

Nivel educativo: Educación Física

Grado escolar: Segundo

Educación Física Primaria: Diciembre-Enero

Eje: Competencia motriz.

Componente pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad.

Unidad didáctica: “¡Que no te atrapen muevete!”.



¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje Esperados

- ✓ 1. “Coordina patrones básicos de movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de mejorar el control de sí y la orientación en el espacio”.
- ✓ 2. “Ajusta la combinación de distintos patrones básicos de movimientos en actividades y juegos individuales y colectivos, con el objeto de responder a las características de cada una”.

Intención pedagógica de la unidad.

- ✓ “En esta unidad coordinaras y combinaras distintos patrones básicos de movimiento e incorporando elementos perceptivo-motrices en juegos familiares y realizaras ajustes en los movimientos para responder a las dificultades que se presenten”.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
<p>Se sugiere que el alumno realice las actividades bajo la supervisión de un adulto, verificando en todo momento las medidas de seguridad.</p> <p>El espacio que puedes utilizar en las actividades deberá estar libre de obstáculos y de objetos peligrosos que puedan ocasionar alguna lesión.</p> <p>Realiza estiramientos suaves antes y después de la actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Sesión 1: Gis o cinta.✓ Sesión 2: Revistas, periódico, hojas de rehusó.✓ Sesión 3: Dos cuerdas.✓ Sesión 4: Gis, botellas de plástico.✓ Sesión 5: Reloj con alarma.✓ Sesión 6: Pelota de vinil.



Recuerda que debes utilizar ropa cómoda y adecuada para las actividades, así como mantenerte bien hidratado.



Organizador de actividades:

Título de sesión	Actividades	Producto a entregar
Sesión 1: Arañas y moscas.	No debes dejar que te atrape la araña.	Contestar las preguntas en tu cuaderno.
Sesión 2: Imitando animales.	Jugar a imitar y descubrir animales.	Contestar las preguntas en tu cuaderno.
Sesión 3: El río crece.	Jugar a no caer al río.	Contestar las preguntas en tu cuaderno.
Sesión 4: Gol carretera	Debes recorrer el camino y meter un gol.	Contestar las preguntas en tu cuaderno
Sesión 5: El despertador.	Encuentra el objeto.	Contestar las preguntas en tu cuaderno.
Sesión 6: Bota la pelota.	Juega con la pelota.	Contestar las preguntas en tu cuaderno.



¡Manos a la obra!

Sesión 1: “Arañas y moscas”.

Intención Pedagógica:

“En esta sesión coordinaras las las acciones de caminar, trotar, correr saltar, en juegos familiares que implican elementos perceptivo motrices para lograr tener mayor control de sí”

Actividad de Inicio.

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

Pide a alguien de tu familia que te ayude a investigar:

¿Qué son los patrones básicos de movimiento?

¿Puedes combinar los patrones básicos de movimiento en los juegos que practicas?

¿Por qué?



Actividad de desarrollo.

En un espacio libre de obstáculos dibuja o marca una cuadrícula de un metro y medio de distancia cada cuadro aproximadamente. Un integrante de tu familia te ayuda a realizar la actividad.

El juego comienza con 2 participantes de pie en extremos opuestos de la cuadrícula, uno es la araña y el otro la mosca, para asignar el rol te propongo una piedra papel o tijera. Quien gane elige. Si es araña o mosca.

Las arañas comen moscas así que quien es la mosca debe caminar sobre las líneas sin que lo atrape.

Variantes:

Con más participantes, caminando, trotando, saltando sobre un pie, corriendo.

Otras formas de la cuadrícula.

Que el alumno proponga otras formas de realizar la actividad.

Actividad de cierre y retroalimentación.

Partiendo de tu experiencia y conocimiento responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

¿En qué momento del juego tenías que cambiar de patrón básicos de movimiento?

¿Lograste controlar tu cuerpo? ¿de qué forma?

Sesión 2: “Imitando animales”

Intención Pedagógica:

“En esta sesión se favorecerá la percepción de tu esquema corporal por medio de estímulos visuales en actividades que realice en familia”.

Actividad de inicio.

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

Pide a alguien de tu familia que te ayude a investigar:

¿Qué son los estímulos visuales?

¿Con un estímulo visual puedes seguir instrucciones?

¿Por qué?

Actividad de desarrollo.



Pide ayuda a un adulto y recorten de revistas y/o periódico imágenes de diferentes animales por lo menos diez. También puedes dibujarlos o buscar las imágenes en internet e imprimirlas en hojas de rehusó. Colócalas en una mesa con la imagen del animal hacia abajo.

Tomaras una carta para después imitar los movimientos y sonidos del animal que contiene dicha carta. Realizará esto hasta terminar con todas las cartas.

Variantes:

Ahora deberás tomar una carta y sin voltearla, debes imitar acciones y el sonido del animal que creas está en dicha carta, después de eso voltea la carta si has acertado te quedas con la carta, pero si no has acertado la devuelves a la mesa. Puedes jugar con los integrantes de la familia.

Actividad de cierre y retroalimentación.

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

¿Se te dificulto imitar a los animales? ¿Por qué?

Menciona alguna situación de tu vida diaria donde tienes que seguir estímulos visuales.

Sesión 3: “El río crece”.

Intención Pedagógica:

“En esta sesión combinaras los patrones básicos de movimiento de trotar, saltar y control de caída en juegos individuales”.

Actividad de inicio.

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

¿Qué patrones básicos de movimiento recuerdas que realizaste en actividades pasadas?

De los que acabas de mencionar, recuerdas cuáles combinaste.

Realiza una lista de cuáles combinaste.

Actividad de desarrollo.

En un lugar del hogar que este libre de obstáculos se colocan dos cuerdas horizontalmente en el piso, una al lado de la otra. El alumno se ubica a metro y medio de distancia aproximadamente de las cuerdas. Un integrante de la familia ayuda a realizar la actividad.



El integrante de la familia que ayudará a realizar la actividad dirá la frase “el río crece” en ese momento realizarás un ligero trote y antes de pisar las cuerdas deberás saltar para superar las cuerdas y caer con los dos pies en el piso.

Posteriormente el integrante de la familia separa las cuerdas cinco centímetros, al realizarlo volverá a mencionar “el río crece” para que vuelvas a trotar y saltar las cuerdas.

Repetir esto hasta que las cuerdas lleguen a una separación prudente. (máximo metro y medio de separación)

Si en un intento tocas cualquiera de las dos cuerdas con el pie o “caes dentro del río” deberás intentarlo otra vez.

Muy importante, siempre deberás caer parado.

Actividad de cierre y retroalimentación.

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

En la actividad que acabas de realizar:

¿Qué patrones básicos de movimiento combinaste?

¿Qué hiciste para tener control de tu cuerpo a la hora de caer en el piso?

Menciona un juego donde se convienen por lo menos dos patrones básicos de movimiento

Sesión 4: “Gol carretera”.

Intención Pedagógica:

“En esta sesión combinaras los patrones básicos de movimiento de caminar, golpear patear y lanzar en actividades con la familia”.

Actividad de inicio.

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

¿Qué patrones básicos de movimiento te gusta combinar?

¿Qué patrones básicos de movimiento se te dificulta combinar?

Actividad de desarrollo.

Con ayuda de un adulto tracen un camino utilizando un gis, dibujen rectas y curvas (simulando una carretera).



A un metro del final del recorrido coloquen una portería de cincuenta centímetros de ancho, hecha con dos botellas de plástico.

Deberás caminar mientras diriges una pelota con los pies por todo el recorrido, cuidando que esta no salga del camino. Al llegar al final del recorrido tendrás que lanzar la pelota con las manos para anotar gol en la portería. En el siguiente intento deberás utilizar c otra parte del cuerpo para lanzar la pelota.

Actividad de cierre y retroalimentación.

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

¿Con qué partes de tu cuerpo lanzaste la pelota a la portería?

¿En tu vida diaria en qué momento combinas los patrones básicos de movimiento?

Sesión 5: “El despertador”.

Intención Pedagógica.

“En esta sesión mejorarás la percepción de tu esquema corporal por medio de estímulos auditivos en actividades que realice en familia”.

Actividad de inicio.

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

Pide a alguien de tu familia que te ayude a investigar:

¿Qué son los estímulos auditivos?

¿Con un estímulo auditivo puedes encontrar algún objeto?

¿Por qué?

Actividad de desarrollo.

Un adulto debe esconder un reloj con alarma o celular en algún lugar que tu no conozcas, pondrá la alarma para que comience a sonar minutos más tarde.

A continuación, cuando la alarma se escuche debes buscar de dónde proviene el tic tac del reloj escondido o celular. Al encontrarlo ahora debes realizarlo con los ojos vendados.

Actividad de cierre y retroalimentación.

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

¿Se te dificultó o facilitó encontrar el despertador? ¿Por qué?



Menciona alguna situación de tu vida diaria donde tienes que seguir estímulos auditivos.

Sesión 6: “Bota la pelota”.

Intención Pedagógica.

“En esta sesión combinaras los patrones básicos de movimiento de caminar, y botar en juegos individuales”.

Actividad de inicio.

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

Escribe los patrones básicos de movimiento que conozcas

¿Crees que puedas combinar los patrones de movimiento de caminar y botar?

¿Por qué?

Actividad de desarrollo.

Un adulto mencionará diferentes retos, los cuales deberás realizar con ayuda de una pelota.

Camina y bota la pelota.

Camina y bota la pelota solo con la mano derecha.

Camina y bota la pelota solo con la mano izquierda.

Camina y bota la pelota esquivando sillas o muebles de tu casa.

Ahora utilizando tu creatividad deberás de combinar otros patrones básicos de movimiento diferentes utilizando la pelota.

Actividad de cierre y retroalimentación.

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

¿Qué te dificulto o facilito al momento de botar la pelota y caminar? ¿Por qué?

¿Qué otros patrones básicos de movimiento combinaste en la actividad?



Rubrica de evaluación

Columna	Excelente	Bueno	Suficiente
Sesión 1: "Arañas y moscas".	Coordina los patrones básicos de movimiento, implicando los elementos de orientación del espacio controlando su cuerpo mientras cambia de dirección.	Coordina algunos patrones básicos de movimiento, se orienta en el espacio controla su cuerpo al cambiar de dirección.	En algunas ocasiones logro coordinar los patrones básicos de movimiento.
Sesión 2: "Imitando animales".	. Expresa con su cuerpo los movimientos de forma clara y se pueden identificar las características del dibujo.	. Utiliza solo alguna parte de su cuerpo para imitar los movimientos del dibujo.	. Solo de forma parcial expresa los movimientos del dibujo.
Sesión 3: "El río crece".	. Combina los tres patrones básicos de movimiento durante la acción motriz manteniendo el control de su cuerpo.	Combina uno o dos patrones básicos de movimiento durante la acción motriz manteniendo parcialmente el control de su cuerpo.	De forma parcial combina uno o dos patrones básico de movimiento durante la acción motriz.
Sesión 4: "Gol carretera".	Combina los patrones básicos de movimiento al conducir la pelota durante el trayecto, patear con dirección a portería.	Combina algunos patrones básicos de movimiento al conducir la pelota y patear con dirección a portería.	. Combina algunos patrones básicos y tira a portería.
Sesión 5: "El despertador".	En Identifica la dirección y el lugar de donde proviene el sonido y es capaz de encontrarlo rápidamente.	En. Identifica la dirección y lugar es capaz de encontrarlo des pues del primer un intento.	Identifica la dirección y lo encuentra después de varios intentos.
Sesión 6: "Bota la pelota".	Camina y bota la pelota con una mano manteniendo el control del implemento durante todo el recorrido.	Camina y bota la pelota durante una parte del recorrido manteniendo el control parcial del implemento.	Bota la pelota por una parte del recorrido con ayuda de las 2 manos.





¿Qué aprendí?

¿Qué aprendiste en esta ficha?

¿Dónde puedes utilizar lo aprendido en tu vida cotidiana?

¿Cómo te sentiste al realizar las actividades?

¿Qué te gusto de trabajar en esta ficha?



Para aprender más...

La educación física es una forma de intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niños niñas y adolescentes al desarrollar su motricidad e integrar su corporeidad, para lograrlo, motiva la realización de diversas acciones motrices en un proceso dinámico y reflexivo, a partir de estrategias didácticas que se derivan del juego motor, como son la expresión corporal, iniciación deportiva, deporte educativo.

Realiza actividades físicas y aliméntate correctamente para mantenerte sano y saludable.

Los patrones básicos de movimiento son acciones concretas como caminar, correr, saltar, reptar, lanzar, atrapar, patear, girar, rodar, entre otras, que paulatinamente se combinan y depuran para realizarse con un menor esfuerzo y un mayor grado de efectividad. Se organizan en tres tipos locomoción, manipulación y estabilidad.

Realiza en casa actividades donde utilices los diferentes patrones básicos de movimiento.

El esquema corporal es la representación mental que cada individuo tiene de su cuerpo, de sus diferentes partes así como de los movimientos que puede realizar, imagen mental de su cuerpo con relación al contexto.

Es importante tener una representación mental de tu cuerpo.



¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?

Motive a su hijo(a) en todo momento.

Haga preguntas a su hijo(a) con respecto a las actividades.

Apoye e involúcrese de manera activa en las actividades.

Entregue en tiempo y forma los productos solicitados por el Maestro(a) de Educación Física



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

Marcela Briseño Villalvazo
Encargada del Despacho de la Coordinación de Educación Inicial

Gabriela Elizabeth Corona Solórzano
Gildardo Martínez Gutiérrez
Mario Alberto Hernández Gómez
Responsables de contenido

Liliana Villanueva Tavares
Diseño gráfico

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación

