



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 la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de octubre. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.

Se considera una actividad específica por sesión que promoverá el logro de la intención pedagógica.



UNIDAD DIDÁCTICA:

Eje: Competencia motriz.

Componente pedagógico didáctico:
Desarrollo de la motricidad.

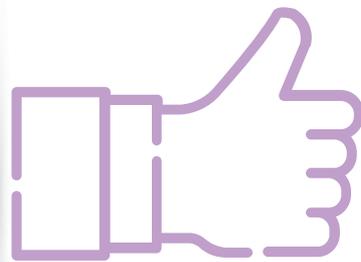
Aprendizaje esperado:

“Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades”.



Recomendaciones Generales

La presente unidad didáctica pretende apoyar al docente en la propuesta de actividades para el mes de octubre. Incluimos una intención pedagógica en cada sesión. Se considera una actividad específica por sesión que promoverá el logro de cada intención pedagógica.





Título de la unidad

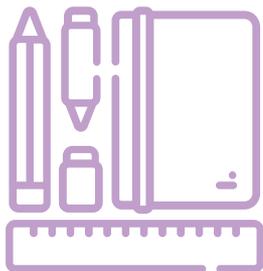
**“En acción
reconozco mi
desempeño”**

Intención didáctica de la Unidad:

En esta unidad didáctica conformarás tu base motriz aplicando tus habilidades en juegos divertidos y de iniciación deportiva para que reconozcas tus propios límites y potencial en torno a tus acciones.

¿Qué temas conoceremos?

- Desarrollo de tus habilidades motrices



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

En esta sesión manipularás algunos objetos de diferentes maneras, para desarrollar tus habilidades motrices con juegos divertidos.

¡Para iniciar!



Sesión 1 “Bodyglobo”

Organización:

El espacio debe estar libre de obstáculos, puede ser en el patio, cochera o sala.

Puedes jugar en pareja o con más integrantes de tu familia.

Sesión 1: “Bodyglobo”

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pelota (puede ser un globo, pelota de papel, calcetín relleno de arroz, etc).
- Puedes usar la pared y el piso.



Imagen 1. adaptada de *Educación Física Quinto grado (p. 14)*, Esmeralda Ríos 2010, Secretaria de Educación Pública.

¡A jugar!



Sesión 1: “Bodyglobo”

Actividades de inicio:

En un breve texto escribe en tu cuaderno que entiendes por habilidades motrices y escribe una lista de las habilidades que más conoces.

Actividad principal:

Lanza el globo al aire y trata de golpearlo el mayor número de veces seguidas con una parte del cuerpo.

Cuando se caiga vuelve a intentarlo hasta que tengas un buen dominio del movimiento.

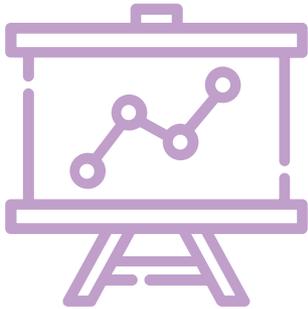
¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Utiliza distintas partes de tu cuerpo y distintos tipos de “pelotas”; Utiliza la pared. ¡Usa tu imaginación!, ¡Juega retas con tu familia!

Productos/ Retroalimentación



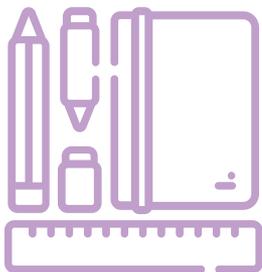
En tu cuaderno registra:

¿Qué se te hizo más interesante de las actividades realizadas?

Escribe una sugerencia de cómo podrían ser más divertidas estas actividades.

¿Qué temas conoceremos?

- Desarrollemos habilidades motrices.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

En esta sesión jugarás de manera divertida pensando rápido y manipulando algunos objetos con el fin de desarrollar tus habilidades motrices.

¡Para iniciar!



Sesión 2 “Lluvia de palabras”

El espacio a utilizar debe ser un área libre de obstáculos dentro o fuera de casa, evitando objetos que se puedan romper y/o estorbar, para la libre manipulación de los materiales.

Se recomienda jugar en parejas si hay suficientes participantes.



Sesión 2: Lluvia de palabras

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Globos o bolsas de plástico infladas,
- ✓ Pelota de papel o un calcetín relleno de arroz.



Imagen 2. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 52), Heyliana Flores 2010, Secretaría de Educación Pública.

¡A jugar!



Sesión 2: Lluvia de palabras

Actividad de inicio:

Investiga cuales son los patrones básicos de manipulación, después escribe en tu cuaderno un ejemplo de patrón básico de movimiento del grupo de manipulación.

¡A jugar!



Sesión 2: Lluvia de palabras

Actividad principal:

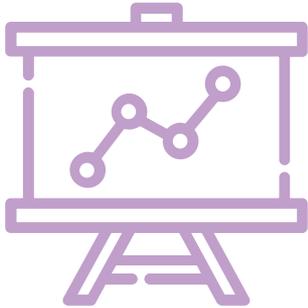
Golpea la pelota con 5 partes diferentes del cuerpo con las que mejor domines el movimiento.

Cada que golpees la pelota debes mencionar en voz alta una palabra relacionada con un tema, ejemplo: Deportes, colores, animales, juguetes, ciudades, nombres, etc.

El juego se reinicia cuando se cae la pelota o se repite una palabra dos veces seguida.

Reta a papá, a mamá, a tus hermanos o algún familiar.

Productos/ Retroalimentación



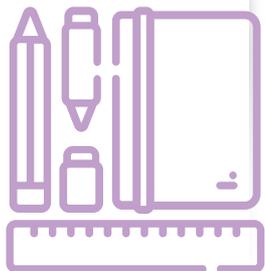
Registra en tu cuaderno.

¿Qué se te hizo más interesante de las actividades realizadas?

Escribe una sugerencia de:
¿Cómo podrían ser más divertidas?

¿Qué temas conoceremos?

- Combinación de acciones motrices.

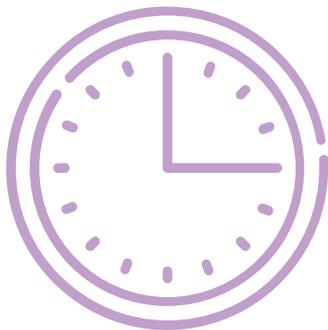


¿Qué queremos lograr?

Sesión 3. Intención Pedagógica:

En esta sesión a través de juegos de manipulación, combinarás acciones motrices para que mejores tus habilidades y destrezas de manera divertida.

¡Para iniciar!



Sesión 3 “Que no caiga”

Organización:

Se requiere un espacio largo de aproximadamente 3 metros o más, puede ser al interior o exterior de la casa, que sea libre de obstáculos que no representen riesgos para ti y los demás.

Cuida en todo momento tu integridad física y la de los demás participantes.

Sesión 3 “Que no caiga”

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Puede ser una pelota elaborada con cualquier material de reúso, globos inflados o una bolsa de plástico inflado.
- ✓ Diferentes objetos livianos y pequeños como: Juguetes, latas, vasos de plástico, rollos de papel sanitario, etc.



Imagen 3. adaptada del video del canal de YouTube del profe 1000er :

https://www.youtube.com/watch?v=_VPZsUj_8mA

¡A jugar!



Sesión 3 “Que no caiga”

Actividades de inicio:

Investiga que son las habilidades motrices físicas y escribe en tu cuaderno cuáles recuerdas haber realizado en las dos últimas sesiones.

¡A jugar!



Sesión 3 “Que no caiga”

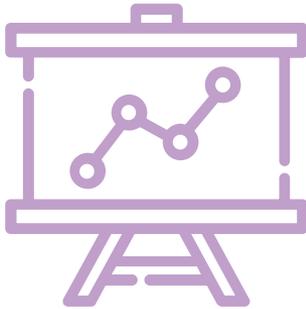
Primero traza tu ruta poniendo una marca en el lugar de salida y otra en el lugar de llegada.

Traslada desde la salida diferentes objetos mientras golpeas una pelota con distintas partes del cuerpo, procurando colocar los objetos en la llegada uno encima del otro formando una torre, pueden ser latas, rollos de papel, vasos de plástico, juguetes, etc. En una mano lleva el objeto y con la otra manipulas la pelota.

Inventa diferentes formas de manipular la pelota y de desplazarte. Si se cae la pelota o derribas la torre, vuelves a empezar.

¡Ponte retos grandes!

Productos/ Retroalimentación

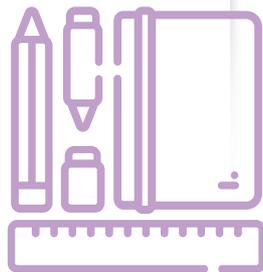


Escribe en tu cuaderno ¿Qué fue lo que más se te complicó y porqué?

Escribe una conclusión de:
¿Cómo podrías mejorar las dificultades que se te presentaron?

¿Qué temas conoceremos?

- Límites, posibilidades y potencialidades.



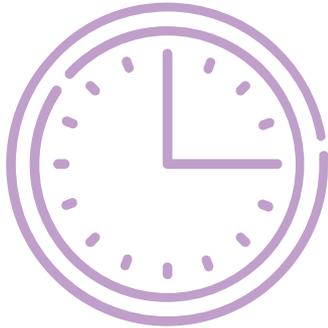
¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

En esta sesión realizarás diferentes acciones motrices de competencia divertida, en un circuito motriz que te permitirán reconocer tus límites, posibilidades y potencialidades.

¡Para iniciar!



“Mi casa, mis reglas”

Organización

Se requiere un espacio al interior o de la casa, usando y cuidando de no maltratar los muebles de tu casa.

Con el apoyo y permiso de tus padres y procurando no desplazar los muebles, adecua tu circuito donde deberás realizaras las diferentes acciones.

Sesión 4. “Mi casa mis reglas”

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Una cama
- ✓ Cinco envases grandes de refresco
- ✓ Dos sillones
- ✓ Una mesa
- ✓ Dos sillas
- ✓ Una olla
- ✓ Una escoba
- ✓ Una pelota de papel o un par de calcetines hechos bolita

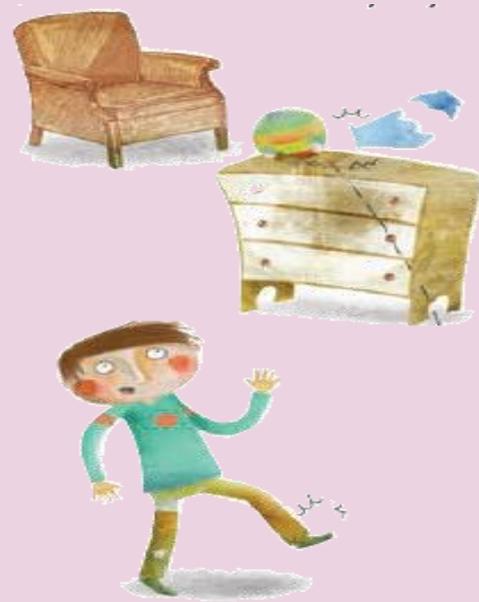


Imagen 4. adaptada de *Educación Física Quinto grado (p. 81)*, Margarita Sada 2010, Secretaria de Educación Pública.

¡A jugar!



Sesión 4. “Mi casa mis reglas”

Actividades de inicio:

Escribe de manera breve en tu cuaderno que son para ti las habilidades motrices y describe un ejemplo.

Actividad principal:

Cronometra y registra intentando hacer el menor tiempo posible.

1. Inicia en la cama rodando como tronco.
2. Enseguida pasa en zigzag entre las botellas separadas a 50 cm. entre sí.

¡A jugar!

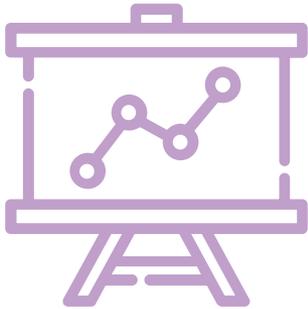


Sesión 4. “Mi casa mis reglas”

3. Da dos vueltas alrededor de cada sillón.
4. Pasa reptando por debajo de la mesa.
5. Gatea una vuelta alrededor de cada silla.
6. Por último con la escoba golpea el calcetín como golf, para intentar introducirlo dentro de la olla colocada a 1.50 m.

Sugerencias: Propón diferentes formas de desplazarte, ejemplo: marometa en la cama, reptar en lugar de gatear, caminar de lado, lanzar con otra cosa en lugar de escoba y todas las formas que se te ocurra.

Productos/ Retroalimentación



Describe brevemente en tu cuaderno tu experiencia de cómo fuiste capaz de romper tu propio récord.

Escribe una lista de las habilidades motrices que realizaste en esta sesión.

Rúbrica de Evaluación

Selecciona en cada sesión el nivel obtenido al realizar las actividades de esta Unidad Didáctica.

sesión	Excelente	Bueno	Suficientes
Sesión 1: Bodyglobo	En el texto de su registro manifiesta ampliamente gusto y facilidad en la realización de las actividades.	En el texto de su registro manifiesta gusto y facilidad en la realización de las actividades.	En el texto de su registro manifiesta poco gusto y cierta dificultad en la realización de las actividades.
Sesión 2: Lluvia de palabras	En el texto de su registro manifiesta ampliamente gusto y facilidad en la realización de las actividades.	En el texto de su registro manifiesta gusto y facilidad en la realización de las actividades.	En el texto de su registro manifiesta poco gusto y cierta dificultad en la realización de las actividades.
Sesión 3: Que no caiga	En el texto de su registro manifiesta que reconoce plenamente sus limitantes y posibilidades al realizar las actividades y en su propuesta de mejora.	En el texto de su registro manifiesta que reconoce un poco sus limitantes y posibilidades al realizar las actividades, su propuesta de mejora es viable.	En el texto de su registro no manifiesta que reconoce sus limitantes y posibilidades al realizar las actividades, no es clara su propuesta de mejora.
Sesión 3: Mi casa, mis reglas	En el texto de su registro menciona casi el total de habilidades motrices realizadas.	En el texto de su registro menciona pocas habilidades motrices realizadas.	En el texto de su registro menciona muy pocas habilidades motrices realizadas.

Evaluación del desempeño del alumno:

Contesta las siguientes preguntas :

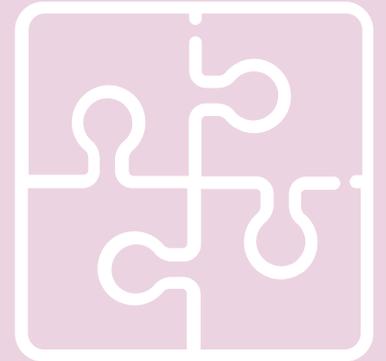
¿Cómo me sentí al realizar las actividades?

¿Qué fue lo que más me gustó?

¿Qué se me dificultó?

¿Qué puedo hacer para mejorar mis habilidades?

¿Qué aprendí?



Ideas para la familia:

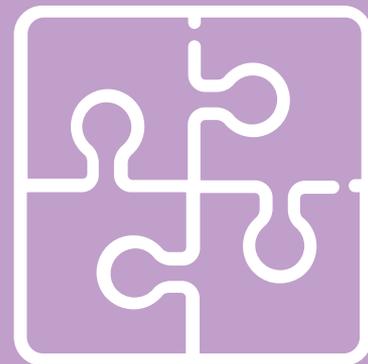
- Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- Su apoyo es totalmente necesario.
- Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- Se invita al familiar a precisar y corregir de ser necesario.
- Propiciar la responsabilidad conjunta en la organización y recolección de materiales utilizados.
- Acompañar al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.
- Enviar la información solicitada, por los conductos indicados.
- Investiguen más juegos donde puedas desarrollar más tus habilidades motrices y practíquenlos en familia.

REFERENCIAS

SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Plan y Programas de estudio, Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación. Ciudad de México: CONALITEG.



https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargas/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf



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

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

