



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Tercer Grado

OBJETIVO

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de diciembre y enero. 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:

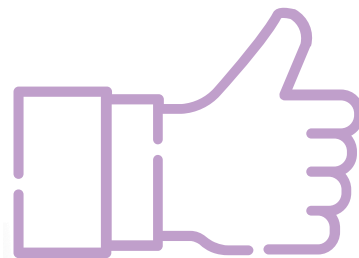
Integración de la corporeidad

Aprendizaje esperado:

"Adapta sus acciones en tareas y estímulos externos que implican cuantificar el tiempo de sus movimientos en el espacio, con el propósito de valorar lo que es capaz de hacer y canalizar el gusto por la actividad física".


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:

“Aspectos temporales y rítmicos, así como la regulación de los movimientos, consideran la diversificación de las posibilidades motrices y expresivas de los alumnos; esto les permite ponerse a prueba, encauzar sus desempeños y disfrutar de la actividad física”.



**Título de la
unidad**

**"Mira que ritmo
tengo"**

Intención didáctica de la unidad:

"Que el alumno desarrolle aspectos temporales y rítmicos, así como la regulación de los movimientos, consideran la diversificación de las posibilidades motrices y expresivas de los alumnos".

¿Qué temas conoceremos?

- El ritmo rápido.
- El ritmo lento.
- Juegos de imitación.

¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca los ritmos que se utilizan en juegos de imitación y representación de animales, diferenciando rápido o lento”.



¡Para
iniciar!



De acuerdo a tus conocimientos
y experiencias responde las
siguientes preguntas:

Escribe tus respuestas en
tu cuaderno

¿En qué actividad cotidiana
se implementa un ritmo?

¿Crees que al bailar tienes
que llevar un
ritmo?, ¿porqué?

Sesión 1: Hao indio

Organización:

- Dos o más participantes.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Ninguno

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Un integrante de la familia será el guía, los demás estarán atentos a las indicaciones. La función del guía es decir las frases y al final elegir un animal para que los demás jugadores imiten los sonidos y la forma de desplazarse.

Por ejemplo: Hao indio, águila blanca, halcón dorado, toro sentado, el jefe dice: Saltando con los pies juntos como conejo con el ritmo lento, otras indicaciones pueden ser:

volando como ave, moviendo los brazos como alas y corriendo, caminando como tortuga, en 4 puntos de forma lenta.

Variantes: preguntar a los participantes otro animal y la forma como se desplazarían.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en tu cuaderno, este será tu primer producto.

- ¿ En qué actividades utilizas el ritmo rápido y lento?
- ¿Al imitar los animales, conocías su forma de desplazarse y en que ritmo lo hacen?
- ¿Aprendiste algún animal nuevo y su forma de desplazarse?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- El tratamiento de aspectos temporales y rítmicos, así como la regulación de los movimientos, consideran la diversificación de las posibilidades motrices y expresivas de los alumnos; esto les permite ponerse a prueba, encauzar sus desempeños y disfrutar de la actividad física.

Sugerencias de evaluación:

Para evaluar el desempeño de los alumnos se deben de observar las siguientes pautas:

- Organiza, propone y aplica nuevos animales y su forma de desplazarse.
- Identifico los ritmos implementados.

¿Qué temas conoceremos?

¿Qué queremos lograr?

- Reconozco los ritmos.
- Retos motores.
- Dominio del espacio y el tiempo.

Sesión 2.

Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca los ritmos que se utilizan en los siguientes retos motores con una determinada cantidad de acciones a realizar, de acuerdo con el espacio o el tiempo del que se dispone”.

**¡Para
iniciar!**



Tomando en cuenta tu conocimiento y tus experiencias previas responde las siguientes preguntas:

- ¿Anota en tu cuaderno un aspecto temporal de un juego?
- ¿Qué habilidades motrices se ponen en práctica cuando realizas actividades bajo un tiempo determinado para cumplirlas?

Sesión 2: "Simón dice"

Organización:

- Espacio: En este juego se requiere un lugar libre de obstáculos de preferencia el patio, cochera o sala.
- Un integrante de la familia o del grupo a Simón y los demás acatarán las ordenes que él les vaya mencionando.

Recursos didácticos

y materiales a

utilizar:

- Objetos que se encuentran en casa.

**¡A
trabajar!**



Descripción de la actividad:

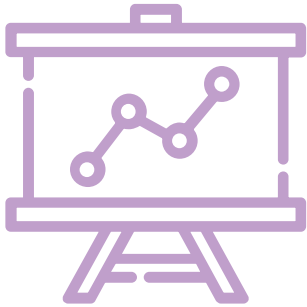
El juego empieza al designar un líder, el cual representa el papel de Simón. Este líder debe mencionar la frase "Simón dice" y los demás jugadores deben acercársele para acatar las ordenes que él diga.

Las ordenes deben cumplir las siguientes reglas:

- Escoger objetos que se puedan encontrar en casa.
- Que haya el número de objetos para todos.
- Determinar un tiempo determinado para encontrarlo y traérselo a Simón.

Ejemplo: Simón dice: traerme un zapato en menos de 10 segundos.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Después de realizar el juego de
"Simón dice", escribe en tu
cuaderno.

¿Lograste obtener y colocar
todos los objetos en el tiempo
determinado?

Que habilidad motriz se
implemento en este juego.

Diseña otras actividades para esta sesión,
conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

El tratamiento de aspectos temporales y rítmicos, así como la regulación de los movimientos, consideran la diversificación de las posibilidades motrices y expresivas de los alumnos; esto les permite ponerse a prueba, encauzar sus desempeños y disfrutar de la actividad física. Por lo tanto, es conveniente elaborar una unidad didáctica que propicie que:

- Retos motores con una determinada cantidad de acciones a realizar, de acuerdo con el espacio o el tiempo del que se dispone (antes de llega a..., en menos de..., etcétera)..

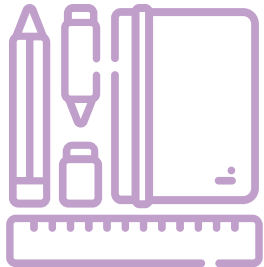
Sugerencias de evaluación:

- Que los alumnos describa su experiencia del juego y sus estrategias para cumplir con el juego.

¿Qué temas conoceremos?

¿Qué queremos lograr?

- El ritmo
- Actividades motrices



Sesión 3.

Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca los ritmos que se utilizan en actividades motrices cuyo fin sea cumplir ciertas acciones durante un recorrido, o realizarlo en un tiempo acordado, manteniendo el control de un balón botando y esquivando”.



**¡Para
iniciar!**



Con base a tu conocimiento responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- **Investiga y anota el concepto de locomoción y la manipulación.**
- ¿En qué actividades de tu vida cotidiana realizas actividades en un tiempo determinado?

¿Qué es esquivar?

Sesión 3: “ Esquivando”

Organización:

- Puedes jugar en parejas o intercalado.
- Poner varios objetos como obstáculos en una fila con una distancia de un metro entre ellos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Botellas de plástico o zapatos
- Balón o pelota

**¡A
trabajar!**



Descripción de la actividad:

El juego "Esquivando" consiste en hacer un recorrido con botellas de plástico en fila con un metro de distancia entre ellas. Pueden ser dos filas para que jueguen dos personas al mismo tiempo o un solo recorrido intercalando la participación.

A la orden de algunos de los jugadores, saldrán los participantes:

- Botando el balón en menos de 20 segundos de ida y vuelta sin tocar los obstáculos en forma de zigzag.
- Botando con las dos manos al mismo tiempo.
- Botando con la mano derecha.
- Botando con la mano izquierda.

**¡A
trabajar!**



Descripción de la actividad:

Si derriban algún objeto, deberán iniciar desde el principio el recorrido.

Variante:

- Pueden lanzar el balón al aire sin dejarlo caer al suelo y así esquivar los objetos.
- Poner más obstáculos a menos distancia.
- Utilizar un globo y deben hacer el mismo recorrido sin dejarlo caer al suelo.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Después de jugar "Esquivando"
responde las siguientes preguntas
en tu cuaderno.

- ¿Qué partes de tu cuerpo utilizaste
mayormente para tener el control
del implemento?

¿Pudiste hacer todas las
actividades o qué se te dificultó
realizar?

¿Explica cuál fue tu experiencia al
utilizar otro material o al utilizar
obstáculos en tu desplazamiento?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Reconozcan los ritmos que se utilizan en las siguientes tareas:
- Actividades motrices cuyo fin sea cumplir ciertas acciones durante un recorrido, o realizarlo en un tiempo acordado, manteniendo el control de algún objeto (botar y esquivar; lanzar y atrapar; golpear, jalar o empujar, etcétera).

Sugerencias de evaluación:

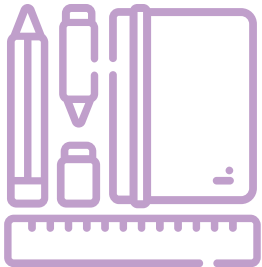
Se sugiere que el alumno describa en su cuaderno que habilidades requiere mejorar de acuerdo a sus ejercicios motrices, que realizó y compare las que desarrolló con mayor fluidez y coordinación.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencia:

- Una descripción en su cuaderno de la manera en que identifica los ritmos que utiliza al moverse.

¿Qué temas conoceremos?

- **Ajuste de los desempeños motores.**
- **Ritmo.**
- **Formas jugadas.**



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención pedagógica:

“Que el alumno ajuste sus desempeños motores a diferentes ritmos para realizar formas jugadas que favorezcan la manipulación de objetos como es lanzar y atrapar; en la que se establezca la modificación en la altura, distancia y velocidad en su realización”.



**¡Para
iniciar!**



De acuerdo a tus conocimientos y experiencias, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno de trabajo:

¿Qué es la velocidad ?

¿Qué es la distancia?

¿Cuándo has puesto en prueba la velocidad y la distancia en las actividades que realizas cotidianamente?

Sesión 4: "Atínale al pato"

Organización:

- Se juega de forma individual.
- Para iniciar la actividad "Atínale al pato" consiste en acomodar una fila de 6 botellas o latas paradas a un metro de distancia entre ellas y a un metro y medio de separado de las botellas acomodamos una fila de zapatos o pelotas.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 6 botellas de plástico o latas
- 6 zapatos o pelotas chicas

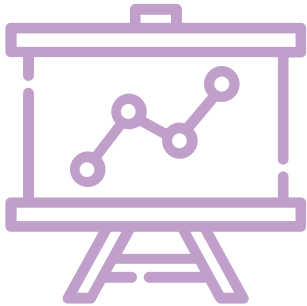
**¡A
trabajar!**



Descripción de la actividad

- El objetivo principal de este juego es derribar las botellas en el menor tiempo.
 - El juego consiste en salir corriendo para agarrar el primer zapato y tratar de derribar la botella, no podrá pasar al siguiente zapato hasta que haya derribado el anterior y así sucesivamente hasta derribar las seis botellas.
 -
 - Habrá otro jugador que tomará tiempo de cuanto tardo en derribar todas las botellas.
 - Posteriormente deberá jugar los demás participantes y tomarles el tiempo.
 -
- Variantes:** Aumentar la distancia entre las botellas y los zapatos a 2 mts. y establecer un tiempo de 1 min. para derribar las botellas.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Responde las siguientes preguntas en
tu cuaderno.

Describe:

- **¿Cuántos lanzamientos tuviste que hacer en el primer recorrido para tumbar las botellas?**
- ¿Qué hiciste para mejorar tu tiempo y disminuir los lanzamientos a las botellas?
- ¿Al aumentar la distancia entre las botellas y los zapatos, te fue más difícil realizarla?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Ajusten sus desempeños motores al ritmo que se establezca, para realizar las siguientes actividades:

- Formas jugadas que favorezcan la manipulación de objetos (lanzar y atrapar); se recomienda establecer y luego modificar la altura, la distancia y la velocidad de realización.

Sugerencias de evaluación:

Como sugerencia de evaluación y para rescatar la intención pedagógica se recomienda que los alumnos describan las experiencias en su desempeño.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencia un registro de observación sobre la participación y adaptación, tanto individual como en equipos, al proponer nuevas formas de juego.

¿Qué temas conoceremos?

- **Expresión corporal**
- **Secuencias rítmicas**



¿Qué queremos lograr?

Sesión 5.

Intención pedagógica:

“Que el alumno realice secuencias rítmicas individuales y colectivas con su cuerpo mediante actividades de expresión corporal vinculadas con el baile”



**¡Para
iniciar!**



De acuerdo a tus conocimientos y experiencias, responde la siguiente pregunta:

Escribe en tu cuaderno:

¿Qué es la expresión corporal?

¿Menciona alguna vez que haz utilizado la expresión corporal?

¿Te gusta bailar?¿qué ritmos te gusta bailar?

Sesión 5: "A bailar"

Organización:

- De forma individual
- o
- en grupo



Imagen adaptada de *Educación Física Tercer grado* (p. 50) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Cualquier medio electrónico para que busques la canción de Chuchuwa.
- Aprenderse la letra y actividades a realizar.

**¡A
trabajar!**



Descripción de la actividad

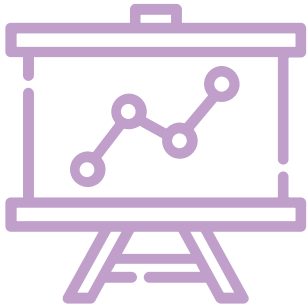
La actividad consiste en realizar lo que dice la canción de Chu Chuwa, al hacer la primera actividad deben decir el coro y se le va a ir agregando una actividad y así sucesivamente

Compañía, brazo extendido,
Chuchuwa, Chuchuwa
Chuchuwa, wa, wa
Chuchuwa, Chuchuwa
Chuchuwa, wa, wa

1. Compañía
2. Brazo extendido
3. Puño cerrado
4. Dedo hacia arriba
5. Hombros en alto
6. Cabeza hacia atrás
7. Pompas hacia atrás
8. Pies de pingüino
9. Lengua afuera

Se recomienda busques la canción en YouTube para escuchar el ritmo.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Responde las siguientes preguntas
en tu cuaderno.

- ¿Ya habías bailado la canción?
- ¿Escribe con tus palabras que es una secuencia rítmica?
- ¿Te fue fácil llevar a cabo esta actividad de secuencia rítmica?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Realicen secuencias rítmicas individuales y colectivas con su cuerpo o con algún objeto, generando percusiones en:

- Actividades de expresión corporal vinculadas con el baile, en las que sea necesario proponer movimientos acordes con el género musical que se presenta.

Sugerencias de evaluación:

Como sugerencia de evaluación y para rescatar la intención pedagógica se recomienda que los alumnos describan cuáles actividades con ritmo les gusta practicar, cómo cambian sus acciones a partir de la velocidad que requieren, qué percusiones corporales descubrieron, y qué experimentaron al participar en actividades que requieren coordinar movimientos y percusiones entre compañeros.

¿Qué temas conoceremos?

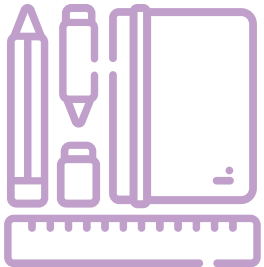
¿Qué queremos lograr?

- **Talento motriz**
- **Estilo de vida activo.**

Sesión 6.

Intención pedagógica:

“Que el alumno participe en actividades en las que demuestre sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en concursos de talentos motrices que posibiliten la demostración del potencial individual; brindar la oportunidad para que practiquen sus talentos y destacar la valía de participar en estas actividades como un elemento básico que contribuye a la adquisición de estilos de vida activos y saludables”.



**¡Para
iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué es el talento motriz?

¿Qué es un estilo de vida activo?

¿Qué haces para mantenerte activo y saludable en el seno familiar y fuera de casa?

Sesión 4: Descubriendo mis talentos

Organización:

- Calzado y ropa cómoda para la actividad física.
- Realiza tu actividad en un espacio libre y sin riesgo de accidentes.
- Invita a un miembro de tu familia a jugar contigo.

Recursos didácticos

y materiales a utilizar:

- Materiales que tengas en casa: pelota, cuerda, aro etc.
- Pista musical de tu preferencia.
- Bocina (opcional).

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Reúne a los integrantes de la familia en el espacio de trabajo, toma el material que tengas disponible: una pelota, un aro o una cuerda, reproduce la música de tu gusto y sigue el ritmo, en esta actividad realizarás una rutina de 5 minutos, donde demostrarás tu talento para manipular el o los implementos que tengas disponibles, en el caso de no contar con implementos puedes utilizar solo tu cuerpo.

práctica posturas y movimientos donde involucres todo tu cuerpo puedes poner en práctica tantas posturas y movimientos que domines.

**¡Para
iniciar!**



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

- Comenta con tu familia la experiencia al realizar las actividades.
- ¿Cómo te sentiste?
- Responde estas preguntas en un texto breve.
- **¿Te costo trabajo reconocer los talentos que tienes?**
- ¿Cómo podrías utilizar esos talentos para tener un estilo de vida activos y saludables?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

El potencial desarrollado por los alumnos a lo largo del ciclo escolar favorece la posibilidad de que se adapten a diversas situaciones, afronten desafíos individuales, lo cual les permitirá dar significado a su cuerpo al reconocerlo, valorarlo y cuidarlo. De manera que es necesario planificar una unidad didáctica en la que los alumnos:

- Participen en actividades en las que demuestren sus capacidades, habilidades y destreza motrices en diversos escenarios como:

- Concursos de talentos motrices que posibiliten la demostración del potencial individual, así como colectivo; brindar la oportunidad para que practiquen sus talentos y destacar la valía de participar en estas actividades como un elemento básico que contribuye a la adquisición
- de estilos de vida activos y saludables.

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Usa diferentes formas de comunicación (gráfica, verbal o corporal) al participar en actividades expresivas.
- Diseña propuestas colectivas de expresión corporal.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias:

- Registros de observación sobre los recursos expresivos que empleen al utilizar el cuerpo para comunicarse, así como sus logros y las dificultades que afronten en dicha tarea.
- Presentaciones del uso de movimientos corporales e implementos en la representación de una historia.

ANEXOS .

Para saber más:

Glosario:

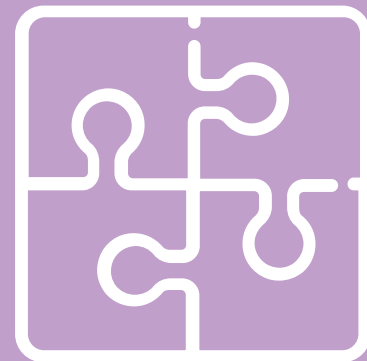
- **Expresión corporal:** Comunicación de un mensaje por medio de gestos y movimientos del cuerpo. (p. 101, SEP, 2011)
- **Potencial motor:** Nivel de aptitud de una persona, referido a la puesta en marcha y combinación de sus posibilidades motrices. Nivel y umbral de desarrollo de las distintas capacidades. (p. 101, SEP, 2011)
- **Ritmo:** Capacidad de identificar y reproducir movimientos a diferentes velocidades. (p.102. SEP, 2012)
- **Velocidad:** Capacidad que tiene el cuerpo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. (p.102. SEP, 2012)

ANEXOS.

Referencias:

- https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf

**Secretaría de Educación Pública, (2010).
*Educación Física. Tercer grado. 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

Tonanci Vargas Cantero.

Mauricio Iván Guzmán Martínez.

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

