Recrea

Educación para refundar 2040

¡Así como la vida educa
la educación da vida!
Recrea
Educación para refundar 2040
Educación
Jalisco

Primaria

Educación Física

Tercer Grado

Introducción de la ficha didáctica

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

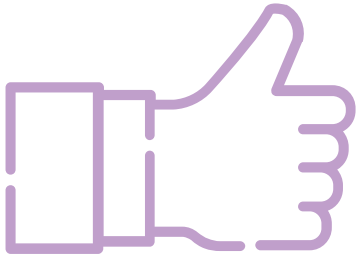
Eje: Competencia motriz.

Componente pedagógico didáctico:
Creatividad en la acción motriz.

Aprendizaje esperado:
“Toma decisiones respecto a cómo ubicarse y actuar en distintos juegos, individuales y colectivos, con el fin de solucionar situaciones que se presenten en cada uno”.

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

“Casa y corazón, mismo disfrute al encontrar su ubicación”

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno pueda encontrar diferentes formas de solucionar situaciones en un juego o actividad con los espacios y objetos que cuente en casa y que sean de su preferencia”.

¿Qué temas conoceremos?

- Actividades motrices ordenadas.

¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.
Intención Pedagógica:

"Que el alumno logre ubicar objetos en el espacio que encuentre en casa, donde cada uno de ellos le recuerde que acción motriz debe realizar en dicho punto".

¡Para iniciar!

Imagen 1. Adaptada de ***Educación Física Segundo grado*** (p77.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

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

¿Cuáles son los lugares preferidos que ubicas de tu casa?

¿Cuáles movimientos te gustaría realizar en cada uno de esos lugares?

¿Crees qué los movimientos que te gustan, es seguro realizarlos en esos lugares?

Sesión 1: Ubicación provoca Acción y Emoción.

Organización:

- Ubica 5 lugares de tu casa donde te sientas más cómodo y puedas realizar una actividad de movimiento, Ejemplos al lado de: Sala, comedor, del refrigerador, de una silla, de la puerta de entrada, etc.
- Prepara 5 papeles y a cada uno ponle un número del 1 al 5.
- Coloca un papel de los que elaboraste previamente en cada parte de la casa que elegiste, empezando por la que más te agrade (si no cuentas con el material sólo recuerda que actividad corresponde a cada lugar).

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Hojas de Papel reciclado o trozo de periódico.
- Lápiz, pluma o marcador.
- Cinta para colocar la hoja con el número.
- Cronómetro.

¡A jugar!

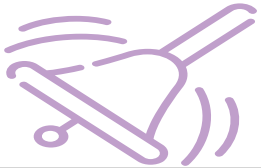


Imagen 2: Adaptada de ***Educación Física Segundo grado*** (p71.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

Descripción de la actividad:

Empezarás en el lugar de la casa que hayas colocado el número uno, seguir por todos los lugares donde pusiste un papel hasta culminar con los cinco espacios.

Espacio 1: Moverte como si estuvieras caminando pero sin avanzar, lo realizarás por un minuto.

Espacio 2: Moverte como si estuvieras trotando pero sin avanzar, hacerlo por un minuto.

Espacio 3: Moverte como si estuvieras corriendo pero sin avanzar, será por un minuto.

Espacio 4: Saltar 15 veces apoyando sólo el pie derecho, seguir sin parar saltar 15 veces apoyando solo el izquierdo.

Espacio 5: Saltar 30 veces con pies juntos.

NOTA: Realizar las actividades hasta que puedas. Evita llegar a sentirte fatigado o con algún malestar.

¡A jugar!

Descripción de la actividad:

Variantes:

De acuerdo a tus diferentes gustos de moverte, puedes cambiar la forma de ejercitarte en cada lugar, recuerda es importante empezar de manera tranquila para no causar daño a tu cuerpo e ir haciendo movimientos de mayor intensidad, pero sin poner por ningún motivo en peligro tu seguridad así como las cosas de tu hogar.

Productos/ Retroalimentación

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

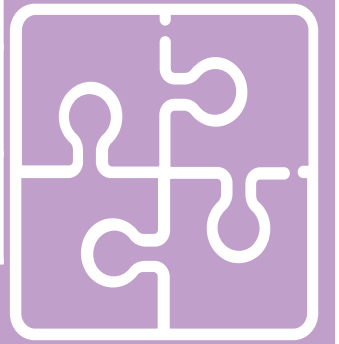
Responde estas preguntas, éste será tu primer producto.

- ¿Pudiste realizar todos los movimientos en los lugares elegidos?
- ¿En qué otros lugares de casa te gustaría hacer actividad física?
- ¿Cómo modificarías los espacios de casa para hacer un juego que conoces?

Evaluación del desempeño del alumno:

Después de haber realizado la primera sesión. Con ayuda de un familiar, marca con una ✓ en cada una de las preguntas el Nivel que consideras lograste:

Indicadores / Nivel de logro	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES
¿Logré ubicar los espacios de la casa?			
¿Participé en las elecciones de los espacios?			
¿Realicé completas las acciones motrices?			
¿Propuse hacer de manera diferente alguna actividad?			



Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Las alternativas de solución que diseñan los alumnos para distintas situaciones de juego, consideran aspectos como la dinámica, el espacio, los objetos, el momento del juego y las formas de interacción que se establecen; así mismo, valoran las posibilidades con las que cuentan y los resultados que esperan lograr.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

• Modifica su actuación al reconocer las características del área de juego.

• Incrementa el nivel de dificultad de las tareas al proponer modificaciones a las acciones o al espacio de juego.

¿Qué temas conoceremos?

- Juegos tradicionales.

¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.
Intención Pedagógica:

“Que el alumno considere trayectorias y distancias de cada tarea, al adaptar en juegos tradicionales como la Rayuela donde se ubiquen espacialmente”.

¡Para iniciar!

Tomando en cuenta la actividad anterior, tu gustos y tus experiencias previas responde las siguientes preguntas:

- ¿Has escuchado en qué consiste el juego de la rayuela? ¿Cómo se juega la rayuela?
- ¿Crees qué puedes calcular la distancia para lanzar un objeto y que caiga donde lo querías?

Sesión 2: “Preparen, apunten, Rayuela”

Organización:

- Espacio: En este juego se requiere de un espacio en casa, donde desde una distancia que te parezca adecuada, lances tu objeto si es que lo realizas sólo, o bien, tomar acuerdos si hay más de dos jugadores para elegir el lugar y distancia a lanzar. Apóyate de las líneas del piso o alguna marca de referencia que tengas en casa.
- Logrará el juego quien quede más cercano al área que previamente se acordó.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Moneda, ficha de plástico, piedra, etc.
- Gis para trazar línea de tiro y de meta (línea, cuadrado o rectángulo).

¡A trabajar!

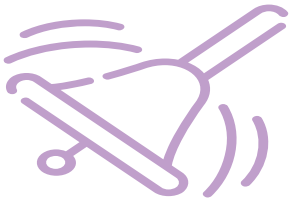


Imagen 3: Adaptada de ***Educación Física Segundo grado*** (p76.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

Descripción de la actividad:

Entre los integrantes del juego definen desde donde lanzar el objeto así como la línea o referencia de donde ha de quedar más cercano.

También acordar si por cada vez que todos lanzan se elige al ganador, igualmente puede ser por puntos o determinar el número de lanzamientos que se vayan a realizar, igualmente cada integrante tiene la decisión de quedarse en el lugar que considere adecuado, por consiguiente renuncie a seguir lanzando y esperar que los demás terminen con sus lanzamientos para determinar al ganador.

¡A jugar!

Imagen 4: adaptada de ***Educación Física Primer grado*** (p68.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

Descripción de la actividad:

Variantes:

Con un gis, dibuja un diagrama (avión o bebeleche) compuesto por 10 cuadros, luego escribe el número del 1 al 10.

Para empezar a jugar, debes estar de pie detrás del primer cuadrado, y lanzar la piedra. La casa donde caiga será el lugar donde no puedes pisar.

Comenzarás el circuito saltando con un solo pie, (si sólo hay un cuadro) o dos pies (si el cuadrado es doble). El objetivo es, ir pasando el objeto de cuadro en cuadro hasta el número 10 y volver.

Si se cae o la piedra sale del cuadro, será el turno del siguiente participante.

Productos/ Retroalimentación

Con apoyo de papá, mamá o tutor, elije una respuesta ✓ en las siguientes preguntas:

¿Pudiste calcular con éxito las distancias en tus lanzamientos?

- En todos
- El casi todos.
- En muy pocos.

¿Cuántas veces modificaste la forma de lanzar para quedar mas cerca de donde querías?

En todos mis lanzamientos.	En más de una vez.	Lancé siempre de la misma forma.

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Las alternativas de solución que diseñan los alumnos para distintas situaciones de juego, consideran aspectos como la dinámica, el espacio, los objetos, el momento del juego y las formas de interacción que se establecen; asimismo, valoran las posibilidades con las que cuentan y los resultados que esperan lograr.

Sugerencias de Evaluación:

- Incrementa el nivel de dificultad de las tareas al proponer modificaciones a las acciones o al espacio de juego.

¿Qué temas conoceremos?

- Juegos modificados.

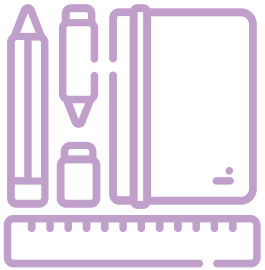


Imagen 5: Adaptada de ***Educación Física tercer grado*** (p.82) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.
Intención Pedagógica:

"Que el alumno ajuste sus desempeños motores en el espacio de casa donde se desarrollan las acciones al participar en juegos modificados".

¡Para iniciar!

Con base en la sesión anterior y a tus conocimientos responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te gusta jugar más, sólo o con más personas?
- ¿Sabes qué son los juegos de cancha dividida, muro o invasión de cancha?
- ¿Conoces o has escuchado sobre el pingpong o el tenis?

Sesión 3: “Solo, en grupo y en equipo me desempeño igualito”

Organización:

- Puedes realizar la actividad solo o en compañía de los integrantes de tu familia.
- Previamente contar con una pelota de vinil pequeña, unicel, o elaborar una con material de casa como papel reciclado, periódico, etcétera.
- La actividad es basada en el deporte de tenis o pingpong.
- Puedes realizarlo con la mano o con un pedazo de cartón con forma redonda como de una raqueta.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pelota de vinil pequeña, unicel, o elaborar una con material de casa como papel reciclado, periódico, etcétera.
- Pedazo de cartón con forma redonda como de raqueta (no es indispensable).

¡A trabajar!

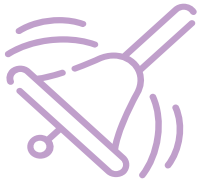


Imagen adaptada de ***Educación Física segundo grado*** (p.39) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

Descripción de la actividad:

Ubica en tu casa una pared donde puedas rebotar una pelota sin poner en riesgo tu seguridad y la de los objetos de casa.

Si la actividad la realizas solo, trata de pegar a la pelota (con la mano o raqueta de cartón) para que pegue en la pared, rebote, la vuelvas ha impulsar tantas veces como puedas sin que pierdas el control, si lo pierdes no te preocupes vuelves a iniciar todas las veces que quieras para seguir divirtiéndote.

Si la actividad la realizas con alguien más, cada que un participante pierda el control cede el turno al familiar que sigue.

NOTA: Lo ideal no es que gane quien más golpes consecutivos de a la pelota, sino quien más se divierta e incremente cada vez más sus aciertos en comparación de la vez anterior.

¡A trabajar!

Imagen adaptada de ***Educación Física tercer grado*** (p.85) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

Descripción de la actividad:

Variante:

Marcar dos rectángulos y a la mitad colocar un hilo, red, resorte o algún otro material a una altura que permita jugar con otra persona para regresar la pelota por encima de la red sin permitir que la pelota toque más de tres veces el piso antes de regresarla a la cancha de tu familiar.

- ¡Ánimo, a divertirnos desde casa en éste que es el mes de los niños y niñas!

Productos/ Retroalimentación

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Al disfrutar de “tenis de mesa o pingpong” responde las siguientes preguntas.

- ¿Pudiste jugar con alguien más? ¿Con Quién?
- Expresa como adaptaste los espacios de tu casa para poder jugar la actividad.
- Dibuja como realizaste la actividad.

Productos/ Retroalimentación

Reflexionando sobre mi Desempeño.

Comparte con tu familia la experiencia que tuviste al realizar la actividad y marca con una ✓ tu actuación en la siguiente tabla:

Excelente	Bueno	Para mejorar
No tuve dificultad con mis movimientos para poder rebotar la pelota en la pared.	Se me dificultó un poco hacer los movimientos, para poder rebotar la pelota en la pared.	Tuve dificultad, en muy pocas veces logré hacer los movimientos adecuados para rebotar la pelota.

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Que los alumnos consideren aspectos como la dinámica, el espacio, los objetos, el momento del juego y las formas de interacción que se establecen para crear sus propias reglas.

Sugerencias de Evaluación:

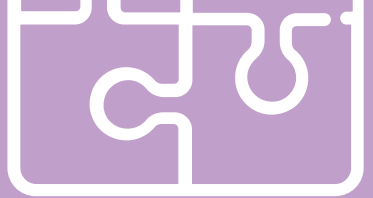
- Registro del desempeño y de su adecuación a las acciones con base en su ubicación espacial.
- Dibujo o mapa y presentación de los ajustes en su desempeño a partir de las características del área de juego.

ANEXOS.

Para saber más:

Glosario:

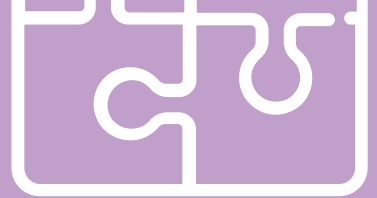
- Espacio: Parte que ocupa un cuerpo o algún objeto en un lugar. (p. 110, SEP, 2011).
- Habilidades motrices básicas: Desarrollo de movimientos como saltar, correr, girar, lanzar, atrapar, gatear, trepar o empujar. (p. 110, SEP, 2011).
- Orientación espacial: Capacidad para identificar hacia dónde desplazarte. (p. 110, SEP, 2011).
- Trayectoria: Línea imaginaria que dibuja un objeto cuando se mueve. (p. 110, SEP, 2011).
- Ubicación espacial: Capacidad para reconocer el lugar que ocupa tu cuerpo y en el cual puedes moverte. (p.110, SEP, 2011)



ANEXOS.

Referencias:

- https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf
- Secretaría de Educación Pública, (2011). *Educación Física. Primer grado*. SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2011). *Educación Física. Segundo grado*. SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2011). *Educación Física. Tercer grado*. SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2011). *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.

Juan Antonio Flores Cosio.
Juan Carlos Ávila Magallanes.
Tonanci Vargas Cantero.
Responsables de Contenido.

Josué Gómez González
Diseño gráfico.

Educación

Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO