
- Recuerda que debes utilizar ropa cómoda y adecuada para las actividades así como mantenerte bien hidratado.



El alumno deberá dar respuesta a los cuestionamientos acorde a sus experiencias y nivel de conocimiento logrado, pueden también hacer uso de audios, dibujos o fotografías con el único fin de que el alumno se observe y descubra las diferentes posturas, así como su respiración con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí, de acuerdo a sus posibilidades.



Titulo de la unidad

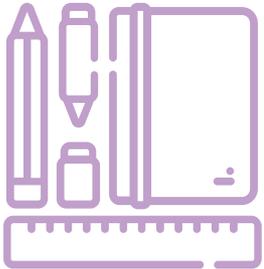
**"Descubriendo
mis posturas
y mi
respiración".**

Intención didáctica de la unidad:

"Que el alumno explore distintas posturas al tiempo que controla su respiración en juegos familiares y retos motrices que involucren ajustes en los segmentos corporales para mejorar el conocimiento y cuidado de sí".

¿Qué temas conoceremos?

- Tono muscular.
- Control postural.
- Conocimiento de sí.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención pedagógica:

“Que el alumno explore el control postural en juegos donde participe en familia para mejorar el conocimiento de sí”



¡Para
iniciar!



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

- ¿Qué pasa si te quedas inmóvil?
- Después de contestar la primer pregunta, pide a alguien de tu familia que te ayude a investigar ¿Qué es tono muscular? ¿qué son las Postura? ¿control postural?
- ¿Crees que se pueda con tu cuerpo formar posturas? ¿por qué?
- ¿Qué entendiste de lo que investigaron?

Sesión 1: "Zorro Astuto"

Organización:

En un espacio libre de obstáculos dibuja o forma 2 líneas paralelas a 8 metros aproximadamente.

El (papá, mamá) "acompañante" se colocara en una línea con el pañuelo colgando atrás del pantalón, dándole la espalda al niño, que estará parado en la línea opuesta viendo a la persona que tiene el pañuelo.

Recursos didácticos
y materiales a
utilizar:

- Gises, cinta o soga
- Plato plano de plástico
- Pañuelo o paliacate



Dibujo 1. Nota: En esta imagen se muestra como se juega el "Zorro Astuto". Martínez. G. (2020). México.

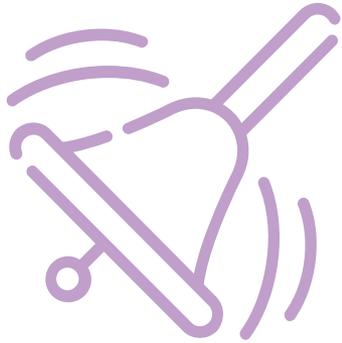
¡A jugar!



Descripción de la actividad

El alumno caminará, intentando llegar hasta la espalda del acompañante, al tiempo que él zorro que es el acompañante menciona la frase "uno, dos tres zorro astuto" cuando termine la frase podrá voltear para descubrir al alumno en movimiento. El niño debe quedarse en alguna postura sin moverse, en caso de que se mueva el niño se tendrá que regresar a el punto de donde inicio el camino, el juego consiste en quedarse inmóvil el tiempo que el zorro lo vé, al darle la espalda y mencionar la frase el niño seguirá avanzando hasta tomar el pañuelo.

¡A jugar!

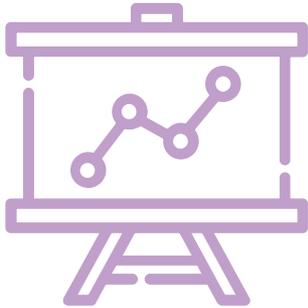


Descripción de la actividad

Variantes: Caminado, trasportando un plato en la cabeza, saltando corriendo, cambio de roles.

Propuestas de los alumnos.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Partiendo de tu experiencia y conocimiento responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno o un audio.

- ¿Qué postura utilizaste cuando te volteaban a ver?
- ¿Qué postura fue más difícil al controlar tu cuerpo?
- ¿Propusiste nuevas formas de realizar el juego? ¿cuáles?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Actividades en las que el alumno explore su tono muscular.
- Aplicar variantes de espacios, materiales para diseño de actividades.
- Combinar diferentes posturas en juegos donde se involucre la familia.

Sugerencias de evaluación:

- Verificar que el alumno explore diferentes posturas al controlar su cuerpo en los juegos familiares que se presentaron.
- El alumno reconoce su cuerpo en las posturas

¿Qué temas conoceremos?

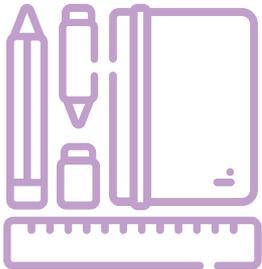
¿Qué queremos lograr?

- Control postural.
- Conocimiento de sí.

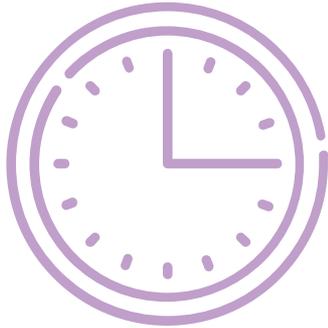
Sesión 2.

Intención pedagógica:

“Que el alumno explore el control postural en retos motrices para mejorar el conocimiento de sí y comprender el valor de la postura corporal”.



**¡Para
iniciar!**



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

- Antes de contestar pide a alguien de tu familia que te ayude a investigar:
- ¿Para que sirve cuidar nuestra postura corporal?

Sesión 2: "El escudo"

Organización:

La actividad se disfruta más en compañía de familiares. Se debe delimitar un área para avanzar, incluso correr, con línea de inicio y meta. Cada participante debe tener una hoja y colocarla pegada al pecho.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Hojas de reúso o de papel periódico.



Fotografía 1. Nota: en esta imagen se ilustra como llevar el material del juego "El escudo" Corona. G. (2020). México.

¡A jugar!



Descripción de la actividad

Cada uno debe colocarse una hoja de papel pegada al pecho y, tras la señal, correr procurando que la hoja no se caiga (sin usar las manos para sujetarla).

En el momento en que caiga la hoja de algún participante, éste deberá esperar realizando una postura hasta que otro compañero se la recoja, (solo en ese momento la persona que ayuda podrá sostener su hoja con las manos) se la dé y así poder continuar el juego.

¡A jugar!

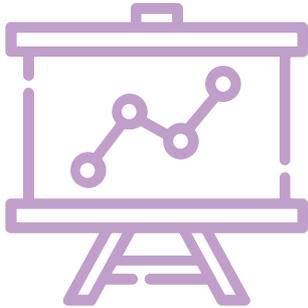


Descripción de la actividad

Pueden proponer otras formas de llevar la hoja en el próximo intento:

Por ejemplo, llevarla colocada en una pierna.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Partiendo de tu experiencia y conocimiento responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno o un audio.

- ¿Cómo afectó o benefició la postura de tu espalda en la realización de este juego?
- ¿Fuiste capaz proponer nuevas formas de realizar el juego?
- ¿Cuáles?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Acciones en las que requieran adoptar distintas posturas y mantener el tono muscular.
- Reciban información encausada al cuidado de la salud a partir del control postural.

Sugerencias de evaluación:

- Explicación verbal o escrita sobre la importancia de cuidar nuestra postura corporal.
- Autoevaluación sobre el desempeño en la actividad y el uso de posturas adecuadas en la vida cotidiana.

¿Qué temas conoceremos?

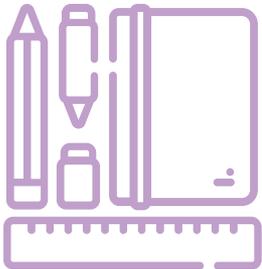
¿Qué queremos lograr?

- **Posturas**
- **Expresión corporal**
- **Conocimiento de sí**

Sesión 3.

Intención pedagógica:

“Que el alumno realice diferentes posturas mediante juegos de expresión corporal para mejorar el conocimiento de sí”.



¡Para
iniciar!



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

¿Cuántas posturas conoces?
Menciónalas

¿Crees que al realizar al posturas de manera correcta es bueno para tu salud? ¿por qué?

¿Crees que puedas mantener una postura sin moverte algunos segundos?

Sesión 3: "Quédate quieto"

Organización:

Realizar la actividad en un espacio libre de obstáculos.

Un integrante de la familia pondrá música.

Recursos didácticos

y materiales a

utilizar:

Reproductor de música.



Fotografía 2. Nota: en esta imagen se muestra como se juega "Quédate quieto" Corona. G. (2020). México.

¡A jugar!



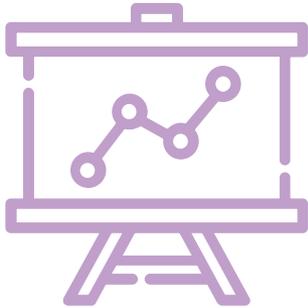
Descripción de la actividad

La persona que nos ayuda en la actividad pondrá música, el alumno deberá bailar al ritmo de esta, en un momento preciso se detendrá la música y el alumno debe quedarse quieto en la postura que se encuentren por 5 segundos por los menos (la persona que pone la música cuenta los segundos) para después reiniciar el juego.

Variantes: Realizar el baile sentado acostado, reptando.

Jugar con varios integrantes de la familia y al detenerse la música se elige una de las posturas y todos deben imitarla.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

¿Cuál fue la postura más
difícil de mantener y
cuál la más fácil?

¿En qué momento de tu vida
diaria utilizas las
posturas?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones

didácticas:

- Diseña actividades donde el alumno identifique y experimente diferentes acciones en las que requieran adoptar distintas posturas y mantener el tono muscular.
- Plantea juegos y actividades donde los alumnos experimenten diferentes puntos de apoyo al desplazarse y controlen su cuerpo.

Sugerencias de evaluación:

- Diseña una autoevaluación donde el alumno reconozca diferentes posturas.
- Plantea rúbricas sobre el dominio de diferentes posturas.

¿Qué temas conoceremos?

¿Qué queremos lograr?

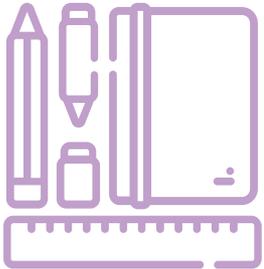
Sesión 4.

Intención pedagógica:

- **Partes de mi cuerpo.**
- **Que es la respiración**
- **Control de la respiración**

“Explorar y controlar la respiración mediante juegos para mejorar nuestro conocimiento de el cuerpo disfrutando la convivencia en familia”

.



¡Para
iniciar!



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

- ¿Cuál parte de tu cuerpo utilizas para respirar?
- ¿Sabes que pasa dentro de tu cuerpo cuando respiras?
- ¿Qué pasa si, no respiras correctamente?
- Sabías que ala fuerza del viento se le la llama "Eólica"

Sesión 4: "Jugando con el viento"

Organización:

Busca un acompañante para este juego (mamá, papá, hermano).

Deben acomodarse uno a el lado de otro con un objeto pequeño cada quien, a una sana de distancia entre participantes. (pueden alejarse si lo consideren necesario).

Recursos didácticos

y materiales a

utilizar:

- Objetos livianos. varios que se tengan en casa, popotes, vaso con agua, burbujas, papelitos, plumas, pelotitas de unicel, globos, etc.



Fotografía 3. Nota: En esta imagen se muestra el material para realizar la actividad "Jugando con el viento" Martínez. G. (2020) México.

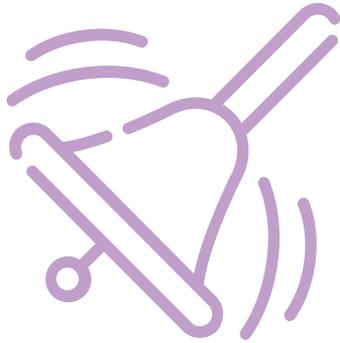
¡A jugar!



Descripción de la actividad

- ¡Juguemos! inhala (nariz) y exhala (boca) profundamente, controlando tu respiración.
- ¿Puedes, con ayuda de tu acompañante, hacer burbujas?
- Infla un globo, átaló e intenta mantenerlo flotando con la fuerza del viento de tu boca.
- Transporta un papelito, pelota, con la fuerza del viento en un espacio limpio y abierto .
- Mantén flotando una pluma, ¿Quién, logra mantenerla flotando por más tiempo?

¡A jugar!



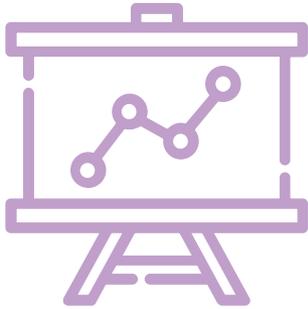
Descripción de la actividad

Se trata de transportar objetos con la fuerza del viento que produces al expulsarlo por la boca.

Variantes:

- Cambiar de implementos de diferente peso.
- Explorar distintas formas creativas impulsar o mantener flotando los objetos con la fuerza del viento.
- Usar popotes u otros objetos para inhalar y soplar sobre los objetos.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Comenta o responde estas
preguntas, en un texto breve en
tu cuaderno.

¿Cuál fue la forma como
controlaste la respiración?

¿descubriste nuevas formas de
impulsar objetos con la fuerza
del viento? ¿cuáles?.

**¿Sabías que los peces respiran
en el agua?**

¿qué aprendiste hoy?

¿recuerdas como se le llama a
la fuerza del viento?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Diseña otras actividades en las que el niño descubra diferentes formas de jugar con el viento de la naturaleza.
- Explorar y descubrir diferentes formas de jugar con nuestro cuerpo para un mejor conocimiento y cuidado de su cuerpo.

Sugerencias de evaluación:

- Que el alumno de acuerdo a su capacidad comente sobre la importancia de controlar su respiración para cuidado de sí.
- Que el alumno elabore un listado de actividades propuestas con las que pueda utilizar el viento de su cuerpo para jugar.

¿Qué temas conoceremos?

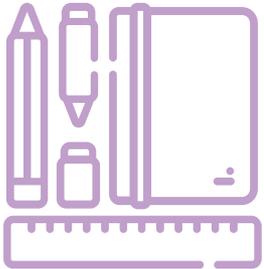
¿Qué queremos lograr?

- Respiración
- Relajación

Sesión 5.

Intención pedagógica:

“Explorar el uso de la respiración con fines de relajación para el cuidado de nuestro cuerpo”.



¡Para
iniciar!



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

- ¿Conoces la forma correcta de respirar? ¿cuál es?
- ¿Para qué puede servirnos sentarnos o acostarnos al respirar?

Sesión 5: “ Cinco minutos”

Organización:

La actividad genera mayor aprendizaje si se realiza en familia.

Los participantes deben acostarse cada quien con un muñeco de peluche sobre su vientre.

Recursos didácticos

y materiales a

utilizar:

- Tapetes o cobijas para acostarse.
- Muñecos de peluche medianos.



Fotografía 4. Nota: en esta imagen se ilustra como llevar el material de la actividad “Cinco minutos” Corona. G. (2020). México.

¡A jugar!



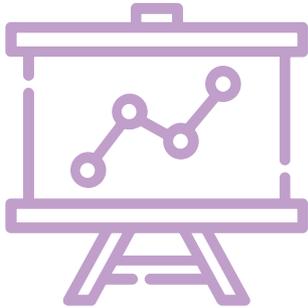
Descripción de la actividad

Acostados con un muñeco de peluche en el vientre, los participantes deben tomar aire durante 3 segundos y ver cómo su muñeco se eleva; después exhalan profundamente y vuelven a empezar.

Esta actividad debe realizarse al menos 5 minutos para lograr el descanso y notar el ritmo lento de la respiración al final.

Si la repetimos cada día podemos mejorar en atención, calma y disposición para aprender.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Comenta o responde estas
preguntas, en un texto breve
en tu cuaderno.

¿Qué aprendiste hoy?
¿descubriste nuevos usos de
la respiración? ¿cuáles?
¿cuáles beneficios crees que
la actividad realizada te
puede dar?
¿por qué crees que es
importante saber respirar en
tu vida diaria?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Proporcionen información vinculada al cuidado de la salud a partir del control respiratorio.
- Que dialoguen en familia en relación con lo que pasa con su cuerpo cuando juegan por mucho tiempo, qué cambios en su respiración sienten cuando corren o caminan, etcétera.

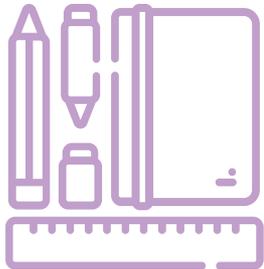
Sugerencias de evaluación:

- Explicación verbal o escrita de qué son las funciones básicas del cuerpo como es la respiración y la relajación, para qué sirven y cómo se llevan a cabo.
- Reconozcan los cambios en su respiración en relación con las tareas que efectúa en un texto o audio.

¿Qué temas conoceremos?

¿Qué queremos lograr?

**Cambios en la
respiración.**



Sesión 6.

Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca los cambios en su respiración mediante actividades para mejorar el cuidado de sí”



**¡Para
iniciar!**



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

¿Es igual tu respiración al estar sentado que después de correr?

¿Crees que puedas respirar en diferentes ritmos?

Sesión 6: "Mi respiración cambia"

Organización:

Antes de iniciar la actividad un integrante de la familia de preferencia un adulto, le pedirá al alumno que le comenté como es su respiración (lenta o rápida).

Recursos didácticos
y materiales a
utilizar:
Sin material



Fotografía 5. Nota: en esta imagen se muestra como se realiza el salto tijera. Corona. G. (2020).

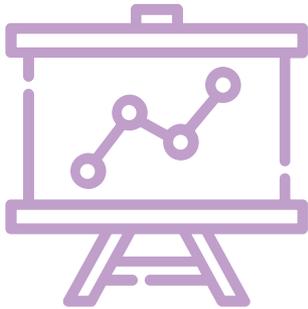
¡A jugar!



Descripción de la actividad

El alumno deberá realizar "saltos tijera" hasta el tenga la necesidad de parar. Los saltos tijera se realizan de la siguiente forma: De pie con las piernas juntas y los brazos a ambos lados, saltar al aire, al saltar, se debe separar las piernas al ancho de los hombros, y estirar los brazos sobre la cabeza como tratando de dar un aplauso, volver a la posición inicial y repetir. Al terminar el tiempo que salto, el integrante de la familia volverá a preguntar cómo es ahora su respiración. (lenta o rápida).

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

¿Qué diferencia notaste en tu
respiración antes de
realizar los saltos tijera
y después de realizarlos?

¿Por qué crees que hubo esa
diferencia?

¿Se te dificultó respirar
después de realizar los
saltos tijera?

¿Crees que al saber respirar
de manera adecuada es bueno
para tu salud? ¿por qué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Propón juegos donde el alumno reflexione sobre si se le facilita o dificulta respirar al efectuar las actividades.
- Dentro de las actividades proporcionar información, encausada al cuidado de la salud a partir del control de la respiración.

Sugerencias de evaluación:

- Diseña una autoevaluación donde el alumno reconozca los cambios en su respiración.
- Registro de observación en el que describa el control respiratorio manifestado en las actividades.

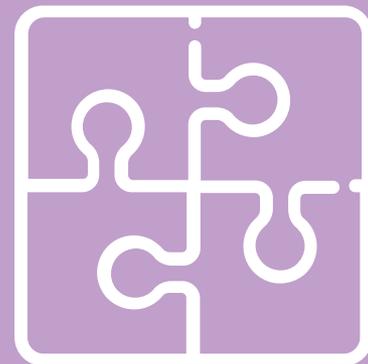
ANEXOS.

Para saber más:

Bibliografía consultada:

- Aprendizaje Clave para una educación integral. **Educación Física. Educación básica.** *Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación.*

https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/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

Gildardo Martínez Gutiérrez

Mario Alberto Hernández Gómez

Gabriela Elizabeth Corona Solórzano

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

