



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Educación Física

Primer 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 junio. 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:

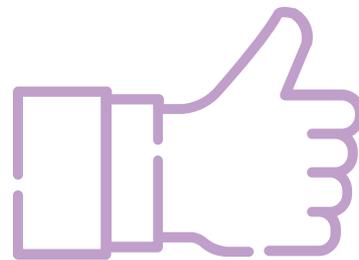
Creatividad en la acción motriz.

Aprendizajes esperados:

“Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar 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 Educación Física; sin embargo, en las actividades y productos, encontrarás un lenguaje dirigido a los alumnos, para facilitarte el poder compartir las actividades de cada sesión, tanto a padres de familia, como a los mismos alumnos.

Título de la unidad

“Sumamos esfuerzos y tomamos decisiones para alcanzar una meta.”



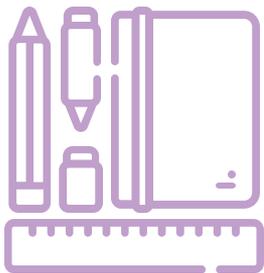
Imagen 1. Adaptada de Educación Física Sexto grado (pág. 39), por Ericka Martínez, 2010, Secretaría de Educación Pública.

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno participe e interactúe identificando la lógica de juegos reconociendo los roles de participación mediante el diálogo y la toma de decisiones para beneficio del equipo, a través de circuitos de acción motriz, juegos modificados y juegos tradicionales; con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros”.

¿Qué temas conoceremos?

- Roles.
- Reglas



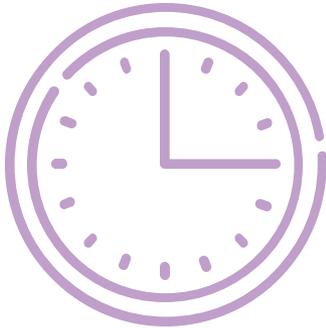
¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno participe e interactúe identificando la lógica en juegos que delimiten los roles y funciones, así como las reglas y normas. Propiciar que el alumno reconozca las consecuencias de infringirlas, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros”.

“¡Para iniciar!”



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

- ¿Qué son los roles?
- ¿Qué roles has desempeñado en tu vida?
- ¿Por qué es importante seguir reglas?

Organización:

Busca un espacio libre en tu casa y divide la zona de juego en 4 partes: 2 zonas de vivos (2 y 3) y 2 zonas de quemados (1 y 4). Invita a tus hermanos, papás o amigos para que jueguen contigo, mínimo 4 personas.

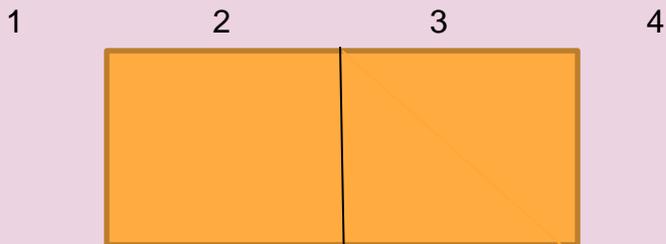


Imagen 1. Creada. Torres. G. 2021. CC.by

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser patio, cochera e incluso dentro de casa.
- Gis para marcar y dividir los espacios.
- 1 Pelota de plástico.

“¡A jugar!”

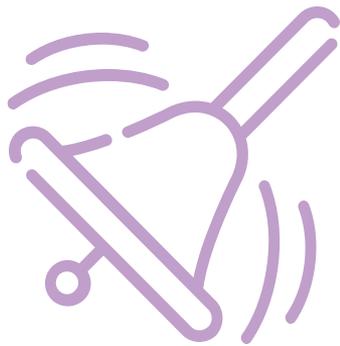


Descripción de la actividad:

Juegan dos equipos y se colocan en la zona de vivos un equipo en el cuadro 2 y su zona de quemados es la 4. El otro equipo se coloca en la zona 3 y su zona de quemados es la 1.

Los jugadores que están en el terreno de los vivos se tiran la pelota unos a otros. Cada vez que la pelota toca a un jugador y se cae la pelota al suelo ese jugador queda quemado y pasa al campo de los quemados de su equipo, llevándose la pelota e inicia el juego tratando de quemar a los vivos del equipo contrario. Si lo atrapa sin que se le caiga la pelota, el juego continua.

“¡A jugar!”



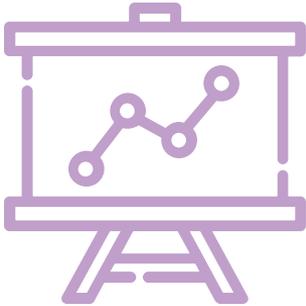
Descripción de la actividad:

Desde el campo de los quemados se puede tirar la pelota a los contrarios. Los jugadores no pueden salirse de los límites de su terreno.

El balón se puede pasar entre vivos y quemados del mismo equipo.

Si un jugador quemado dispara y quema a uno de los vivos, regresa al campo de los vivos de su equipo. Gana el equipo que logra quemar a todos los integrantes del equipo contrario.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde a estas preguntas en un texto breve:

- ¿Qué acuerdos establecieron para lograr mejores resultados?
- ¿Identificaste los diferentes roles en el juego ?
- ¿Cuáles fueron ?
- ¿Qué reglas del juego pudieras modificar?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Las experiencias de los alumnos respecto a la confrontación lúdica, así como a la colaboración y cooperación, favorecen que coordinen su desempeño individual y en equipo para conseguir una meta común al comunicarse, tomar acuerdos y distribuir las tareas. Para ello, es conveniente planificar una unidad didáctica en la cual los alumnos:

Participen e interactúen identificando la lógica de los juegos que delimiten los roles y funciones, así como las reglas y normas. Propicie que los alumnos reconozcan las consecuencias de infringirlas.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Colabora para alcanzar las metas establecidas en juegos y actividades.
- Efectúa los ajustes motores necesarios para responder a las características de los juegos.
- Reconoce su interacción dentro de los juegos y la función que desempeña.

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

- Registro de observación por el alumno, del desempeño de sus familiares en el juego, de las estrategias implementadas, del análisis de los resultados obtenidos y de la creatividad mostrada para resolver problemas mediante la interacción.
- Ludograma sobre la participación y desempeño en diversas actividades.

¿Qué temas conoceremos?

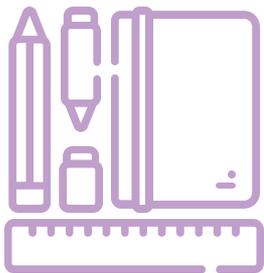
¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

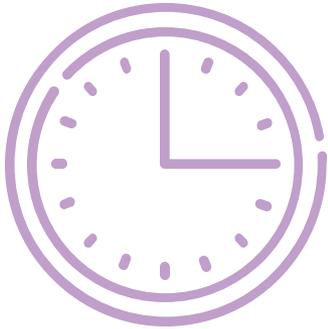
Intención Pedagógica:

- Analizar interacciones.

“Que el alumno participe e interactúe identificando la lógica en circuitos de acción motriz que permitan analizar las interacciones que se establecen en las estaciones a partir de su dinámica, así como lo que necesitan para alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros”.



“¡Para iniciar!”



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

¿Acostumbras analizar tu actuación y la de tus compañeros en un juego, si, no y por que?

¿Que es importante hacer con tus compañeros para el cumplimiento de metas en común ?

Sesión 2: “ Circuito en parejas”

Organización:

Busca un espacio libre en tu casa.

Invita a tus hermanos, papás o amigos para que jueguen contigo.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 5 pelotas elaboradas con papel o calcetines.
- 1 cubeta chica, cesto de basura o caja de cartón.

“¡A jugar!”



Descripción de la actividad:

El alumno realizará el siguiente circuito de acción motriz con la ayuda de algún familiar, el cuál consta de 4 estaciones. Elige los espacios convenientes para cada una de ellas.

Estación 1: Entre las dos personas frente a frente, golpear la pelota con las manos 20 veces, sin que se les caiga.

Estación 2: Una persona lanza la pelota (distancia mínima de 4 metros) a otra, y éste tratará de golpearla con cualquiera de las manos y atinarle a un cesto de basura o caja de cartón. Lograr 5 encestes.

“¡A jugar!”

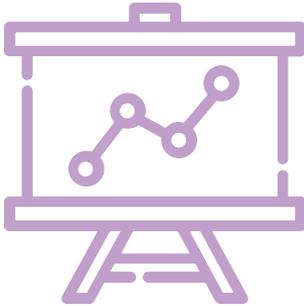


Descripción de la actividad:

Estación 3: Entre dos personas trasladar la pelota golpeándola con las manos de un punto a otro donde se encontrará el cesto más o menos a 6 mts. De distancia y sin dejar de golpear la pelota una vez cada quien, meterla al cesto. Esto repetirlo 4 veces.

Estación 4: Entre dos personas trasladar la pelota golpeándola con las manos de un punto a otro 8 mts. Uno caminando hacia adelante y el otro hacia atrás ida y vuelta. Esto repetirlo 3 veces.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve.

¿Diseñaste tu estrategia antes de iniciar el juego o sobre la marcha?

¿Desde tu punto de vista, cómo fue el apoyo y la comunicación entre ustedes durante el circuito?

¿Qué emociones experimentaste en el juego y cuál fue tu actitud?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Las experiencias de los alumnos respecto a la confrontación lúdica, así como a la colaboración y cooperación, favorecen que coordinen su desempeño individual y en equipo para conseguir una meta común al comunicarse, tomar acuerdos y distribuir las tareas. Para ello, es conveniente planificar una unidad didáctica en la cual los alumnos:

Participen en Circuitos de acción motriz que permitan analizar las interacciones que se establecen en las estaciones a partir de su dinámica, así como lo que necesitan para alcanzar la meta (acordar turnos de participación, sumar esfuerzos o colaborar conjuntamente en la tarea).

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

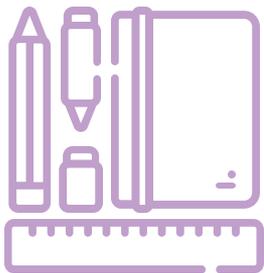
- Colabora para alcanzar las metas establecidas en juegos y actividades.
- Efectúa los ajustes motores necesarios para responder a las características de los juegos.
- Reconoce su interacción dentro de los juegos y la función que desempeña.

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

- Registro de observación por el alumno, del desempeño de sus familiares en el juego, de las estrategias implementadas, del análisis de los resultados obtenidos y de la creatividad mostrada para resolver problemas mediante la interacción.
- Ludograma sobre la participación y desempeño en diversas actividades.

¿Qué temas conoceremos?

- Juegos modificados.
- Dialogo y toma de decisiones



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca roles de participación mediante el diálogo y la toma de decisiones, mediante juegos modificados que posibiliten la intervención sin establecer roles, y acordarlos posteriormente para alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus familiares”.



“¡Para iniciar!”



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

- ¿Qué importancia tienen la toma de decisiones y el dialogo para lograr una meta?
- ¿Cómo se relacionan las estrategias de juego y las estrategias de la vida cotidiana?
- ¿Qué decisiones puedes tomar para establecer los roles en un juego?

Sesión 3: “Fútbol de perros y gatos de 2 y 1 puntos”

Organización:

En una área amplia y despejada de obstáculos coloca una portería con dos sillas u otros materiales que simulen los postes de la misma y pueden jugar desde 4 o más integrantes de la familia para formar 2 equipos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Portería formada por 2 sillas u otro material.
- Gis o cinta para delimitar el espacio de la cancha, la medida la determinan los jugadores dependiendo del espacio con el que cuenten.
- Pelota de vinil o de calcetines o hecha de papel
- Hoja de papel o cuaderno para anotar los puntos así como lápiz o pluma.

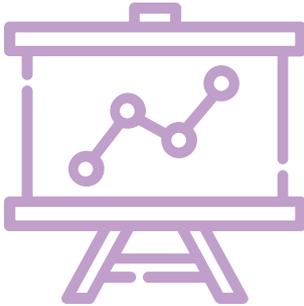
“¡A jugar!”

Descripción de la actividad:

Colóquense libremente en posición de gateo y a la señal de inicio intenten con la pelota marcar el mayor número de puntos en el tiempo establecido por todos los jugadores, la dinámica es como metegol, pero en este caso puede ser con manos y pies sin perder la posición de gateo a diferencia del fútbol común en este caso ganas dos puntos cada que le atines con la pelota al poste y uno si metes el gol en medio de la portería, vayan anotando sus puntos y determinen la duración de su partido.

Pongan las reglas necesarias para hacer la actividad mas fluida y divertida.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en un texto breve.

¿Cómo evalúas tu desempeño en esta actividad?

¿Qué alternativas de solución utilizaste para determinar roles?

• ¿Qué te costó más trabajo, establecer roles o una estrategia? ¿Por qué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Las experiencias de los alumnos respecto a la confrontación lúdica, así como a la colaboración y cooperación, favorecen que coordinen su desempeño individual y en equipo para conseguir una meta común al comunicarse, tomar acuerdos y distribuir las tareas. Para ello, es conveniente planificar una unidad didáctica en la cual los alumnos:

Reconozcan roles de participación en juegos mediante el diálogo y la toma de decisiones, para beneficio del equipo:

Juegos modificados que posibiliten la intervención sin establecer roles, y acordarlos posteriormente para obtener un mejor resultado.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

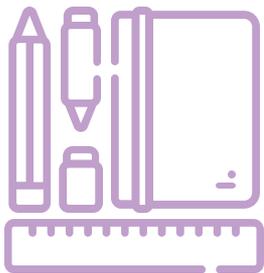
- Colabora para alcanzar las metas establecidas en juegos y actividades.
- Efectúa los ajustes motores necesarios para responder a las características de los juegos.
- Reconoce su interacción dentro de los juegos y la función que desempeña.

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

- Registro de observación por el alumno, del desempeño de sus familiares en el juego, de las estrategias implementadas, del análisis de los resultados obtenidos y de la creatividad mostrada para resolver problemas mediante la interacción.
- Ludograma sobre la participación y desempeño en diversas actividades.

¿Qué temas conoceremos?

- Juegos tradicionales, populares y autóctonos.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca roles de participación en juegos mediante el dialogo y la toma de decisiones para beneficio del equipo a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos que propicien la interacción motriz para alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros”.

“¡Para iniciar!”



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

- ¿Qué son los juegos tradicionales, populares y autóctonos?
- ¿Cuáles de estos tipos de juegos conoces?
- ¿Cuáles de ellos has practicado?

Sesión 4: “La Oca de la salud”

Organización:

En una mesa o en el piso coloca tu tablero (Oca), invita a uno o varios miembros de tu familia a participar y a divertirse y hacer ejercicio con este divertido juego tradicional de mesa.

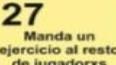
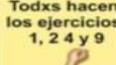
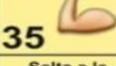
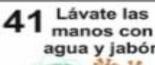
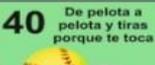
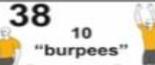
Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Tablero impreso (Oca).
- Dados y fichas (para avanzar en el tablero).

“¡A jugar!”

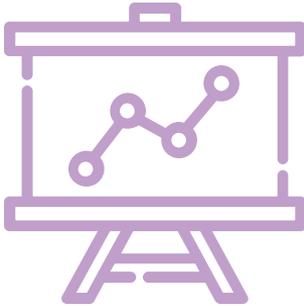
Descripción de la actividad:

Prepárate con tu familiar o familiares cada quien con su ficha colocándolas en la casilla de salida, determinen el orden de participación con el número de los dados y sigan las indicaciones de la casilla en la que vayan cayendo según su suerte y gana el primero en llegar a la meta habiendo cumplido todos los retos de las casillas que le hayan tocado, suerte y a divertirse.

 30 saltos 4	 Todxs lxs jugado-rxs se hidratan 5	 Mantener 30" 6	 Retrocede a la casilla 3 7	 De pelota a pelota y tiras porque te toca 8	 10 flexiones 9	 Tabla frontal 30" 10	 "Lunge" x10 11	 Cuarentena: descansas dos turnos. 12
 Descansas un turno 3	 De pelota a pelota y tiras porque te toca 28	 Retrocede a la casilla 24 29	 Fondos de triceps x10 30	 Tabla acercado rodillas al pecho x15 31	 Todxs beben 32	 x25 33	 De pelota a pelota y tiras porque te toca 34	 De pelota a pelota y tiras porque te toca 13
 25 abdominales 2	 Manda un ejercicio al resto de jugadorxs 27	 Intercambia la posición con el jugador/a que te persigue 44	 10 con cada pierna 45	 En la siguiente tirada, cuenta hacia atrás 46	 ¿Cuántas puedes hacer? 47	 Mantener 20" 48	 Todxs hacen los ejercicios 1, 2 4 y 9 35	 x20 14
 "Skipping" 30" 1	 "Lunge" lateral x10 26	 Repite los dos últimos ejercicios que has realizado 43	 Mantener 20" por pierna 54	 20" por estiramiento y brazo 56	 META	 x10 49	 Salta a la casilla 41 36	 Vuelve a la casilla de salida 15
SALIDA	 Puente x15 25	 Mantener 20" por pierna 53	 Mantener 20" por pierna 52	 Retrocede a la casilla 41 51	 Mantener 20" por pierna 50	 x10 38	 10 flexiones 16	
	 Baila tu canción favorita durante 30" 42	 Lávate las manos con agua y jabón 41	 De pelota a pelota y tiras porque te toca 40	 Vuelve a la casilla 20 39	 10 "burpees" 38	 Vuelve a la casilla anterior 37	 10 "squats" 18	 De pelota a pelota y tiras porque te toca 17
	 Cuarentena: descansas dos turnos 23	 Todxs beben 22	 Tabla lateral 30" 21	 Coge el atajo 20	 x20 19	 10 "squats" 18	 10 "squats" 18	 De pelota a pelota y tiras porque te toca 17
	 Cuarentena: descansas dos turnos 24	 De pelota a pelota y tiras porque te toca 23	 Tabla lateral 30" 21	 Coge el atajo 20	 x20 19	 10 "squats" 18	 10 "squats" 18	 De pelota a pelota y tiras porque te toca 17



Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en un texto breve.

¿Cómo evalúas tu desempeño en esta actividad?

¿Utilizaste buena comunicación y cooperación durante el juego?

¿Qué te parecieron los retos incluidos en este juego tradicional? ¿Por qué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Las experiencias de los alumnos respecto a la confrontación lúdica, así como a la colaboración y cooperación, favorecen que coordinen su desempeño individual y en equipo para conseguir una meta común al comunicarse, tomar acuerdos y distribuir las tareas. Para ello, es conveniente planificar una unidad didáctica en la cual los alumnos:

Reconozcan roles de participación en juegos mediante el diálogo y la toma de decisiones, para beneficio del equipo:

Mediante juegos tradicionales, populares y autóctonos que propicien la interacción motriz de manera constante; comunicación, cooperación, oposición y confrontación lúdica.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Colabora para alcanzar las metas establecidas en juegos y actividades.
- Efectúa los ajustes motores necesarios para responder a las características de los juegos.
- Reconoce su interacción dentro de los juegos y la función que desempeña.

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

- Registro de observación por el alumno, del desempeño de sus familiares en el juego, de las estrategias implementadas, del análisis de los resultados obtenidos y de la creatividad mostrada para resolver problemas mediante la interacción.
- Ludograma sobre la participación y desempeño en diversas actividades.

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	Si	No
El desempeño de mis habilidades motrices en las actividades fue bueno ?			
¿Propuse y cumplí reglas en los juegos?			
¿Diseñé estrategias colaborativas en los juegos para lograr las metas?			
¿Utilicé buena comunicación y cooperación durante los juegos entendiendo el rol que me toco desempeñar?			
¿ Mi actitud cuando trabajé de forma cooperativa fue positiva?			

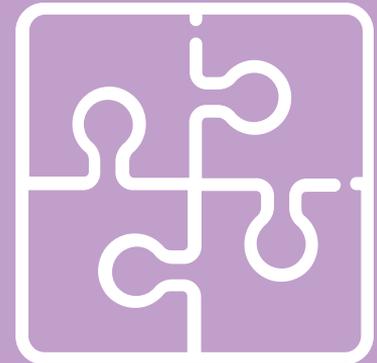
ANEXOS.

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-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf

Para saber más:

Se recomienda que ingresen a YouTube y vean algún video sobre juego de roles, para que aumenten sus conocimientos.



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

Gustavo Torres Méndez

Hugo Heros Verdín Contreras

Enrique Casas Zarate

Responsables del contenido

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

