



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Quinto Grado

Objetivo de la ficha didáctica

En las presentes fichas didácticas 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:

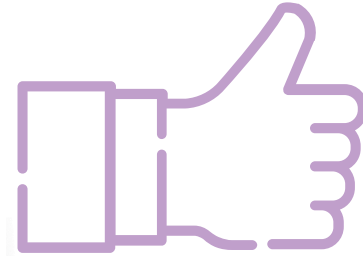
Integración de la corporeidad.

Aprendizaje esperado:

“Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros”.

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.



La presente unidad didáctica pretende apoyar al docente en la propuesta de actividades para el mes de febrero. Incluimos una intención pedagógica en cada sesión. Se considera una actividad específica por sesión y las orientaciones didácticas así como las sugerencias de evaluación para la integración de otras actividades que promuevan el logro de cada intención pedagógica.

Titulo de la unidad

“Experimento mis límites para valorar y mejorar mi desempeño”.



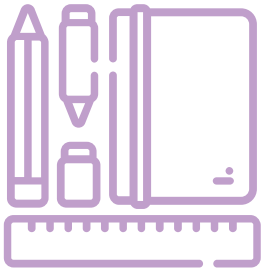
Imagen 1. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 20, Esmeralda Ríos 2010, Secretaria de Educación Pública.

Intención didáctica de la unidad:

“Que el alumno fortalezca su identidad corporal y reconozca su potencial expresivo y motriz al experimentar con las habilidades adquiridas para que contribuya a diversificar y enriquecer sus experiencias”.

¿Qué temas conoceremos?

- Manipulación de objetos



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca su potencial motriz al experimentar la habilidad de manipular objetos con bastones en lugar de las manos”.



¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué es para ti el manipular un objeto?

¿Escribe un ejemplo de actividad donde manipules objetos?

Sesión 1: “Manipulando ando”

Organización:

- Puede ser individual o 1 contra 1.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Un espacio amplio.
- 2 bastones (palos de trapeador o escoba).
- 10 vasos de plástico.
- 5 recipientes pequeños de plástico con sus tapaderas.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

El objetivo del juego es mover el material utilizando únicamente los bastones.

1. Coloca los 10 vasos acostados en el piso. Cuando estés listo, toma ambos bastones con las manos y comienza acomodarlos para que éstos queden de pie.
2. Levanta los vasos con ambos bastones y arma una torre con ellos.



Imagen 2. Nota: En la imagen se muestran ejemplos sobre organización y uso del material para el desarrollo de la actividad. Jacobo R. (2021)

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

3. Coloca los recipientes en el piso y las tapaderas a 2m de distancia. Utilizando los bastones trata de poner las tapaderas en el molde que corresponde.
4. Acuesta cinco vasos a la derecha y cinco a la izquierda. El objetivo es levantar los vasos usando un bastón en cada mano.



Imagen 3. Nota: En la imagen se muestran ejemplos sobre organización y uso del material para el desarrollo de la actividad. Jacobo R. (2021)

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

¿Habías jugado manipulando objetos de esta manera?

¿Cuál de las actividades te resultó más difícil y por qué?

¿Te detuviste a pensar en cómo mejorar algún movimiento?

Escribe en tu cuaderno como te sentiste al realizar la actividad de inicio a fin.

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Proponga actividades donde los alumnos experimenten los límites de su potencial individual, participando en dinámicas que pongan a prueba sus habilidades y destrezas motrices.

Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno:

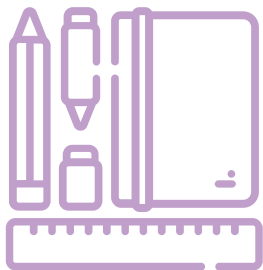
- Diferencia lo que puede hacer de lo que le representa mayor dificultad.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias:

- Testimonios escritos de los límites y posibilidades expresivo-motrices.

¿Qué temas conoceremos?

- Creatividad en los desplazamientos.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención pedagógica:

“Que el alumno desafíe su potencial motriz al reforzar la habilidad y usar la creatividad al transportar objetos con bastones”.



¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué tan creativo eres para desplazarte transportando objetos?

Desde tu punto de vista, para transportar objetos ¿Qué es mejor; rapidez o seguridad?

Sesión 2: “La carrera del peluche”

Organización:

- Espacio amplio.
- Individual.
- Retas 1 vs 1.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 2 bastones.
- 1 oso de peluche o lo que se tenga en casa para transportar con los bastones.
- 1 silla.
- 6 vasos.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

El objetivo del juego es trasladar el peluche con los bastones de un punto a otro.

Traza dos líneas: una de salida y otra línea de meta.

1. Toma el oso con los bastones y llévalo de un lado a otro caminando.
2. Nuevamente toma el oso con los bastones pero ahora desplázate brincando.
3. Ahora coloca los vasos en fila y separados, de manera que los pases en zigzag.

¡A jugar!



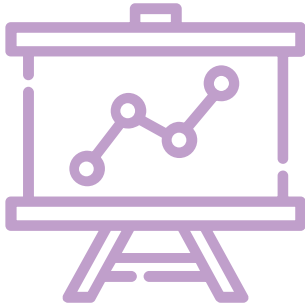
Descripción de la actividad:

4. Coloca una silla al centro e inventa otra manera de moverte mientras le das la vuelta a la silla para llegar a la meta.
5. Lanza y atrapa al oso mientras te desplazas de la forma en que tú prefieras.
6. Inventa tantas formas como te sea posible.



Imagen 4. Nota: En la imagen se muestran ejemplos sobre organización y uso del material para el desarrollo de la actividad. Jacobo R. (2021)

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Marca con una X donde creas sea la respuesta, según tu desempeño en el juego

	Excelente	Bien	Regular	Con dificultad
Logré trasladar el oso de forma:				
Mis límites en el juego los superé de forma:				
¿Qué harías para mejorar tus movimientos?				

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Adapta actividades donde los alumnos experimenten los límites de su potencial individual, participando en dinámicas que pongan a prueba sus habilidades y destrezas motrices.

Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno:

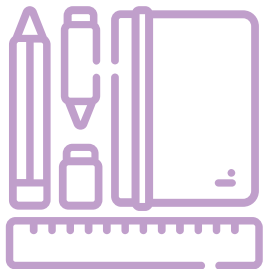
- Diferencia lo que puede hacer de aquello que le representa mayor dificultad.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias:

- Presentación escrita de los resultados de su desempeño.

¿Qué temas conoceremos?

- Reconoceremos nuestros límites y nuestras posibilidades expresivas.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca sus límites y posibilidades expresivas al realizar desafíos divertidos en familia”.



¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué puedes expresar con tu cuerpo?

¿Conoces la comunicación no verbal?

¿Eres capaz de comunicarte adecuadamente sin hablar?

Sesión 3: “Mejorando la comunicación”

Organización:

- Espacio de 3 X 3 metros.
- De preferencia tres participantes.
- El tercer participante puede ser sólo de apoyo, pero también puede jugar.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 5 tarjetas o papeletas, cada una con una palabra (cosa, animal, deporte, etc.), previamente escrita, de preferencia por alguien ajeno al juego.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

El objetivo del juego es comunicar sin hablar las palabras escritas en las papeletas.

Dos participantes parados uno frente al otro y un tercero detrás de uno de estos.

Las papeletas deberán de estar boca abajo evitando ser vistas.

El participante situado detrás tendrá la primera papeleta la cual colocará arriba de la cabeza del participante de adelante.

Mientras el compañero del frente deberá intentar comunicar sin hablar las palabras escritas en la papeleta a través de gestos, mímica y postura.

¡A jugar!

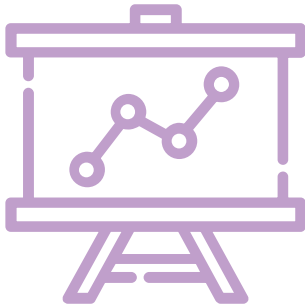


Descripción de la actividad:

El compañero con la papeleta en la cabeza deberá de descifrar las palabras escritas.

Al término de la primera participación se cambian de lugar. así sucesivamente hasta lograr mínimo 3 rondas.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Marca con una X la respuesta que consideres a cada pregunta:

	Fácil	Medio fácil	Difícil
¿Logré comunicarme?			
¿Logré descifrar los mensajes?			
¿Logré mejorar mi desempeño al reconocer las posibilidades expresivas?			

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Proponga actividades donde el alumno analice en que medida es capaz de reconocer sus límites y visualice sus posibilidades.

Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno:

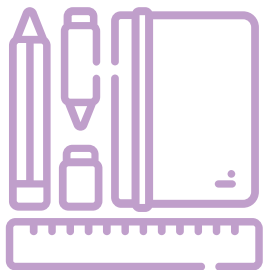
- Pone a prueba sus posibilidades al interactuar con otros en actividades de expresión motriz.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias:

- Presentación escrita de los resultados de su desempeño.

¿Qué temas conoceremos?

- Reconoceremos límites y posibilidades de movimiento.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca sus límites y posibilidades de movimiento al realizar desafíos divertidos con sus familiares”.



¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué entiendes por límites en tus movimientos?

¿Qué entiendes por posibilidades en tus movimientos?

¿Qué entiendes por desafío?



Sesión 4: “Comparte tus ideas”

Organización:

- En espacio de 3 x 3 m. se colocarán 4 botellas en cada esquina.
- Los resultados serán en equipo, pero la participación individual y a contra reloj.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 4 Botellas de plástico.
- 1 Cuerda.
- 1 Balón.
- Reloj o cronómetro.
- Libreta y lápiz.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

El objetivo del juego es lograr el mínimo de tiempo y la mejora en el desempeño de habilidades.

Uno de los participantes se colocará en el centro de las botellas. Otro participante tomará el tiempo y lo anotará en una libreta.

A la señal comenzará a correr el reloj y deberá repartir de una en una cada botella a diferentes lugares alejados pero dentro de la casa, ejemplo: en la calle, en el patio, en cada recámara. Regresará al lugar de salida saltará en 10 ocasiones la cuerda, tomará el balón, recogerá las botellas sin dejar de botarlo mientras las coloca en el lugar inicial.

¡A jugar!

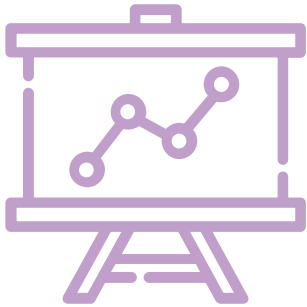


Descripción de la actividad:

Al término de su participación su compañero repetirá el mismo desafío y así sucesivamente. Intercalando los roles en cada participación.

El desafío deberá de repetirse en 3 ocasiones mínimo, tratando de disminuir el tiempo y mejorar el desempeño en cada actividad.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Realiza un escrito en tu cuaderno en base a las siguientes preguntas:

¿Qué tan difícil fue cumplir con el desafío?

¿Qué tanto pudiste reconocer tus límites?

¿Qué hiciste para mejorar tu desempeño al reconocer tus propias posibilidades de movimiento?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Proponga actividades donde el alumno analice sobre lo que es capaz de hacer, reconozca sus límites y en que situaciones de la vida cotidiana puede requerir de ayuda.

Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno:

- Diferencia lo que puede hacer de aquello que le representa mayor dificultad.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias:

- Testimonios verbales del reconocimiento de sus límites y sus posibilidades de movimiento.

¿Qué temas conoceremos?

- Reconoceremos los logros, mejoras de actuación y beneficios de la autovaloración.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 5.

Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca y valore los avances que logra durante la actividad para que sea consciente de su desempeño”.



¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Alguna vez haz realizado una autovaloración?

¿Crees importante hacer una autovaloración?

¿En qué aspecto de tu vida podrías hacer una autovaloración y para qué?

Sesión 5: “Vóley-globo”

Organización:

- Espacio dentro de casa donde puedas pegar un bote con cinta en la pared.
- Puede ser en parejas o en equipos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Un bote donde quepa un globo.
- Cinta adhesiva o algo para fijar el bote a la pared.
- Un globo.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

El objetivo del juego es anotar o meter el globo en el bote que esta en la pared, pero debe ser después de realizar 5 toques de un mismo equipo o participante, si el contrincante tocó el globo antes de completar 5 toques o pases se reinicia la cuenta, gana el equipo o la persona que meta 3 veces el globo. El juego inicia lanzando el globo hacia arriba.

Repite la actividad 3 veces para que puedas realizar la autovaloración.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

A manera de autovaloración describe cómo fue tú desempeño durante la actividad para mejorar tú actuación.

Primera ronda:

Segunda ronda:

Tercera ronda:

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Proponga actividades donde el alumno analice sobre su propio desempeño y considere una autovaloración para que reconozca sus posibilidades de mejora en su desempeño.

Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno:

- Pone a prueba sus posibilidades y reconoce aquello que le representa mayor dificultad para mejorar.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias:

- Testimonios verbales del reconocimiento de sus límites y sus posibilidades de movimiento.

Evaluación del desempeño del alumno:

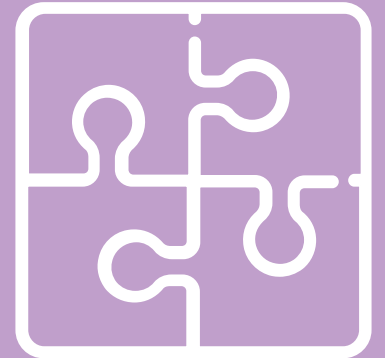
Contesta las siguientes preguntas :

¿Qué habilidad te gustaría realizar y que se te dificulta hacerla?



¿Qué crees que tendrías que hacer para poder realizarla?

¿Cómo podrías mejorar tus habilidades motrices y expresivas?



Ideas para la familia:

- Procuren hacer las actividades y juegos en familia.
- Comenten las experiencias y emociones vividas durante los juegos.
- Agrega al calendario familiar el día y hora para hacer las actividades de Educación Física y así puedan participar todos.

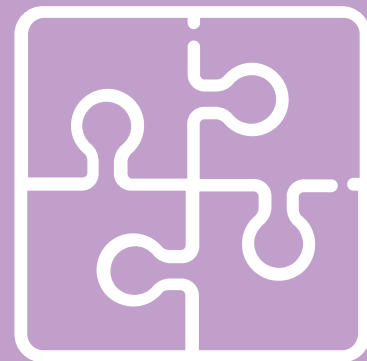
Investiguen más juegos donde puedas desarrollar mas tus habilidades expresivas y motrices, practíquenlos en familia.

ANEXOS.

Para saber más:

Referencias:

- https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf
- Secretaría de Educación Pública, (2010). *Educación Física. Quinto 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

Adriana Valdez Ramírez

Martha Patricia Jiménez Orozco

José Raúl Jacobo Ruiz

Francisco Alexander Vázquez Pinto

Pablo Ulloa Romero

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

