



Recrea

Educación para refundar 2040





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

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Sexto 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:

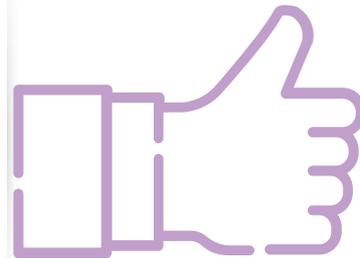
“Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas, para consolidar su disponibilidad corporal”.



Recomendaciones Generales

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 promueva el logro de la intención pedagógica.





Titulo de la unidad

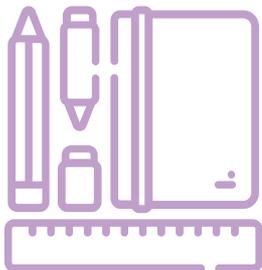
“Aprendo y juego
con mis
habilidades”

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno adapte sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en situaciones que le demanden esfuerzo y autocontrol, valorando su desempeño al jugar con los demás”.

¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices y destrezas motrices.



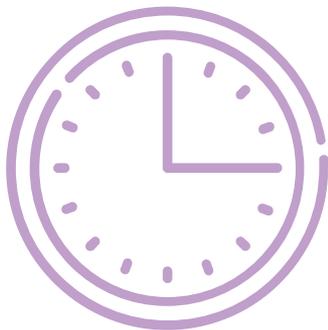
¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno desarrolle sus habilidades y destrezas motrices (desplazamiento) en actividades recreativas, valorando su desempeño”.

¡Para iniciar!



Sesión 1: “Me desplazo”

Organización:

Busca un espacio libre de peligros como la cochera y/o patio, si estas al interior de la casa trata de esquivar los muebles al correr.

Pueden jugar 2 o más integrantes de la familia.

Sesión 1: “Me desplazo”

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Diversos materiales seguros que haya en casa (botes, cojines, cajas, sillas, vasos, peluches, muebles, etcétera).
- ✓ Cronómetro o reloj.



Adaptado de *Educación Física Sexto grado* (p 76), por I. Huesca 2010. Secretaría de Educación.

¡A jugar!



Sesión 1: “Me desplazo”.

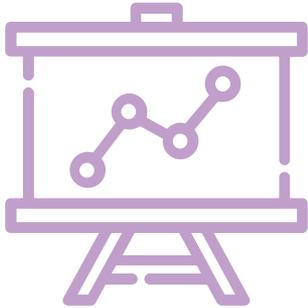
Para iniciar el juego, deberás colocar diversos objetos en el espacio, tratando de diseñar una pequeña pista de obstáculos.

Enseguida te desplazarás de diferentes formas (corriendo, hacia atrás, reptando, saltando con ambos pies, un pie, etc.)

El objetivo principal, es que trates de desplazarte lo más rápido posible sin tocar ningún obstáculo, utilizando desplazamientos y movimientos corporales para terminar el recorrido de la pista en el menor tiempo posible.

Puedes hacerlo a manera de relevos con tu familia.

Productos/ Retroalimentación



En tu cuaderno, realiza lo siguiente:

Investiga: ¿Qué es una habilidad, una capacidad y una destreza?

Menciona 2 ejemplos de capacidades, 2 de habilidades y 2 de destrezas.

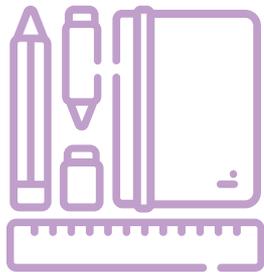
Responde a las preguntas:

¿Qué habilidades, capacidades y destrezas motrices implementaste para resolver el reto?

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

¿Qué temas conoceremos?

- Potencialidades (habilidades, actitudes y valores).
- Trabajo colaborativo.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

Que el alumno ponga a prueba su potencial al regular y dosificar su esfuerzo en situaciones que demanden un mayor autocontrol de sus capacidades, habilidades y destrezas motrices.

¡Para iniciar!



Sesión 2: Rebota y bota

Organización:

En este juego se requiere un lugar libre de obstáculos de preferencia el patio, cochera o sala que tenga una pared libre.

Se traza una línea en el área puedes separarlo con una soga o prendas de vestir amarradas por los extremos.

Sesión 2: Rebota y bota

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Un gis o prendas de vestir amarradas de los extremos para trazar la línea.
- 2 Cajas de cartón o cestos.
- 5 pelotas (que boten).



Adaptada de *Educación física Quinto grado* (p 23), por C. González, 2010, Secretaría de Educación.

¡A jugar!



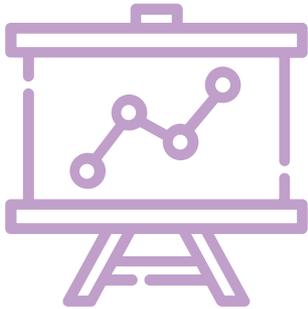
Sesión 2: Rebota y bota

El alumno se colocará en una línea o marca a un distancia de 2 metros de la pared, a un costado de él estará colocada la caja con las pelotas y en otro lado la caja vacía. El alumno tendrá que rebotar la pelota en la pared y bote en el piso de tal forma que la pelota caiga en la caja vacía, cada vez que le atine deberá irse recorriendo hacia atrás un paso para aumentar el grado de dificultad, hasta encestar todas.

El objetivo es encestar las 5 pelotas en el menor tiempo posible.

Puedes variar la actividad donde un integrante rebote la pelota mientras el otro cacha con la caja.

Productos/ Retroalimentación



Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

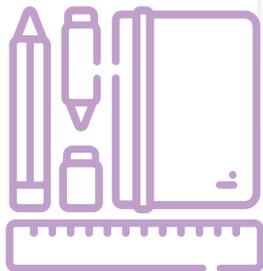
¿Qué capacidades, habilidades y destrezas desarrolle en el reto?

¿Tuve autocontrol de mis movimientos durante la actividad? Explica cómo lo hiciste.

De manera breve, platica con tu familia las dificultades que tuviste en el juego y cómo puedes mejorar, así mismo que fue lo que más te gustó.

¿Qué temas conoceremos?

- Valoración de ser competente (habilidades, actitudes y valores).
- Formas de actuación en las tareas motrices.



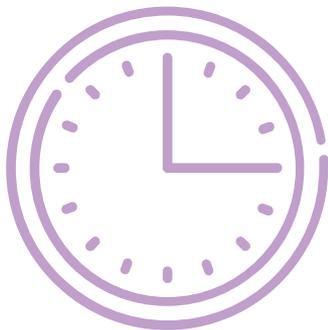
¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

Que el alumno proponga diversas formas de actuación en las tareas motrices valorando su esfuerzo para sentirse competente.

¡Para iniciar!



Sesión 3: “Me desplazo, salto y lanzo”

Organización:

Se requiere un espacio al interior o exterior de la casa.

Se colocan diferentes obstáculos que no representen riesgos.

Un miembro de la familia puede acomodar los materiales.

Salvaguardar en todo momento la integridad física de los alumnos.

Sesión 3: “Me desplazo, salto y lanzo”

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ 5 botellas de plástico.
- ✓ Caja de cartón.
- ✓ Diversos materiales que se utilicen como obstáculos (botes, sillas, mesas, cojines, etcétera).
- ✓ 5 objetos para lanzar (pelotitas de periódico, pelota de vinil, tapadera, pelotita de calcetín, etcétera).



Adaptada de *Educación física Quinto grado* (p 13), por C. González, 2010, Secretaría de Educación.

¡A jugar!



Sesión 3: “Me desplazo, salto y lanzo”

Para iniciar diseña una pista con una serie de obstáculos en un recorrido de aproximadamente 4 a 5 metros.

Coloca al término del recorrido la caja de cartón y a 4 metros de distancia de ésta, las botellas de plástico.

Se desplazará por la pista de obstáculos sin lastimarse, llevando consigo el objeto a lanzar, al término del recorrido deberá saltar la caja, y lanzar el objeto a donde están las botellas de plástico para tratar de derribarlas.

¡A jugar!

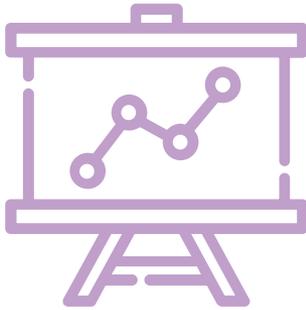


Sesión 3: “Me desplazo, salto y lanzo”

De nuevo volverás a realizar el recorrido con el siguiente objeto, así hasta hacerlo con los 5 materiales. El propósito de la actividad es desplazarte sin tocar ningún obstáculo y lanzar a derribar todas las botellas.

Puedes variar la actividad realizándolo a contra reloj.

Productos/ Retroalimentación



Después de realizar el juego responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

¿Qué dificultades y potenciales tuviste en el reto?

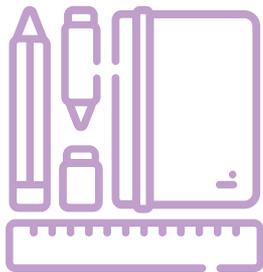
¿Cómo lograste resolver el reto?

¿Qué habilidades y capacidades pusiste en juego para poder resolver el reto?

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

¿Qué temas conoceremos?

- Adaptación de sus habilidades y destrezas motrices.



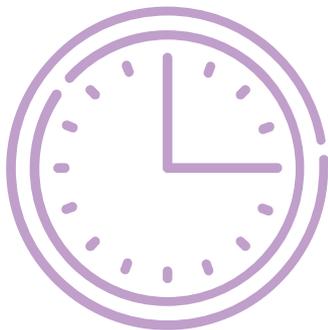
¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno adapte sus capacidades, habilidades y destrezas al participar en actividades motrices con los demás consolidando su disponibilidad corporal”.

¡Para iniciar!



Sesión 4: “Sesión 4: “El encestador”

Organización

Se requiere un espacio al interior o exterior de la casa, libre de obstáculos que representen riesgos. Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar.

Las cajas o cestos se colocarán a una distancia de 3 metros, 4 metros y 5 metros de la línea de tiro.

Sesión 4: “El encestador”

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Pelotas de diferentes tamaños.
- ✓ 3 cajas o cestos.
- ✓ Gis para trazar una línea.



Adaptada de *Educación Física Segundo grado* (p 50), por L. López, 2010, Secretaría de Educación.

¡A jugar!



Sesión 4: “El encestador”

Para iniciar el reto te colocarás detrás de una línea, de la cual realizarás lanzamientos a las cajas, la primera caja vale 1 punto, la segunda 3 puntos y la más lejana 5 puntos. Deberás realizar lanzamientos bajo las siguientes consignas:

- 5 con la mano hábil.
- 5 con la mano no hábil.
- 5 de espaldas por arriba de la cabeza.
- 5 de espaldas por en medio de las piernas.

¡A jugar!

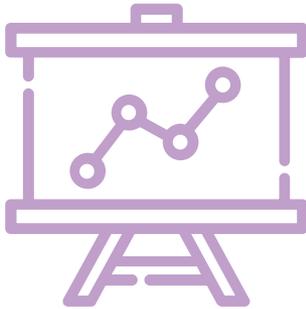


Sesión 4: “El encestador”

Anotarás los puntos obtenidos por las pelotas encestadas.

Podrás jugar con otro integrante para retarlo, también pueden proponer diferentes formas de hacer los lanzamientos.

Productos/ Retroalimentación



Después de realizar el reto responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

¿Qué habilidades y destrezas utilizaste en el juego?

¿Cómo adaptaste tus capacidades y habilidades para resolver el reto?

¿Qué dificultades identificaste y cómo puedes mejorar?

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Rúbrica de Evaluación

Marca con una tus respuestas.

Indicadores	Excelente	Satisfactorio	Suficiente
¿Logre adaptar mis habilidades, capacidades y destrezas motrices en las actividades?			
¿Participe activamente en los retos motrices?			
¿Logré cumplir los retos propuestos?			

Actividades de evaluación formativa

Responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué aprendí al realizar las actividades de esta unidad didáctica?
- ¿Cómo me sentí al realizar las actividades?
- ¿Qué se me dificultó al realizar las actividades en casa y con mi familia y cómo puedo mejorar?

Ideas para la familia:

- Procuren hacer las actividades motrices y retos en familia, para sentirse acompañados en el aprendizaje.
- Compartan las experiencias y emociones vividas durante los retos motores.
- Organicen en familia un horario para realizar las actividades de Educación Física y así puedan participar todos.
- Reconozcan el esfuerzo y participación de cada integrante de la familia en las actividades.
- Recuerden que al terminar las actividades deberán asearse (lavarse las manos).

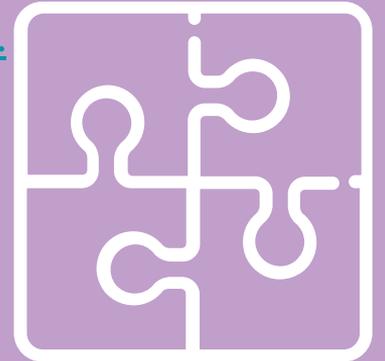


Imagen adaptada de *Educación Física. Sexto grado* (p. 91), por González, C. Huesca, Israel. 2011. Secretaría de Educación Pública.

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/descargables/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 Hernández Chávez

Abraham Fernández Zarate

Julio Guillermo Maurin Salcedo

Raquel Aurora Mora Mora

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

