



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Cuarto 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 marzo. 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:

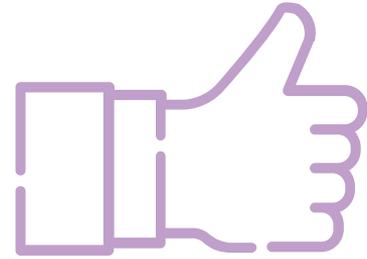
Integración de la corporeidad.

Aprendizajes esperados:

- “Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal”.
- “Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivos – motrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí”.

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.



Las presentes fichas didácticas están orientadas al docente, por lo que encontrarás recomendaciones y aspectos técnicos del programa de EF; sin embargo, en las actividades y productos, encontrarás un lenguaje dirigido a los alumnos, para facilitarte el compartir las actividades de cada sesión, tanto a padres de familia, como a los mismos alumnos.

Titulo de la unidad

“Me muevo y me expreso
mientras juego”



Imagen adaptada de *Educación Física. Segundo grado* (p. 16), por **Rodrigo Serna**, 2010, Secretaría de Educación Pública.

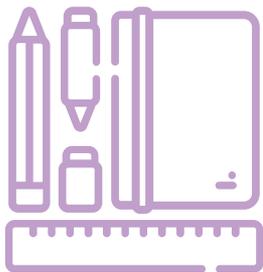
Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno experimente sus capacidades perceptivo-motrices y habilidades motrices, por medio de actividades de expresión motriz y retos motores, con la intención de fortalecer su imagen corporal y conocimiento de sí”

¿Qué temas conoceremos?

- Emociones
- Capacidades perceptivo-motrices

* ver definición en anexos



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno practique sus emociones por medio de actividades que vinculen las capacidades perceptivo-motrices”.



¡Para iniciar!



Responde de forma breve estas preguntas :

¿Cuándo juegas has identificado alguna emoción antes, durante o después del juego? ¿Cuál?

Investiga y anota en tu cuaderno el concepto de capacidad perceptivo motriz.

Sesión 1: “La mesa inclinada”

Organización:

- Invita a algún familiar a jugar contigo.
- En 15 o más tapas de plástico (garrafón, botella...) dibuja caritas de diferente emoción
Ejemplo: Feliz, triste, nervioso, enojado, etc.
- A cada emoción asigna un reto
- Ejemplo:
 - Feliz = Rueda como tronco
 - Triste = Canta una canción como si estuvieras triste.
 - Nervioso = Baila solo o acompañado.
 - Enojado = Patea una pelota o balón

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Una mesa o una tabla.
- 15 o más tapas de plástico.
- Una cubeta, caja o bolsa mediana.
- Marcador para dibujar las caritas de emociones.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

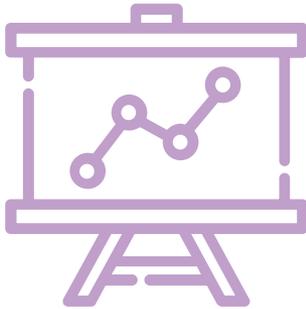
Coloca la mesa buscando una inclinación a unos 30° aproximadamente (unos 10cm de altura la pendiente).

El jugador 1 se coloca del lado más alto de la mesa y lanzará una a una las tapas de de forma que se deslicen sobre la mesa mientras que el jugador 2 recibe el mayor número de tapas dentro de la cubeta/caja/bolsa.

Al final tendrá que hacer el reto que se asignó a cada emoción de las tapas que no logró atrapar.

Variante: buscar diferentes formas para atrapar las tapas, sentado, hincado, etc.

Productos/ Retroalimentación



De acuerdo a tu desempeño en la actividad responde:

¿Qué emociones experimentaste en el juego?

¿En qué momento experimentaste cada una de ellas?

¿Cuáles son las capacidades perceptivo motrices que utilizaste en el juego?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

– Practica su potencial expresivo y motriz en las siguientes situaciones de juego:

- Cuentos motores que pongan a prueba su imaginación y la ejecución de movimientos con base en la emoción y el sentimiento que les produce la descripción de una historia.
- Cuentos sonoros que motiven a los alumnos a realizar los sonidos de los personajes o situaciones que se narran, y a expresar las emociones y sentimientos que les despierta la descripción de sucesos.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

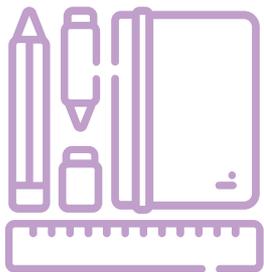
- Manifiesta seguridad y confianza al participar en las actividades.
- Reconoce la expresión corporal como una oportunidad de interactuar y valorarse, mediante la manifestación de sus ideas, gustos, necesidades, intereses y aficiones.

Como evidencias puede solicitar:

- Presentación de una actividad expresiva-motriz.

¿Qué temas conoceremos?

- La expresión motriz.
- Habilidades motrices.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno aplique su potencial expresivo y motriz por medio de actividades y juegos que vinculen sus habilidades motrices a fin de reconocer sus posibilidades expresivas y motrices”.



¡Para iniciar!



Responde de forma breve estas preguntas:

¿Crees que es importante utilizar el cuerpo para comunicarnos?

¿Has practicado un juego donde no puedes usar la voz?

Sesión 2: “Juguemos al circo”

Organización:

- Juego en parejas
- Realizarse en espacio libre de obstáculos.



Imagen adaptada de *Educación Física. Cuarto grado* (p. 20), por *Alfredo Aguirre*, 2010, Secretaría de Educación Pública.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Dos pares de calcetines hechos bolita.
- Opcional: utilizar disfraz con materiales que se tengan en casa.

¡A jugar!



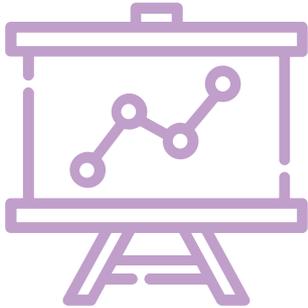
Descripción de la actividad:

- Colóquense uno frente al otro, cada uno con una bolita de calcetines. La intención es que lancen al mismo tiempo la bola de calcetines y atrapen la contraria.
- Cada vez que lancen la bolita uno de ustedes (alternando turnos) dirá por medio de la expresión corporal (sin hablar) cómo la van a atrapar o a lanzar en ese turno.

Variante:

Pueden agregar dos pelotitas más y tratar de atrapar una con cada mano.

Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas:

¿Qué dificultades encontraste en las diferentes formas de lanzar y atrapar?

¿Cómo te sentiste al jugar en pareja y no poder hablar?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

– Aplica su potencial expresivo y motriz en las siguientes situaciones de juego:

- Retos en los que exploren sus talentos motores, por ejemplo, bailes, trucos, acrobacias, malabares, mímicas, entre otras.
- Actividades de expresión corporal para experimentar diversas formas de moverse y bailar, ya sea con propuestas propias o colectivas.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

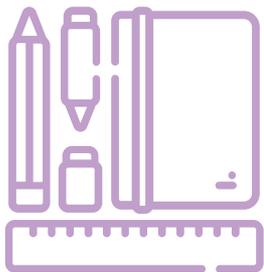
- Manifiesta seguridad y confianza al participar en las actividades.
- Colabora en situaciones motrices y expresivas.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Descripción escrita y presentación acerca de los talentos personales que identifica.
- Presentación de una actividad expresiva-motriz.

¿Qué temas conoceremos?

- Capacidades perceptivo-motrices



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno seleccione las capacidades perceptivo motrices que le permitan resolver retos motores”.



¡Para iniciar!



Responde de forma breve estas preguntas:

¿Qué habilidad motriz utilizaste la sesión anterior?

Cuando saltas en un pie, caminas de puntitas, saltas la soga ¿Qué capacidad perceptivo motriz también estás utilizando?

- Coordinación
- Equilibrio
- Ubicación espacio-temporal
- Todas las anteriores

Sesión 3: “Suma puntos ”

Organización:

- Coloca los recipientes con un papel que indique los puntos que valen, los que valen más colócalos más lejos y los que valen menos colócalos más cerca.
 - ❑ Recipiente 1 vale 5 puntos
 - ❑ Recipiente 2 vale 10 puntos.
 - ❑ Recipiente 3 vale 20 puntos
 - ❑ Recipiente 4 vale 50 puntos
 - ❑ Recipiente 5 vale 100 puntos
- Coloca la zona de lanzamiento aproximadamente a 3 pasos largos de distancia

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 5 recipientes (cajas de cartón, cubetas o baldes)
- 5 letreros para señalar los puntos de cada espacio: 5, 10, 20, 50, 100
- 5 objetos para lanzar (bolitas de papel, calcetines, monedas, fichas o tapaderas)
- 1 cuerda (cinta o zapato) para marcar la zona de lanzamiento.



¡A jugar!



Descripción de la actividad:

- Cada participante tiene 5 oportunidades para lanzar y reunir la mayor cantidad de puntos.
- Cada vez que se lance se realizará de diferente manera, no se puede repetir el mismo lanzamiento, así pondrás a prueba las posibilidades de realizarlo.

Ejemplo:

1. Lanzar con mano derecha
2. Parados en el pie derecho lanzando con mano izquierda

Continúa en la siguiente página...

¡A jugar!



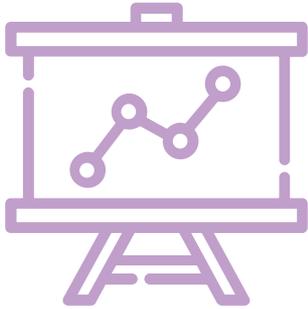
Descripción de la actividad:

3. Cerrando los ojos.
4. Lanzar hacia atrás
5. Lanzar con mano izquierda
6. Parados en el pie izquierdo lanzando con mano derecha

Variantes:

Puedes realizar competencias con otros participantes, hacerla contra reloj o modificar la distancia.

Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas:

Describe alguna experiencia donde hayas tenido que resolver un reto similar al del juego y ¿cómo lo resolviste?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

– Utilicen sus capacidades perceptivo-motrices (ubicación espacial, equilibrio, lateralidad y coordinación) para proponer y resolver tareas motrices en:

- Rallyes que pongan énfasis en el diseño y en la participación en pruebas a superar, de manera individual y colectiva, relacionadas con equilibrio, lateralidad y coordinación.

- Actividades motrices que requieran seguir un recorrido, trayectorias, cambios de apoyo, bases, balanceos, equilibrios y desequilibrios.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

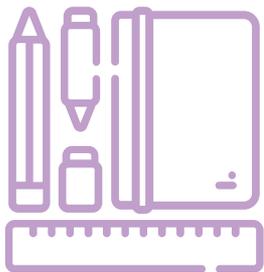
- Demuestra control de sus movimientos al participar en situaciones simples que requieren uso de sus capacidades perceptivo-motrices.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Registro de observación de las acciones relacionadas con la selección de sus capacidades perceptivo motrices para ajustar en función de las tareas o retos motores que afrontan.

¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno ponga a prueba sus habilidades motrices por medio de juegos individuales o colectivos”.



¡Para iniciar!



Responde esta pregunta con un texto breve:

¿Para qué son necesarias las habilidades motrices?

¿Consideras necesario mejorar el dominio de alguna habilidad motriz? ¿Cuál?

Sesión 4: “Un camino de retos”

Organización:

- Se define un área amplia libre de obstáculos.



Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Una cuerda o soga para saltar.
- Una pelota que bote del tamaño que tengas.
- Tres bolitas de calcetín.
- 10 vasos o botes de plástico.

Imágenes adaptadas de *Educación Física. Tercer grado* (p. 75), por *Tania Juárez*, 2010, Secretaría de Educación Pública.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Coloca en el área cada uno de los materiales separados por mínimo dos pasos largos (o de acuerdo a tu espacio) Estas son las acciones que realizarás en cada área:

1. Soga/cuerda: Saltar 10 veces con pies alternados, con pies juntos, con un pie. (Si conoces otras formas practícalas)
2. Pelota: Botar 10 veces con mano izquierda, mano derecha, alternando manos, manos juntas (si conoces otras formas practícalas) trata de siempre controlar la pelota.

Continúa siguiente página...

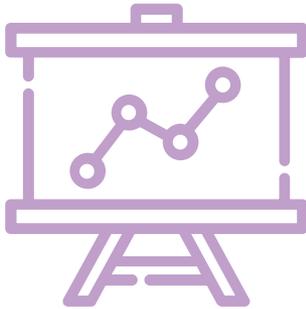
¡A jugar!



Descripción de la actividad:

3. Bolitas de calcetín: Malabares con las tres pelotas o con dos, tratar de hacer con una mano malabares de dos bolitas.
4. Vasos/botes: colocarlos en línea recta a un paso largo cada uno para hacer zig-zag desplazándote trotando, gateando, en cuadrupedia, reptando... (si conoces otras formas practícalas)

Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas:

¿Qué habilidades motrices pusiste en práctica?

Coloca el nivel de dificultad que representó para ti la práctica las siguientes habilidades, siendo:
1 muy fácil / 2 dificultad moderada / 3 muy difícil.

1. Saltar la soga ()
2. Botar la pelota ()
3. Malabares ()
4. Zig zag ()

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

– Adapten sus acciones motrices de acuerdo con las consignas que se presentan en:

- Juegos de persecución en los que se diversifique el uso de las habilidades de acuerdo con las condiciones de la tarea o la función que tienen que desempeñar como desplazarse para perseguir a los demás al tiempo que manipula un objeto; equilibrar el cuerpo al permanecer en un espacio, a modo de estar en la base, etcétera.
- Actividades motrices que requieran seguir un recorrido, trayectorias, manipulación de un objeto con diferentes partes del cuerpo o ajustar sus movimientos a un ritmo.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Demuestra control de sus movimientos al participar en situaciones que requieren la puesta en práctica de habilidades motrices.

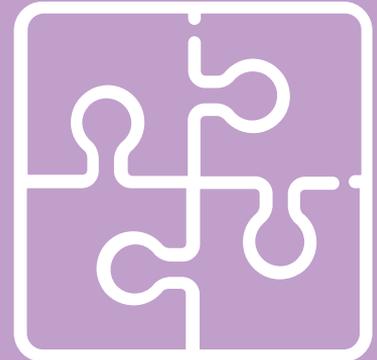
Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Registro del desempeño sobre cómo adaptaron las acciones de acuerdo con sus habilidades motrices.

Evaluación del desempeño del alumno:

Después de haber realizado todas las actividades. Marca con una  el Nivel que coincide con tu respuesta a las siguientes preguntas:

Indicadores	Nivel de logro			
¿Logré identificar mis emociones durante los juegos realizados?				
¿Me fue fácil expresar mis emociones por medio de mi cuerpo?				
¿Cómo valoras tu desempeño en las actividades donde pusiste en práctica tus capacidades perceptivo-motrices (equilibrio, coordinación, lateralidad, ubicación espacio-temporal...)?				
¿Cómo valoras tu desempeño en las actividades donde pusiste en práctica tus habilidades motrices (lanzar, atrapar, desplazamientos, botar, saltar...)?				



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.



Imagen adaptada de *Educación Física. Quinto grado* (p. 72), por *Herenia González*, 2010, Secretaría de Educación Pública.

ANEXOS.

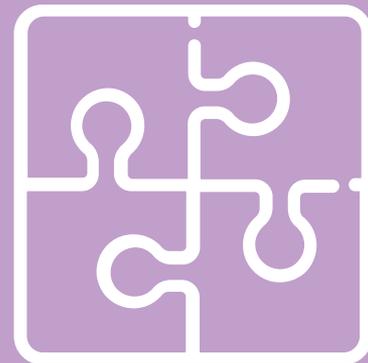
Para saber más:

Glosario:

Emoción: Alteración del ánimo intenso y pasajero cuando algo o alguien te sorprende, te alegra, te enoja o te da miedo. (SEP, 2010. p. 84)



Expresar: Mostrar con la actitud o con las palabras lo que se piensa y siente. Por ejemplo, cuando dices que estás feliz y sonríes. (SEP, 2010. p. 84)



ANEXOS.

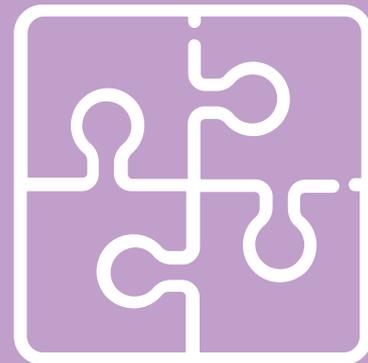
Para saber más:

Glosario:

Capacidad perceptivo-motrices. Todo movimiento voluntario contiene un elemento de conocimiento perceptivo proveniente de algún tipo de estimulación sensorial (...) requieren (...) de la puesta en práctica de las habilidades motrices. Las capacidades perceptivo motrices son: especialidad, temporalidad, corporalidad, literalidad, ritmo, equilibrio-coordinación y estructura organización espacio-temporal (Castañer). (SEP, 2009, pp. 198-199)



Habilidades motrices: Correr, saltar, lanzar, son habilidades motrices básicas porque son comunes a todos los individuos y son el fundamento de posteriores aprendizajes motrices. Dentro de las habilidades motrices básicas se encuentran: de locomoción, manipulación y estabilidad (SEP, 2009, p.321)

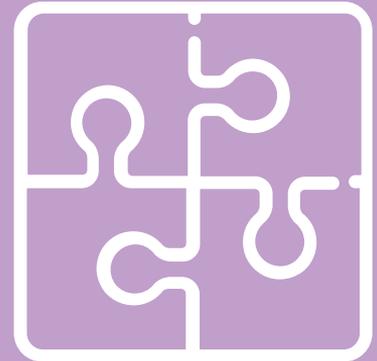


ANEXOS.

Para saber más:

Referencias:

- Secretaría de Educación Pública, (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2009). Programa de estudio: Cuarto grado. Primaria. SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2010). Educación Física. Cuarto grado. SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2010). Educación Física. Segundo 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 Diaz 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

Gabriela López Figueroa

Guadalupe Rivera Saucedo

María de Jesús González Cervantes

María de Lourdes Ruelas López

Mirna Michel Rodríguez

Responsables de Contenido

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

