

**Nivel educativo: Educación Física**

**Grado escolar: Primero**

**Educación Física Secundaria:** Diciembre-Enero

**Eje:** Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:** Integración de la corporeidad

**Unidad didáctica:** “Utilizo mi cuerpo, habilidades y capacidades físicas para lograr los retos”.



## ¿Qué voy a aprender?

### Aprendizajes esperados:

- ✓ “Acepta sus potencialidades al proponer y afrontar distintas situaciones colectivas, de juego y expresión, con la intención de ampliar sus posibilidades.”

### Intención Pedagógica:

- ✓ “Que el alumno distinga características propias y de sus compañeros, tanto corporales, motrices, expresivas y actitudinales; que las ponga a prueba y descubra su potencial superando retos, mediante juegos cooperativos, formas jugadas, juegos modificados y actividades de expresión corporal, para ampliar sus posibilidades motrices”.



## ¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos. Usa objetos de fácil manipulación y/o adaptados para las actividades. Aprovecha los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa. Utiliza ropa adecuada para realizar las actividades. Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Una toalla o tela grande.</li><li>✓ 10 objetos pequeños, 2 sillas.</li><li>✓ Una cubeta grande o caja de cartón.</li><li>✓ Un objeto plano (plato de plástico)</li><li>✓ Un tapete o cobija.</li><li>✓ Dispositivo para reproducir música.</li><li>✓ Vendas o tela para cubrir los ojos.</li><li>✓ 2 botellas de plástico, para la portería.</li><li>✓ Objetos que sirvan para poner obstáculos. (Muñecos de peluche, botellas de plástico, sillas, etc.)</li><li>✓ Dispositivo para grabar video.</li><li>✓ Pelota de plástico o elaborada con</li></ul>



	calcetines. ✓ Cronómetro (del celular, de un reloj, etc.)
--	--



## Organizador de actividades:

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	6 a 10 de diciembre	“Traslado cooperativo”.	
Sesión 2	13 a 17 de diciembre.	“Mis retos límites y posibilidades”.	
Sesión 3	3 a 7 de enero.	“Concurso de talentos”.	
Sesión 4	10 a 14 de enero.	“Experimentando ser actor”.	
Sesión 5	17 a 21 de enero.	“Fútbol ciego”.	
Sesión 6	24 a 28 de enero.	“Cuenta regresiva”.	



## ¡Manos a la obra!

### Sesión 1: “Traslado cooperativo”.

En esta sesión reconocerás tus características motrices y actitudinales propias y de tus compañeros mediante juegos cooperativos que permitan participar de manera colectiva para conocer sus potencialidades.

Organización: Invita a participar a un miembro de tu familia.

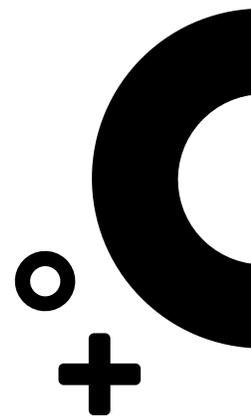
En la puerta de acceso de tu casa, coloca la toalla y los 10 objetos pequeños. En el extremo más distante de tu casa o departamento, coloca la cubeta grande o la caja de cartón.

### Materiales a utilizar:

- ✓ 1 Toalla o tela grande.
- ✓ 10 Objetos pequeños.
- ✓ 1 Cubeta grande o caja de cartón.

### Actividades:

- ¿Cómo describirías las características motrices?
- ¿A qué se refieren las características actitudinales?
- ¿Qué características tienen los juegos cooperativos?



En parejas, y de diferentes formas, trasladen los 10 objetos con la toalla, de uno por uno y depositándolos en la cubeta o caja de cartón.

- ✓ Trasladarán los 10 objetos de la forma que deseen hacerlo, pero usando la toalla.
- ✓ Podrán trasladarlos de nuevo, pero sin poder tocar los objetos con las manos, únicamente pueden agarrar la toalla.
- ✓ Trasladarlos de nuevo sin poder tocar los objetos con las manos, pero ahora será con un solo pie y una mano para agarrar la toalla.
- ✓ Inventa una forma creativa y que implique un reto motriz para trasladar los objetos con la toalla.

### **Productos/Retroalimentación**

Responde estas preguntas en un texto breve, a partir del juego que realizaron.

- ¿Cuáles características motrices identificaste, tanto tuyas como de los demás participantes?
- ¿Cuáles características actitudinales identificaste?
- ¿Qué otros aprendizajes integraste en este juego cooperativo?

### **Sesión 2: “Mis retos, límites y posibilidades”.**

En esta sesión pondrás a prueba tus posibilidades motrices mediante formas jugadas que impliquen un reto a superar al controlar o equilibrar tu cuerpo y manipular objetos para un mejor conocimiento de ti mismo.

Organización: Invita a participar a un miembro de tu familia.

Elijan en casa algunos espacios disponibles para la actividad y organicen el material.

En el extremo más distante de tu casa o departamento, coloca la cubeta grande o la caja de cartón.

#### **Materiales a utilizar:**

- ✓ 2 Sillas
- ✓ 1 Objeto plano (Plato, camiseta doblada en forma de tabla, etc.)
- ✓ 1 Cubeta grande o caja de cartón.
- ✓ 1 Tapete o cobija.



## Actividades:

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Alguna vez te has propuesto un reto o una actividad que no conocías?
- ¿Reconoces cuáles son los límites y posibilidades de tú cuerpo en la realización de actividades físicas?

Actividad 1. Las sillas: Coloca una silla al lado de la otra con un espacio de 10 cm entre ellas. Sentado en una silla sin tocar con los pies el suelo y con las manos detrás de la nuca, trataras de pasar a la otra silla sin ayudarte con las manos y los pies no deberán tocar el suelo.

Un familiar tomará el tiempo que tardas en pasar de una silla a otra y contará las veces que tocas con tus pies el suelo.

Este reto lo podrás repetir tantas veces consideres hasta lograr:

Reducir el tiempo.

Pasar sin tocar con los pies el suelo.

No tocar ninguna silla con las manos.

Actividad 2. El giro en equilibrio: Acostado boca-arriba sobre un tapete o cobija, levanta hacia el techo una pierna estirada, coloca en la planta del pie el objeto plano que hayas elegido. Trataras de girar tu cuerpo por el suelo manteniendo el objeto en la planta del pie.

•Un familiar tomará el tiempo que tardas en girar sin que el objeto se caiga.

Este reto lo podrás repetir tantas veces consideres hasta lograr: Reducir el tiempo, girar sin tocar el objeto.

¿Puedes realizarlo con la otra pierna?

## Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

Responde estas preguntas en un texto breve.

¿En cuál de las dos actividades te sentiste más apto y por qué?

¿En cuál tuviste mayor dificultad?

¿De qué manera superaste el reto?



### **Sesión 3: “Concurso de talentos”.**

En esta sesión descubrirás tu potencial al proponer y participar en acciones que impliquen un reto a superar, a través de un concurso de talentos, que favorezcan la experimentación y demostración de las habilidades y destrezas individuales, con la intención de ampliar sus posibilidades motrices

Organización: Elige un espacio libre de objetos, de 2 x 2 metros aproximadamente.

Invita a participar a dos personas, y si es posible a más participantes.

Elijan a alguien para que sea el “juez” que determine quién gana el concurso. Los criterios para elegir al ganador, pueden ser: mayor grado de dificultad y creatividad en los movimientos realizados.

#### **Materiales a utilizar:**

- ✓ Dispositivo reproductor de música con ritmo de tu preferencia.
- ✓ Materiales diversos que desees emplear en tu secuencia de movimientos.

#### **Actividades:**

En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué es un reto motriz?
- ¿Qué son las habilidades y destrezas físicas?
- ¿A qué se refiere la expresión “ampliar las posibilidades motrices”?

El juego consiste en que los participantes realicen un reto motriz a través del baile. Para ello, cada participante preparará una secuencia de movimientos rítmicos de 2 minutos, en los que incluya movimientos creativos y secuenciados, con o sin utilización de material, proponiendo cualquier tipo de movimientos que impliquen un reto y que pongan en juego sus habilidades y destrezas.

Una vez preparada la secuencia de movimientos por cada participante, inicien el concurso de talentos y a bailar.

#### **Productos/Retroalimentación**

Responde estas preguntas en un texto breve.

- ¿Qué habilidades y destrezas pusiste en práctica al realizar este reto motriz?
- ¿Qué descubres de ti mismo al realizarlo?
- ¿Qué emociones experimentaste durante el concurso de talentos?



## Sesión 4: “Experimentando ser un actor”

En esta sesión emplearas tus posibilidades expresivas al participar en distintas situaciones de juego vinculados con la personificación, interpretaciones clown o Sketches que impliquen la representación de ideas, acciones o personajes, ejemplo: una banda de rock, una caricatura, un concurso de baile, un partido de fútbol, un chiste de animales, etcétera.

Organización: Ubicarse en un espacio libre para realizar las actividades.

Selecciona un tema o una rutina que dure de 2 a 3 minutos y escríbela para que la recuerdes al estar interpretándola, puedes acompañarla de una pista musical de tu agrado.

Define con que grabarás tu presentación con un celular, computadora o cámara. Pide ayuda a un amigo o familiar.

### Materiales a utilizar:

- ✓ Celular, cámara o computadora.
- ✓ Bocina o reproductor de sonido y pista musical.

### Actividades:

Investiga en internet como son: Las interpretaciones clown y los Sketches.

Realiza la rutina del sketch o interpretación clown que con anterioridad seleccionaste, se recomienda que la practiques primero, recuerda que puedes elegir una pista musical.

Graba tu rutina de 2 a 3 minutos

Practica posturas y movimientos donde involucre distintos estados de ánimo, utiliza todo tu cuerpo.

### Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

Comenta con tu familia la experiencia que tuviste.

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

¿Cómo te sentiste al hacer la actividad?

¿Qué dificultades afrontaste al realizar la actividad?

## Sesión 5: Fútbol ciego

En esta sesión pondrás a prueba tus posibilidades motrices, mediante juegos modificados que fomenten la toma de decisiones en las actividades que cada uno realiza de acuerdo con sus características y potencialidades individuales.

Organización: Invita a un familiar a participar.

Elijan en casa algunos espacios disponibles para la actividad, decidan dónde ubicarán la portería y cuál será el espacio para desplazarse.



### **Materiales a utilizar:**

- ✓ Vendas o pedazos de tela para cubrir los ojos.
- ✓ Balón hecho de trapos o calcetines.
- ✓ 2 Botellas de plástico, para formar la portería.
- ✓ Elementos no riesgosos que sirvan para poner obstáculos como: Muñecos de peluche, botellas de plástico, sillas, etc.

### **Actividades de inicio:**

En tu cuaderno describe tres cosas que conozcas de los juegos modificados y responde la pregunta: ¿Conoces cuáles son tus posibilidades motrices?

Este juego se realiza en parejas; un jugador debe cubrirse los ojos con un pedazo de tela, el conducirá la pelota con los pies hasta anotar gol en la portería. Otro jugador deberá guiar al que trae los ojos vendados sin tocarlo, solo con palabras: Adelante, derecha, izquierda, rápido, lento o con sonidos.

Variantes:

Poner obstáculos en la cancha para que el jugador tenga que pasarlos antes de anotar gol.

Jugar por límite de tiempo.

### **Productos/Retroalimentación**

En tu cuaderno responde estas preguntas en un texto breve:

- ¿Puedes mencionar cuáles fueron tus potencialidades motrices en esta actividad?
- ¿En qué momento te sentiste más apto al realizar la actividad?
- ¿En qué momento tuviste mayor dificultad?

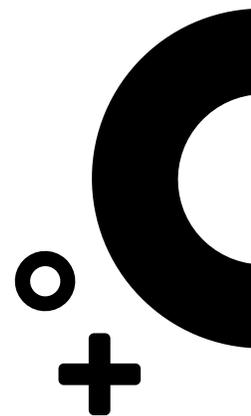
### **Sesión 6: “Cuenta regresiva”**

En esta sesión descubrirás tu potencial al proponer y participar en acciones que impliquen un reto a superar mediante juegos modificados que canalicen sus acciones motrices a través de la comunicación y la interacción.

Organización: Invita a un familiar a participar. Elijan en casa algunos espacios disponibles para la actividad y organicen el material.

### **Materiales a utilizar:**

- ✓ Pelota de plástico o elaborada con calcetines.
- ✓ Cronómetro del celular o de un reloj, etc.



## Actividades:

¿Qué características tienen los juegos modificados?

¿Cuál es la importancia de la comunicación durante los juegos que prácticas?

¿Cómo influye la interacción en los juegos modificados en que participas?

Se forma 1 grupo de jugadores sin importar el número, tienen que pasarse (con las manos o los pies) una pelota mientras un cronómetro controlado por un jugador externo inicia una cuenta regresiva.

Ganan puntos cuándo:

- Realizar cierto número de pases antes que pare el cronómetro.
- Cada participante deberá tener cierto número de veces la pelota.
- El participante que se quede con la pelota al detenerse el cronómetro pierde.
- Las que propongan los participantes, por lo que tendrán que dialogar sobre las estrategias que utilizaran para ganar.

## Productos/Retroalimentación

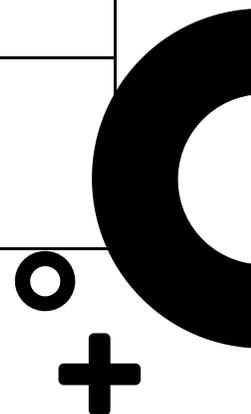
- En tu cuaderno responde estas preguntas en un texto breve:
  - ¿Qué habilidades y destrezas motrices identificas durante el desarrollo del juego cuenta atrás?
  - ¿Cómo fue la comunicación e interacción durante la actividad?



## ¿Qué aprendí?

## Evaluación de la unidad didáctica

Indicadores	Mucho	Poco	nada
¿Reconozco mis características motrices y actitudinales al participar en los juegos cooperativos?			
¿Controlé y equilibré mi cuerpo al manipular objetos reconociendo mis habilidades?			
¿Participé y disfruté en las actividades de expresión corporal como fue el “concurso de talentos” y “experimentando ser actor”?			
¿Tomé decisiones, propuse e interactué de manera adecuada, reconociendo mis potencialidades y las de mis compañeros, para superar los retos?			



En tu cuaderno escribe y 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?



## ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?

Recomendaciones para acompañar al alumno en las actividades sugeridas.

- 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 el alumno pueda desarrollar más sus habilidades motrices y practíquenlos en familia.



## 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**

Gustavo Torres Méndez

Hugo Heros Verdín Contreras

**Encargados de contenido**

Liliana Villanueva Tavares

**Diseño gráfico**

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

