

Nivel educativo: Educación Física

Grado escolar: Primero

Educación Física Primaria: Diciembre-Enero

Eje: Competencia motriz.

Unidad didáctica: “Este es mi cuerpo y así me comunico”.



¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje esperado:

- ✓ “Emplea distintos segmentos corporales al compartir sus posibilidades expresivas y motrices en actividades y juegos, para mejorar el conocimiento de sí”.

Intención didáctica:

- ✓ “Reconocerás tu cuerpo empleando distintos segmentos corporales mediante actividades y juegos de expresión, compartiendo sus experiencias”.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
Organización: <ul style="list-style-type: none">✓ Espacio libre de obstáculos que representen riesgos.✓ Apoyo y participación de cualquier miembro de la familia.✓ Objeto de fácil acceso✓ Aprovechar los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.	<ul style="list-style-type: none">✓ Aro, cuerda, pelota o gis para hacer el círculo, globos, calcetines hechos bolita, 4 botellas de plástico o conos, algún objeto que se pueda manipular, que no sea pesado, cuadro de papel, lapicero o lápiz, trozos de tela u objetos que ayuden a representar a otros objetos, colchón o almohada.✓ Música, bocina.



Organizador de actividades:

Título de la Sesión	Actividades	Productos a entregar
Sesión 1: “Me muevo y me reconozco”.	Juego de reglas.	Dibujo sobre los segmentos corporales.
Sesión 2: “Mi cuerpo sin límites”.	Formas jugadas.	Dibujo de sus partes del cuerpo.



Sesión 3: “Zonas expresivas”.	Recorrido motriz.	Dibujo de su estado de ánimo, expresión o gestos.
Sesión 4: “Las fotografías”.	Actividades de expresión corporal.	Dibujo de “la fotografía” que le gusta más.
Sesión 5: “Los transportadores”.	Juego de reglas.	Dibujo de las partes del cuerpo.
Sesión 6: “Los actores del circo”.	Actividades circenses.	Dibujo de sus acciones circenses.



¡Manos a la obra!

Sesión 1: “Me muevo y me reconozco”.

Actividades:

El alumno se desplazará con diferentes Patrones Básicos de movimiento por el área al ritmo de la música, cuando la música pare el adulto le indicará el segmento corporal o parte del cuerpo que deberá de colocar dentro del aro o círculo marcado previamente en el piso. Si no sabe el niño cuáles son los segmentos corporales, deberá de orientarlo el adulto. Además pedirle la identificación, ubicación y utilización de partes del cuerpo no tan comunes como: cadera, muñeca, talón, tobillo, nuca, abdomen, codo, nudillos, barbilla, mejilla y frente.

Variantes:

Espacio: el alumno se moverá en un área más amplia y separada del círculo o aro, cuando pare la música correr a meter el segmento corporal que se indique.

Reglas: Colocar dos o más segmentos corporales.

Sesión 2: “Beisbol corporal”.

Previamente se dibujará en el piso con gis cuatro marcas en forma de diamante; (tipo beisbol), el adulto o familiar le dirá al alumno con qué segmento o parte del cuerpo deberá de golpear la pelota.

Segmentos corporales: Tren superior: Cabeza, tronco, brazo, antebrazo y mano
Tren inferior: muslo, pierna y pie.

Partes del cuerpo no tan comunes como: Cadera, muñeca, talón, tobillo, abdomen, codo, nudillos, y frente.



El adulto le lanzará la pelota y el alumno una vez que la golpee con el segmento o parte del cuerpo que se le indicó deberá correr a tratar de tocar todas las bases hasta llegar a “home” que es donde inicio.

Cuando corra el alumno, el adulto deberá de recoger la pelota e intentar “quemar” darle al segmento o parte del cuerpo que se mencionó antes de que llegue a una base. Sino logro llegar a “home”, desde la base que se quedó se comenzará de nuevo el juego con otro segmento o parte del cuerpo.

Variantes:

Espacio: el alumno se moverá en un área más amplia y separada/ o en lugar de 4 bases, serán 2

Las que el alumno proponga

Sesión 3: Zonas expresivas

Actividades:

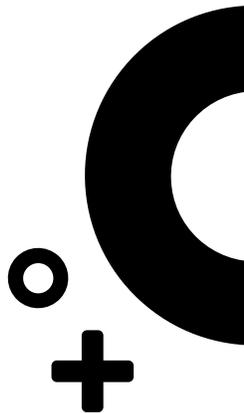
El objetivo del juego es que tendrás que pasar por las distintas zonas o áreas de juego con diferentes estados de ánimo, realizando posturas y gestos que las demuestren, al hacer diferentes actividades.

Zona 1: Zona de hielo: El adulto colocará una línea de botes botellas de plástico, separados entre sí a un paso de distancia de ser posible. El alumno caminará en zigzag, conduciendo la pelota entre sus manos al recorrerlo de ida debes de presentar un estado de ánimo: enojado, desinteresado, (como sino quisieras jugar), con flojera. Como si tuvieras mucho frío.

Zona 2: Zona árida: te desplazará por el espacio disponible durante 1 minuto e iras lanzando y atrapando algún objeto, mientras demuestras un estado de ánimo: euforia, alegría, cariño, sorpresa, emoción, o cómo si tuvieras mucho calor.

Zona 3: Zona de niebla: Te desplazaras de manera libre mientras pateas una pelota, e iras representando una emoción: tristeza, asco, incertidumbre, miedo, terror.

Zona 4: Zona de lluvia: Tendrás que proponer algún movimiento al mismo tiempo que te desplazas, con un estado de ánimo diferente al que habías hecho. Tus ideas son la mejor opción.



Sesión 4: Las fotografías

Actividades:

Recuperar lo visto en la clase anterior y preguntar: ¿Sabes qué son las posturas? (posición de una persona, animal, o cosa). ¿Qué es el esquema corporal? ¿Para qué nos sirve conocernos a nosotros mismos? ¿Cómo nos afectan los estados de ánimo?

El objetivo del juego es tratar de imitar determinadas situaciones, posturas, estados de ánimo y expresiones utilizando sus posibilidades motrices y expresivas, compartiendo cómo se sintió.

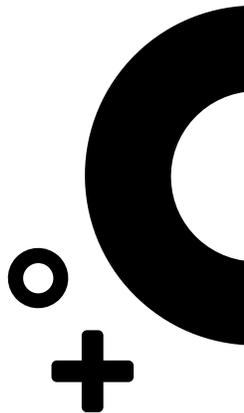
Previamente el adulto escribirá en varios trozos de papel ciertas palabras que representen objetos, animales, deportes y que el alumno tendrá que imitar. El niño tendrá que sacar un papelito de los que escribió el adulto, y se le dará unos 20 segundos para que trate de imitar / representar lo que dice el papel (si no sabe leer el adulto lo leerá). A una determinada señal (puede ser como si le estuvieran tomando una foto) o sonido de “clic” el cual el adulto hará, el niño se quedará inmóvil como si fuera una fotografía.

De manera opcional se podrá auxiliar de un “celular” para capturar la postura, y posteriormente enseñarla para que el niño vea cómo se ve realizando determinada postura/imitación. Sino se cuenta con la cámara, nada más sugerirle al niño si lo que intento representar se asemeja al objeto/animal, etc. y ayudarlo.

Opciones de “fotografías” a realizar:

- Algún animal: gato, perro, jirafa, elefante, cocodrilo, serpiente, conejo, pez, ave, etc.
- Algún objeto: pelota, aro, colchoneta, mesa, silla, tenedor, cuchara, plato hondo, florero, etc.
- Algún deportista: futbolista, beisbolista, basquetbolista, atleta de atletismo, gimnasia, tenis, golf, karate, handball, judo, voleibol, corredor, lanzador, patinaje, esgrima, etc.
- Alguna persona: triste, llorando, miedo, asco, cariñosa, feliz, ansias, con ira, etc.
- La que el adulto o el niño proponga a imitar.

Se puede apoyar del trozo de tela u objeto para realizar mejor la imitación.



Sesión 5: Los transportadores

Recuperar lo visto en la clase anterior y preguntar: ¿Crees que podemos utilizar distintas partes del cuerpo para transportar objetos? ¿Por qué es importante pedir y recibir ayuda de los demás? ¿De qué distintas maneras podemos llevar un objeto entre dos personas? ¿Es necesario ponernos de acuerdo?

El objetivo de esta actividad es transportar un objeto entre dos personas, empleando distintos segmentos corporales o partes del cuerpo sin que se caiga.

Después de delimitar el área de juego, debemos de marcar un área de llegada y otra de salida, en el área de salida estará el material y deberemos llevarlo de un extremo al otro con las siguientes consignas en compañía del adulto, solamente con las partes del cuerpo mencionadas.

Llevar la pelota con: Con las manos, las piernas, la espalda, la frente y con los codos, con la parte del cuerpo que el alumno proponga, desplazar otro objeto que el alumno proponga.

- Variante: comunicarse sin hablar. Cambiar de objeto, una pelota más pequeña- grande, o con el aro. El objeto que caiga dentro del aro sin ser tocado más que con la parte del cuerpo que sea transportado.
- Utilizar los bastones, o floris, para llevar el material de un lado al otro sin tocarlo con alguna parte del cuerpo.

Otras sugerencias que el niño realice.

Que más personas nos ayuden a transportar el objeto entre todos y que no se caiga.

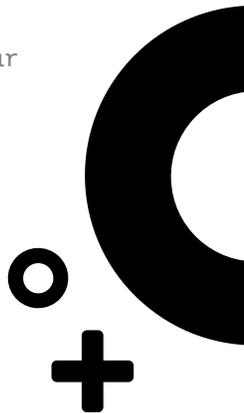
Sesión 6: “Los actores del circo”.

Nos vamos a imaginar que estamos en el circo y que somos los actores para ello requerimos calentar nuestro cuerpo, por lo que tendremos 5 minutos para caminar, luego caminar de puntitas, de talones, trotando y moviendo los brazos, y posteriormente caminar como si estuviéramos lanzando y atrapando una pelotita, todo lo hacemos acompañando a la música que escuchemos y al ritmo de esta.

Posteriormente realizaremos lo siguiente:

Los equilibristas: pintar una línea en el piso, o poner una cuerda y tratar de pasar sin caernos o perder el equilibrio.

Podemos también tratar de equilibrar algún objeto con alguna parte del cuerpo.



Los malabaristas: podemos utilizar pelotitas de plástico o pelotas de calcetín, para tratar de realizar los ejercicios que hacen los malabaristas primero con 1, luego aumentando la cantidad de pelotas a 2, 3 y 4 sin que se nos caigan; podemos también proponer diferentes maneras de lanzar y atrapar la pelota.

Los contorsionistas: tratar de realizar posturas que nos desafíen, como tipo de gimnasia (previo calentamiento) y de acuerdo a la flexibilidad e ideas de cada uno. Podemos hacerlo dentro de un aro colocado en el piso y dentro realizar la postura sin salirnos del aro, o círculo dibujado.

Los saltadores: en un colchón o almohadas, poner el aro de forma vertical y el alumno tendrá que pasar por medio de él, saltando o de alguna manera que el mismo proponga.

Sugerencia, se pueden disfrazar de lo que más les guste.

Realizar otro “acto de circo” que el niño o adulto proponga.



¿Qué aprendí?

Platica con tu familia respecto a las siguientes preguntas:

¿Cuáles segmentos corporales conoce?

¿Qué partes del cuerpo conoce?

¿Cómo las utilizas en tu vida?

¿Por qué es importante conocer las partes que integran el cuerpo?

¿En qué deportes utilizan tus segmentos corporales y cuáles?

¿Cómo nos podemos expresar?

¿Podemos comunicarnos sin hablar?

¿Sabes qué son los gestos? (Una forma de comunicación no verbal en la que se utilizan expresiones faciales).

¿Sabes qué son los estados de ánimo y para qué nos sirven?

¿Sabes qué son las posturas? (posición de una persona, animal, o cosa).

¿Qué es el esquema corporal?

¿Para qué nos sirve conocernos a nosotros mismos?

¿Cómo nos afectan los estados de ánimo?

¿Puedes utilizar distintas partes del cuerpo para transportar objetos?



¿Por qué es importante pedir y recibir ayuda de los demás?

¿De qué distintas maneras podemos llevar un objeto entre dos personas?

¿Es necesario ponernos de acuerdo?

¿Qué es el circo?

¿Quiénes participan en el circo?

¿Qué actos conoces?

¿Los podemos hacer?

¿Por qué es necesario conocer lo que podemos hacer para conocer nuestros límites y posibilidades y cómo nos ayuda eso?



Para aprender más...

Partes del cuerpo:

- Cadera, muñeca, talón, tobillo, nuca, abdomen, codo, nudillos, barbilla, mejilla y frente (además de las comunes)

Segmentos corporales:

- Tren superior: cabeza, tronco, brazo, antebrazo y mano
- Tren inferior: muslo, pierna y pie.

Posibilidades motrices y expresivas:

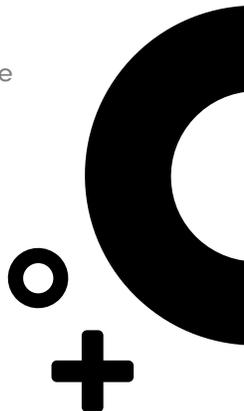
- La expresión como forma de comunicación e interacción en el ser humano, el propósito central es que el alumno establezca relaciones comunicativas con el fin de que exteriorice sus percepciones, emociones y sentimientos, traducidas en movimientos gestuales, sean expresivos o actitudinales. (p.163, SEP, 2011).



¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?

Ideas para la familia:

- Su apoyo es totalmente necesario.
- Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- 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.



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

Emma Eugenia Solórzano Carrillo

Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física del Estado de Jalisco

Paulina Adriana Hidalgo Peñaloza

Marcela Paola Manzo Fregoso

Marcos Abraham Dávila Gómez

Responsables de contenidos

Liliana Villanueva Tavares

Diseño gráfico

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación

