



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 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:

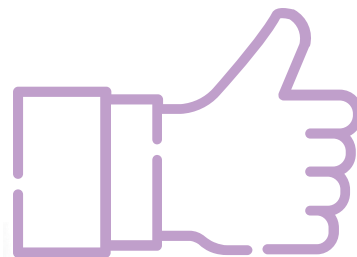
Integración de la corporeidad.

Aprendizajes esperados:

- “Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza”.
- “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.



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

“Coordinando mis acciones, reconozco y valoro mis logros”



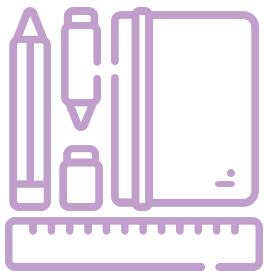
Imagen 1. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 57, Heyliana Flores 2010, Secretaría de Educación Pública.

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno explore sus acciones, las ponga a prueba, reconozca su potencial expresivo y motriz, al experimentar y coordinar las habilidades adquiridas para que contribuya a mejorar y enriquecer sus experiencias”.

¿Qué temas conoceremos?

- Retomaremos las percusiones y las secuencias rítmicas.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno construya secuencias rítmicas a través de percusiones, guiándose con un estímulo externo de manera individual y colectiva, para reconocer lo que puede lograr”.



¡Para iniciar!



**Que el alumno responda lo siguiente:
En un breve texto, responde las
siguientes preguntas:**

Investiga que es percusión.

¿En tu vida diaria como utilizas las percusiones?

¿Tienes la habilidad para crear secuencias rítmicas con percusiones?

Sesión 1: “Bota que bota con ritmo”

Organización:

- Puede ser individual, o puedes invitar a algún amigo o familiar.
- Los participantes se distribuyen en el área de forma que todos puedan tener contacto visual.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Dispositivo con tu música favorita.
- Balones o pelotas que se puedan botar con una mano.

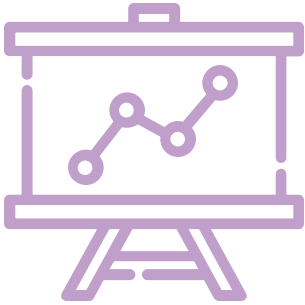
¡A jugar!



Descripción de la actividad:

1. Primero elige, escucha y trata de imitar con percusiones con las palmas una de tus canciones favoritas tratando de seguir el ritmo.
2. Después intenta botar la pelota a diferentes alturas y velocidades.
3. Una vez dominado el bote, expresa esas percusiones botando la pelota y tratando de seguir el ritmo de tu canción favorita.
4. Juega con alguien más a tratar de adivinar que canción están interpretando.
5. Jueguen a crear una secuencia rítmica con percusiones con diferentes partes del cuerpo y botando la pelota o balón.

Productos/ Retroalimentación



Que el alumno responda lo siguiente:
¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Describe en tu cuaderno una autoevaluación:

¿Cómo te sentiste en el trabajo individual?

¿Lograron seguir tu propuesta de secuencia de percusiones?
Explica como lo hicieron.

¿Cómo te sentiste tú, al seguir la de los otros integrantes?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

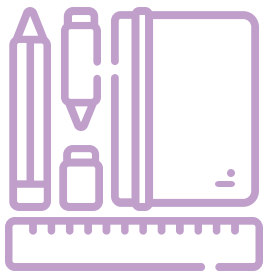
- Proponga actividades donde los alumnos identifiquen distintos ritmos asociados con acciones de la vida diaria y así establecer relaciones con su desempeño motor por medio de actividades motrices.

Sugerencias de Evaluación:

- Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:
- Demuestra coordinación en actividades que requieren la combinación de distintas acciones motrices.
 - Ejecuta secuencias rítmicas basadas en percusiones corporales.

¿Qué temas conoceremos?

- Valoraremos nuestro desempeño.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno distinga sus posibilidades y límites a través de los retos propuestos, para que actúe y se desempeñe con seguridad y confianza”.



¡Para iniciar!



**Que el alumno responda lo siguiente:
En un breve texto, responde las
siguientes preguntas:**

¿Qué tan importante es
conocer tu desempeño?

¿Crees que es importante
saber para qué eres
competente y qué se te
dificulta?

Sesión 2: “El bastón equilibrado”

Organización:

- Puedes realizar la actividad solo o en parejas.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Un bastón (Palo de escoba).
- Cinta o gis para marcar.
- Tres objetos pequeños y manipulables con una mano.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

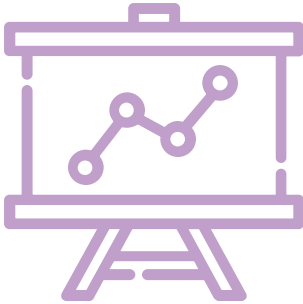
Coloca en el piso tres marcas en fila, con una separación aproximada de 30 centímetros, después coloca otra marca más grande a un metro de distancia de la primera marca de las 3 que colocaste primero.

¡Comencemos!, Trata de dejar tu bastón equilibrado sobre la marca grande y correr a tocar la primera marca para regresar antes de que el bastón caiga. El reto es tocar las 3 marcas, una cada vez y sin que se caiga el bastón.

Después coloca un objeto en cada marca el cual tendrás que recoger uno cada vez antes de que el bastón caiga.

¡Diviértete!

Productos/ Retroalimentación



Que el alumno responda lo siguiente:
¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

¿Cómo te fue en el reto?

¿lograste tocar las tres marcas y recoger los objetos?

Según tu propia opinión ¿Cómo crees que fue tu desempeño durante esta actividad y por qué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

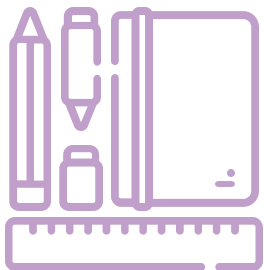
- Proponga actividades donde los alumnos experimenten sus límites en cuanto a su potencial individual, con dinámicas que pongan a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas motrices.

Sugerencias de Evaluación:

- Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:
- Diferencia lo que puede hacer de aquello que le representa mayor dificultad.

¿Qué temas conoceremos?

- Fortaleceremos nuestro potencial expresivo.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“El alumno fortalecerá su potencial expresivo al interactuar y colaborar con algún familiar o amigo, para reconocer lo que puede hacer y lograr individualmente”.



¡Para iniciar!



**Que el alumno responda lo siguiente:
En un breve texto, responde las
siguientes preguntas:**

¿Qué entiendes por expresión corporal?

¿Crees poder comunicarte con señas o gestos ?

¿Has visto actuar a algún mimo?

Sesión 3: “Adivina adivinador”

Organización:

- Se puede jugar en familia.
- En un espacio de 2 x 3 m.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Un bote o cubeta.
- Muchos calcetines enrollados.
- 10 papeletas con diferentes oficios (chofer, policía, jardinero, peluquero, comerciante, etc.).

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

1. En un extremo del espacio se colocan el bote o cubeta, y las tarjetas boca abajo y a un lado, en el otro extremo será el área de lanzamiento.
2. Un participante se coloca lejos de todos, pero donde se pueda ver.
3. Los demás en la zona de lanzamiento, frente al bote o cubeta.
4. A una señal lanzarán calcetines, el que logre encestar 3, toma una tarjeta y sin verla la lleva al participante alejado y regresa con los demás.

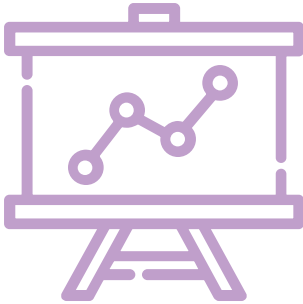
¡A jugar!



Descripción de la actividad:

5. El participante con la tarjeta a través de mímica y gestos comenzará a comunicar el oficio que dice en la tarjeta.
6. El que adivine el mensaje gana un punto. Si nadie adivina es punto para el que hace gestos y señas.
7. Deberán de rolarse los lugares para que todos participen, gana el que tenga mas puntos acumulados.

Productos/ Retroalimentación



Que el alumno responda lo siguiente:
¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Completa la tabla, según tu propia opinión sobre tu desempeño:

	Fácil	Medio fácil	Difícil
¿Mejoré mi comunicación?			
¿Logré descifrar los mensajes?			
¿ Logré seguir las reglas ?			

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Proponga actividades donde el alumno ponga a prueba sus límites y posibilidades en su potencial motriz y expresivo.

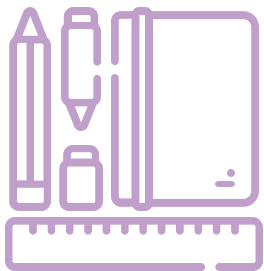
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Pone a prueba sus posibilidades al interactuar con los demás en actividades motrices y expresivas.

¿Qué temas conoceremos?

- Coordinación y actuación estratégica



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno mezcle el uso del pensamiento con la estratégica en situaciones motrices donde disfrute y ponga a prueba su actuación estratégica”.



¡Para iniciar!



**Que el alumno responda lo siguiente:
En un breve texto, responde las
siguientes preguntas:**

Investiga que es estrategia.

Después de investigar, desde tu punto de vista, ¿Para ti, qué es actuación estratégica?

Sesión 4: “Pelota en la cuchara”

Organización:

- Individual
- Uno contra uno

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 5 cucharas
- 2 platos
- 5-10 bolitas de papel
- 1 bolsa o 1 globo

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

1. Coloca un plato y dentro las bolitas de papel, acomoda las cucharas separadas entre si, por último, coloca en el otro extremo el último plato.

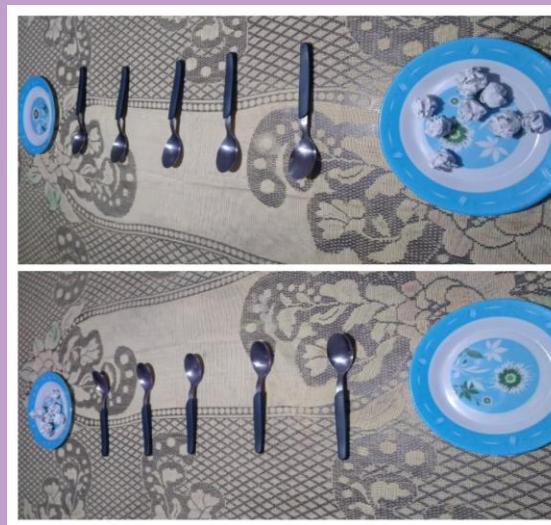


Imagen 2. Nota: En la imagen se muestran ejemplos sobre organización y uso del material para el desarrollo de la actividad. Jacobo R. (2021)

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

2. El objetivo del juego es: colocar una pelotita en la primer cuchara, después pasarla a la segunda, luego en la que sigue y así hasta que pase la pelotita por todas las cucharas, al final hay que vaciar la bolita en el segundo plato.

(1er Nivel de dificultad). Si se cae la bolita, vuelves a empezar.



Imagen 3. 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:

Variante 1:

- Utiliza la mano no dominante
- Ponle tiempo a la actividad (2do Nivel).



Imagen 3. 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:

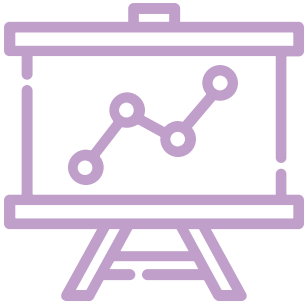
Variante 2:

- Amarra la otra mano al cuerpo
 - Infla una bolsa y golpéala con una mano, evitando que caiga al piso mientras pasas las pelotitas por las cucharas para llevarlas al otro plato.
- (3er Nivel)



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



Que el alumno responda lo siguiente:
¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

¿Fuiste capaz de dominar el primer nivel?

¿Hasta cuál nivel llegaste?

¿Cuál acción se te dificultó más?

¿Cómo podrías superarte a ti mismo en este juego?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Proponga actividades donde los alumnos reflexionen sobre su actuación estratégica con situaciones motrices en las que se requiera mezclar el pensamiento con la estrategia.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Emprende acciones propias para mejorar sus resultados.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias:

- Testimonio verbal sobre los resultados obtenidos de las estrategias aplicadas, así como de la dificultades identificadas.

Evaluación del desempeño del alumno:

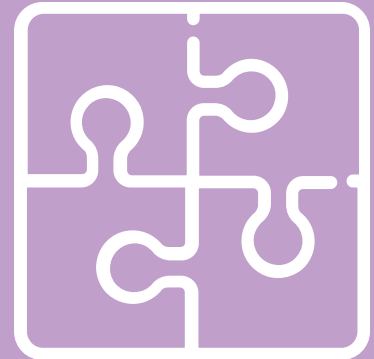
Contesta las siguientes preguntas :

De las habilidades que realizaste en esta unidad ¿ cuál y por qué se te dificultó hacerla?



¿Qué crees que tendrías que hacer para poder realizarla con facilidad?

¿Cómo podrías mejorar tus habilidades motrices?



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.

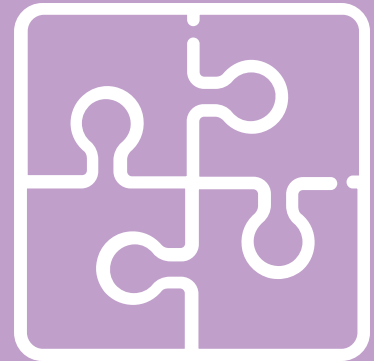
Investiguen más juegos donde puedas desarrollar mas tus habilidades expresivas y motrices, practíquenlos en familia.

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

