



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

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 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.

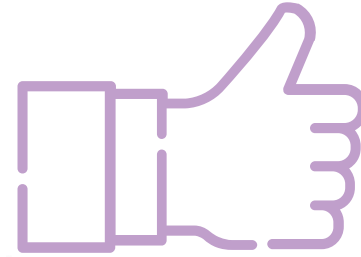
Componente pedagógico didáctico:
Integración de la corporeidad.

Aprendizajes esperados:

“Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física con el propósito de mostrar su potencial”.


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 del contexto, materiales e intereses de tus alumnos, que favorezcan el logro de la intención pedagógica planteada para todas las sesiones.



Un aspecto importante es tener un margen de adaptación en las actividades que propongamos, considerando a los alumnos que puedan tener alguna condición particular de salud, motriz, visual, de comunicación, o simplemente falta de espacios. Para ello, incluye las recomendaciones necesarias en cada actividad.





**Titulo de la
unidad**

**"Cómo soy y cómo me
represento".**

Intención didáctica de la unidad:

"Lograr que los alumnos, a partir de sus gustos, intereses y motivaciones, emprendan iniciativas para realizar actividad física".

¿Qué temas conoceremos?

- Composiciones rítmicas.
- Actividades motrices.
- Capacidades habilidades y destrezas.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención pedagógica:

"Que los alumnos comprendan que los cambios que experimentan repercuten en sus gustos e intereses respecto a la actividad física a través de composiciones rítmicas y actividades motrices que impliquen poner en práctica capacidades, habilidades y destrezas".



¡Para
iniciar!



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

- ¿Qué entenderías por una composición rítmica?
- ¿Podrías definir o explicar una actividad motriz?
- Explica con tus palabras ¿Qué es una habilidad?

Sesión 1: Camina y juega al ritmo

Organización:

En casa, busca un espacio cómodo y suficiente para realizar la siguiente secuencia rítmica. Si cuentas con espacio desplázate caminado, en caso de tener poco espacio camina en tu lugar, se dará un aplauso en cada paso que de, de tal manera que sea ideal para que permita en su momento poder trotar o correr, para que el alumno pueda mantener el ritmo que él mismo imponga.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser patio, cochera e incluso dentro de casa.
- **Cucharas, platos, sartenes y cualquier cosa que ayude a generar un sonido de ritmo.**

¡A jugar!



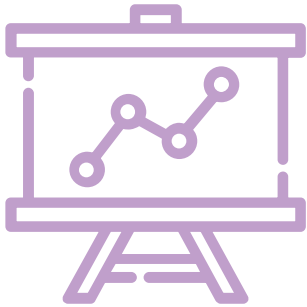
Descripción de la actividad:

Una vez elegido el espacio podrá realizarlo en su lugar o caminado y seguirá el ritmo de sus aplausos, de tal manera, pueda realizarlo durante 2 minutos, realizará un segundo intento con mayor intensidad y frecuencia de los mismos durante dos minutos, en el tercer intento realizará otro ritmo el cual podría ser corriendo y dando aplausos por dos minutos más.

Para construir una secuencia rítmica, podrá realizarlo con un plato y una cuchara, llevando el mismo ritmo, posteriormente buscará una canción, he intentará llevar el ritmo de la música.

Para concluir realizara respiraciones profundas al exhalar dará un aplauso hasta regresar a la calma.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en
un texto breve.

- ¿Qué emoción estuvo presente en el juego y cómo se manejó?
- ¿Pudiste construir la secuencia?
- ¿Qué instrumentos o elementos utilizaron para construir la secuencia?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, motrices que impliquen poner en práctica capacidades, habilidades y destrezas motrices en algún recorrido en el cual esquiven obstáculos, equilibren el cuerpo, cambien de dirección y velocidad, se desplacen, o bien, que implique lanzamientos y recepciones.

Que realice y construya composiciones rítmicas como acciones expresivas y percusiones corporales que involucren la ejecución y la combinación de habilidades y destrezas motrices.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce los cambios que experimenta y acepta que, cuando juega, sus diferencias lo hacen único.
- Realiza ajustes para demostrar su potencial en actividades que cambian su lógica interna.
- Se acepta y reconoce la diversidad de sus compañeros y busca mejorar su desempeño.

¿Qué temas conoceremos?

- Actividades acción motriz.
- Equilibrio.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención pedagógica:

"Que los alumnos comprendan que los cambios que experimentan repercuten en sus gustos e intereses respecto a la actividad física a través de actividades de acción motriz que propicien afrontar retos y tareas como controlar un objeto con el cuerpo; saltar, equilibrar el cuerpo, transportar o mover cosas de un lugar a otro".

**¡Para
iniciar!**



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

- ¿Qué es el equilibrio?
- ¿De qué manera puedes mejorar tu equilibrio?

Sesión 2: ¿Adivina que es?

Organización:

El alumno ubicará un espacio en casa para realizar la actividad, en donde construirá acciones como caminar, trotar, podrán ser en movimiento o en su lugar, hacer acciones de equilibrio.

Recursos didácticos

y materiales a

utilizar:

- Un bastón o palo de escoba.

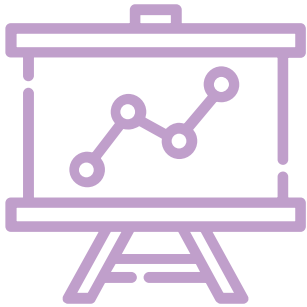
¡A jugar!



Descripción de la actividad:

En el espacio elegido, el alumno caminará con un palo de escoba en la palma de la mano, tratando de mantenerlo erguido el mayor tiempo posible, posterior a esto, lo pondrá atravesado en un dedo y lo mantendrá en equilibrio, enseguida buscará diversas formas de realizar equilibrio con el bastón, utilizando las distintas partes de su cuerpo.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Responde las preguntas en tu
cuaderno en un breve texto.

¿Qué emociones experimentaste
durante las actividades?

¿Qué aprendizajes identificas
al construir las
actividades de equilibrio?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, motrices que impliquen poner en práctica capacidades, habilidades y destrezas motrices en algún recorrido en el cual esquiven obstáculos, equilibren el cuerpo, cambien de dirección y velocidad, se desplacen, o bien, que implique lanzamientos y recepciones.

Que el alumno realice y construya composiciones rítmicas como acciones expresivas y percusiones corporales que involucren la ejecución y la combinación de habilidades y destrezas motrices.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce los cambios que experimenta y acepta que, cuando juega, sus diferencias lo hacen único.
- Realiza ajustes para demostrar su potencial en actividades que cambian su lógica interna.
- Se acepta y reconoce la diversidad de sus compañeros y busca mejorar su desempeño.

.

¿Qué temas conoceremos?

- Circuitos de acción motriz.
- Retos motrices.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención pedagógica:

“Empleen su potencial motriz en actividades físicas que modifiquen su lógica interna de manera constante para reconocer sus capacidades y posibilidades que permitan afrontar retos y circuitos de acción motriz”.



¡Para
iniciar!



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

¿A qué se refiere la frase "potencial matriz"?

Busca en distintas fuentes cómo se realiza un circuito de acción matriz.

Sesión 3: “Me muevo en mi casa”

Organización:

Busca un espacio en donde puedas llevar a cabo un circuito de acción motriz esto lo podrás realizar en el comedor de tu casa y en la sala, utilizando el patio o la cochera para trotar o correr el tiempo o distancia que sea necesaria.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Sillas.
- Mesas.
- Sala.
- Objetos que sean necesarios para realizar el circuito.

¡A jugar!

Descripción de la actividad:

Construye un circuito de acción motriz por estaciones:

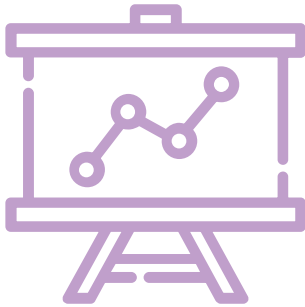
1ra. Estación: coloca algunas sillas para saltarlas o pasar por encima de ellas.

2da. Estación: pasar por debajo de la mesa o sillas.

3ra. Estación: realizar una rodada al frente o rodada de tronco en una colchoneta o sillón.

4ta. Estación: en el patio o espacio libre trota dos minutos. Si puedes construir algo diferente adelante, en donde puedas realizar todo lo que se te ocurra sin poner en riesgo tu salud, es decir que lo que hagas sea seguro, sin lastimarte y cuidando tu integridad.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en
un texto breve.

- ¿Qué emoción experimentaste durante el circuito?
- **Describe que acciones o actividades construiste.**
- ¿Consideras que el circuito de acción motriz que realizaste te ayudó a tener un espacio de convivencia mejor con tu familia?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, o reafirmes con algunas semejantes como: Rallyes que propicien afrontar retos y tareas como controlar un objeto con el cuerpo; saltar (altura, distancia; por tiempo o frecuencia); equilibrar el cuerpo (sobre un objeto o lugar); transportar o mover objetos de un lugar a otro.

Construye Circuitos de acción motriz que permitan practicar situaciones vinculadas con diversos deportes.

Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce los cambios que experimenta y acepta que, cuando juega, sus diferencias lo hacen único.
- Realiza ajustes para demostrar su potencial en actividades que cambian su lógica interna.
- Se acepta y reconoce la diversidad de sus compañeros y busca mejorar su desempeño.

¿Qué temas conoceremos?

- Acciones motrices
- Juegos tradicionales, populares y autóctonos.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención pedagógica:

“Demuestren su potencial al participar en actividades que demanden acciones motrices específicas a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos u otras actividades que hayan aprendido durante las sesiones”.



**¡Para
iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

Explica con tus palabras que es un juego tradicional. ¿Cuál conoces?

¿Qué diferencia sería de un juego autóctono a un juego popular?

Sesión 4: Stop

Organización:

Realiza un círculo en tu patio o cochera de la casa, de tal manera que puedas agregar al centro varias divisiones de acuerdo al número de personas que lo lleguen a jugar.



Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Investigar capitales o estados de la república mexicana.
- Gises para hacer el juego en el piso.

Imagen 1. Nota: Se muestra el juego del Stop.
Creación de Nuño. S. México. 2021

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Dibuja el stop en el piso, para iniciar el juego una persona inicia mencionando la siguiente frase: "Declaro la guerra en contra de mi peor enemigo que es" posterior dirá el estado que esté dibujado en el piso y correrán, sólo el jugador al que corresponda el estado deberá poner su pie en el centro y gritar stop, al momento de gritar stop todos deben pararse. El jugador escoge a un jugador y debe de adivinar en voz alta cuantos pasos son, de atinarle se le pondrá un reto motor y de no ser así él recibirá el reto.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comenta con tu familia la experiencia que tuvieron.

¿Cómo te sentiste durante el juego?

¿Qué reglas nuevas descubriste?

De acuerdo al juego ¿qué aprendiste de los juegos populares? ¿Crees que este sea uno de ellos? ¿Porqué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Con base en los resultados de este proceso, es necesario que los alumnos construyan una representación de sí mismos ya sea mediante un dibujo, muñeco o estandarte, y de esta manera logren establecer una relación de compromiso con ellos mismos en cuanto a las actividades, proyectos y metas que realizarán a futuro.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce los cambios que experimenta y acepta que, cuando juega, sus diferencias lo hacen único.
- Realiza ajustes para demostrar su potencial en actividades que cambian su lógica interna.
- Se acepta y reconoce la diversidad de sus compañeros y busca mejorar su desempeño.

ANEXOS.

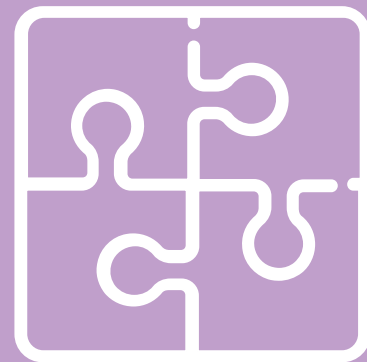
Bibliografía consultada:

- *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 que ingresen a YouTube y vean algún video referente a estilos de vida saludable, para que sigan cuidando su salud.



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

Salvador Nuño Sánchez

Alma Raquel Gutiérrez Villarruel

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

