



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 el mes de febrero. 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:

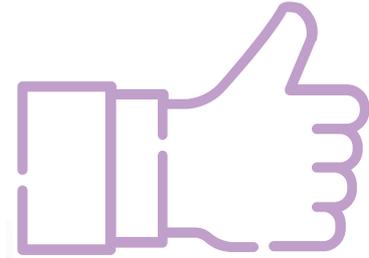
Integración de la corporeidad.

Aprendizajes esperados:

- “Explora el equilibrio, la orientación espacio-temporal y la coordinación motriz en actividades y juegos, para impulsar la expresión y control de sus movimientos”.

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 las capacidades perceptivo-motrices (ubicación en el espacio y el tiempo) durante el juego, permitiendo que los alumnos mejoren su desempeño en cada tarea a la vez que fortalecen 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.



Titulo de la unidad

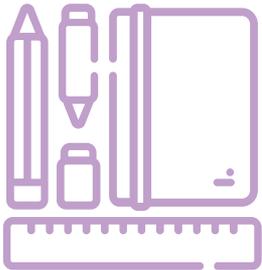
“Exploro y controlo mis movimientos”.

Intención didáctica de la unidad:

“Que el alumno identifique y explore el equilibrio, la orientación espacio-temporal y la coordinación motriz en el juego, estimulando su expresión y control de sus movimientos, compartiendo sus experiencias con los demás”.

¿Qué temas conoceremos?

- Conocimiento de sí:
 - a) Ubicación espacio-temporal



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención pedagógica:

“Que el alumno identifique su ubicación espacial a través de tareas motrices en las que interactúe con objetos, personas y/o su espacio de juego compartiendo sus experiencias con algún amigo o familiar”.



¡Para iniciar!



Dialoga con tu familia sobre lo siguiente:

¿Crees que es importante poder ubicarte en algún lugar?

¿Es importante saber dónde vives?

¿Es importante compartir tus logros?

¿Porqué son importantes nuestros 5 sentidos?

Sesión 1: Soy tu guía.

Organización:

Un trayecto definido libre de riesgos.

Un adulto que ayude al alumno a vendarse los ojos y a guiarlo durante la actividad.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Paliacate, trapo o camisa para vendarte los ojos.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

El adulto le vendará los ojos al alumno utilizando una tela o paliacate que tengan a la mano.

El juego consiste en que el adulto guiará al alumno 'por diferentes lugares de la casa (previamente deberá revisar el lugar para evitar accidentes) dándole indicaciones con la voz, ejemplo: "hacia adelante, agáchate, arrastrado, por encima, cuidado con el escalón".

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Comenzará en punto y lo llevará a otro, por ejemplo iniciando en la puerta de la entrada y terminando en el patio, pasando por el comedor, sala, cuartos, etc.

Variante

- Intercambiarán los roles, ahora el papá deberá de vendarse los ojos y el alumno lo guiará.
- El guía deberá de dar aplausos para que la otra persona los siga y hacer realizar el recorrido.

¡A jugar!

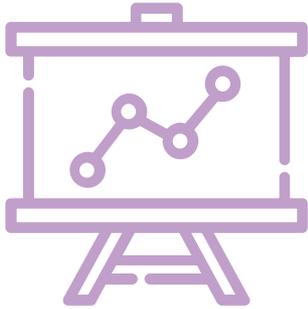


Descripción de la actividad:

Variante

- Se colocará un objeto en determinado lugar y el adulto se colocará a su lado. El alumno tendrá un punto de inicio, y en base a la intensidad de los aplausos que realice el adulto, deberá guiarse para saber si está cerca o lejos del objeto, sin hablar, sólo en caso de que sea necesario para evitar accidentes. Al llegar al objeto se le dará un muestra de afecto (abrazo, chocar las manos, codo con codo, puño con puño, etc.).

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Platica con tú mamá o papá sobre lo siguiente:

- ¿Porqué son importantes los sentidos?
- ¿Cómo te sientes si no puedes usar uno de tus sentidos?
- ¿Te gustó ser guía o ser guiado? ¿Porqué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

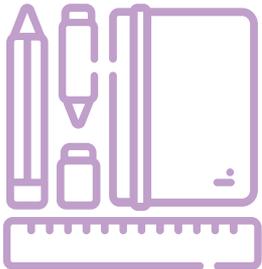
- Proponer juegos sensoriales donde realicen diversas acciones motrices y expresivas sin usar alguno de los sentidos (oído, tacto, olfato, gusto o vista).

Sugerencias de evaluación:

- Si siguieron las indicaciones.
- Un dibujo del recorrido que realizaron.
- Un dibujo del recorrido que realiza de su casa a la escuela, a la tienda o algún otro lugar que frecuente.

¿Qué temas conoceremos?

- Equilibrio



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca y emplee su capacidad de equilibrio en un recorrido motriz en el que deba controlar su cuerpo, así como manipular y/o equilibrar objetos compartiendo propuestas para superar las tareas”.



¡Para iniciar!



Platica con tus papás sobre los siguientes cuestionamientos:

- ¿Sabes lo que es el equilibrio?
- ¿Para qué te sirve el equilibrio?
- ¿Porqué es importante saber equilibrar objetos?
- ¿Es importante realizar propuestas? ¿Porqué?

Sesión 2: Los equilibristas

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:

- Cuerda o lazo de tendedero, botes de plástico chicos y grandes, rollos de papel, macetas o cualquier objeto que sirva para colocarlo en zig-zag, pelota pequeña, tubo del rollo de papel, zapato, cuchara, limón, tapa rosca, libro o cualquier objeto que pueda equilibrar sobre su cabeza.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

El recorrido se realizará de la siguiente manera:

Primero se colocará en el piso una cuerda, una cinta o una línea hecha con un gis, preferentemente en línea recta. A continuación el alumno caminará sobre la línea equilibrando su propio cuerpo. Enseguida el adulto le proporcionará al alumno un tubo de rollo de papel y una pelotita, la cual deberá colocar encima del tubo y sujetando éste tendrá que equilibrarla de un punto a otro, dependiendo del espacio que se tenga.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Después continuar con lo siguiente:

El adulto colocará algunos de los siguientes materiales formando una línea recta y separados entre sí dos pasos (botes de plástico chicos y/o grandes, rollos de papel, macetas o cualquier objeto que sirva para colocarlo en zig-zag). El alumno se colocará en la cabeza cualquiera de éstos artefactos (zapato, libro o cualquier objeto que pueda equilibrar) para realizar el recorrido de zig-zag intentando que no se le caiga el objeto.

¡A jugar!

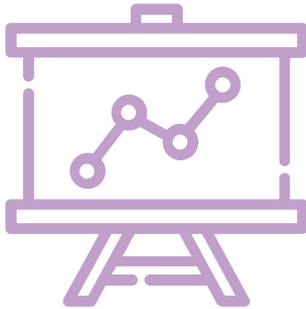


Descripción de la actividad:

Variantes:

1. Cambiar el material por diferentes objetos que se puedan equilibrar, por ejemplo colocar una cuchara en la boca y sobre ésta un limón, una canica o tapa rosca y realizar todo el recorrido anterior.
2. Cambiar el desplazamiento que se realiza arriba de la cuerda y ahora realizarlo caminando hacia atrás.

Productos/ Retroalimentación



Comenta con tus papás qué te gustó de la sesión.

Responde estas preguntas.

- ¿Pudiste equilibrar tu cuerpo?
- ¿Cómo te sentiste al equilibrar un objeto?
- ¿Se te hizo difícil equilibrar objetos?
- ¿Qué propuestas hiciste para cambiar los desplazamientos?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

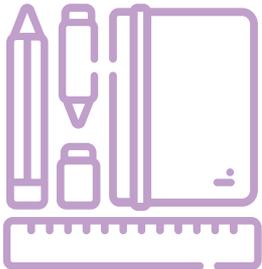
- Sugerir o investigar en internet un cuento motor en los que representen situaciones que involucren la coordinación, el equilibrio y la orientación espacio temporal.

Sugerencias de evaluación:

- Ajusta sus movimientos a partir de las propuestas empleadas.
- Dibujo del recorrido que realizó.

¿Qué temas conoceremos?

- Coordinación motriz



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención pedagógica:

“Que el alumno conozca y emplee su coordinación motriz al participar en actividades donde descubra sus posibilidades de movimiento basado en la toma de decisiones intercambiando ideas con un amigo o familiar sobre cómo la utilizan”.

¡Para iniciar!



Platica con tus papás sobre lo siguiente:

- ¿Sabes lo que es la coordinación?
- ¿Para qué sirve la coordinación?
- ¿Para qué sirve intercambiar ideas en las actividades?

Sesión 3: Me coordino y actúo

Organización:

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

Las actividades se desarrollarán con ayuda de un integrante de la familia.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio libre de objetos.
- Objetos como: pelotas. Calcetines, zapatos, Música, tela, papel de baño, calcetín hecho bolita, playera hecha nudo.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Para la actividad “Me coordino y actúo”

1. La primera actividad se realiza con el apoyo de un integrante de la familia, en el que el adulto y el alumno se coloquen frente a frente, a una distancia considerable de acuerdo al espacio que tengan disponible en casa. Cada quien con un objeto, comenzarán a lanzarlo al otro de manera simultánea y coordinada intentando atraparlo y evitar que caiga al piso.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Variante:

Utilizar diferentes posturas para realizar los lanzamientos, de manera coordinada, por ejemplo: sentados, hincados, parados con piernas separadas y lanzar por debajo de las piernas.

¡A jugar!



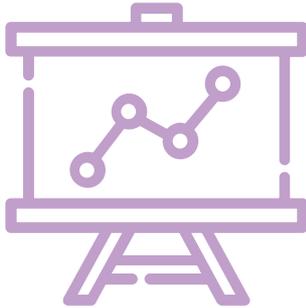
Descripción de la actividad:

Para la actividad 2: El adulto realizará diferentes movimientos con el objeto que decida, mismo que deberá tener el alumno. Él deberá de imitar los movimientos que se le presenten intentando coordinarlos de manera fluida, después cambian de roles y ahora el alumno pone los movimientos y el adulto los imita.

Variante:

Pondrán música de su elección para que al ritmo de ésta realicen diferentes movimientos de manera coordinada.

Productos/ Retroalimentación



Comenta con tus papás qué te gustó de la sesión.

Responde estas preguntas.

- ¿Te fue fácil o difícil coordinar tus movimientos con los de alguien más?
- ¿Pudiste coordinar tus movimientos con la música?
- ¿Para qué sirve la coordinación?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

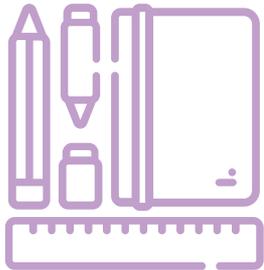
- Desarrollar actividades que permitan a los alumnos mejorar su coordinación y posibilidades expresivas, en actividades con música, por ejemplo: tratar de bailar con otro miembro de la casa “no rompas mi corazón” de caballo dorado.

Sugerencias de evaluación:

- Ajusta sus movimientos durante la música.
- Adapta sus movimientos al lanzar y cachar simultáneamente con otra persona.

¿Qué temas conoceremos?

- Ubicación espacio-temporal
- Equilibrio
- Coordinación motriz.



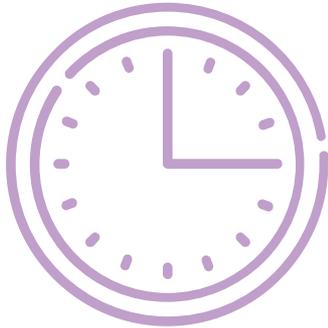
¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca y ponga a prueba sus capacidades perceptivo-motrices (equilibrio, ubicación espacio-temporal, coordinación motriz) mediante un juego en el que explore diferentes situaciones que involucren dichas capacidades compartiendo como se sintieron”.

¡Para iniciar!



Platica con tus papás sobre lo siguiente:

- ¿Cuáles son las capacidades perceptivo motrices que estuviste trabajando?
- ¿Para qué te sirven las capacidades perceptivo motrices en tu vida diaria?
- ¿Cómo te sentiste al utilizar tus capacidades perceptivo motrices?

Sesión 4: Cuadro quemado.

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:

- Cinta.
- Cuerda.
- Gis.
- Pelota de vinil, de periódico o de calcetín, etc.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

- El adulto trazará en el piso un cuadrado de 30x30 centímetros aproximadamente, puede utilizar cinta, gis, cuerda, etc.
- El alumno se colocará dentro del cuadrado.
- El adulto tendrá consigo varios objetos, ya sea pelota de vinil, de calcetín, de periódico o algún otro material que no genere un riesgo para el alumno.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

- El objetivo del juego es “quemar” al alumno, lanzándole el objeto y que impacte del cuello hacia abajo.
- El alumno deberá coordinar sus movimientos para esquivar las pelotas que le sean lanzadas sin salirse del cuadro y manteniendo el equilibrio.

¡A jugar!

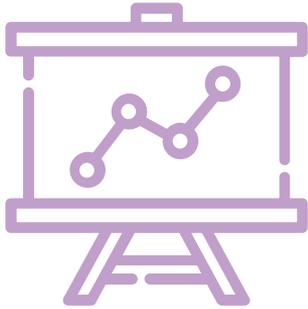


Descripción de la actividad:

Variantes:

- Cuando le sean lanzadas las pelotas el alumno podrá atraparlas y si lo logra cambiarán los roles del juego.
- Cambiar el objeto de lanzamiento por uno mas grande, mas pequeño, un peluche, almohada o cojines.

Productos/ Retroalimentación



Platica con tus papás sobre lo siguiente:

¿Porqué son importante las capacidades perceptivo motrices?

¿Porqué es importante compartir las propuestas con los demás?

¿En qué actividades de tu vida diaria utilizas el equilibrio y la coordinación?

¿Qué sentimientos o emociones experimentaste y realizaste con el juego de los quemados?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Proponer circuitos de acción motriz que impulsen actividades relacionadas con la coordinación de movimientos y la manipulación de objetos.
- Juegos que involucren el descubrimiento de las posibilidades motrices y expresivas de los objetos (equilibrar, manipular o transportar), así como controlar sus movimientos.

Sugerencias de evaluación:

- Testimonio de la sesión acerca de las acciones expresivas y motrices que realizaron.
- Dibujo del juego de los quemados evidenciando lo que hizo para evitar ser quemado.



Ideas para la familia:

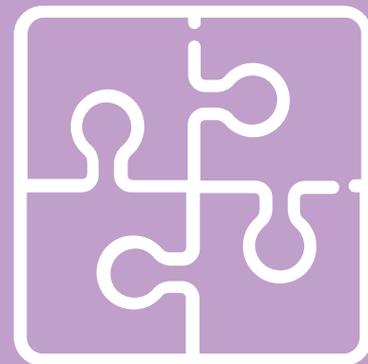
- Su apoyo es totalmente necesario.
- Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- Acompañar al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.

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 estabilidad. (p. 297, SEP, 2017).
- Aprendizajes clave para la educación integral. Estrategias didácticas. Educación Física en la Educación Básica. 2018. Oscar Román Peña López
- Capacidad perceptivo-motrices. Posibilidad que tiene una persona para realizar movimientos voluntarios en relación con elementos de conocimiento perceptivo proveniente de algún tipo de estimulación sensoria. Estas son: espacialidad, corporalidad, lateralidad, ritmo, equilibrio-coordinación, estructura organización espacio-temporal. Véase **Castañer 2001. Castañer Balcells, Marta (2000), Expresión Corporal y Danza, España, INDE Publicaciones.**



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

