

**Nivel educativo: Educación Física**

**Grado escolar: Tercero**

**Educación Física Secundaria:** Diciembre-Enero

**Eje:** Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:** Desarrollo de la motricidad.

**Unidad didáctica:** “Reconozco mi corporeidad, practicando estilos de vida saludables”



**¿Qué voy a aprender?**

**Componente pedagógico:**

- ✓ Integración de la corporeidad.

**Aprendizajes esperados:**

- ✓ Valora su identidad corporal mediante la práctica de actividades físicas, para la integración permanente de la corporeidad y la adquisición de estilos de vida saludables.

**Intención Pedagógica:**

- ✓ “En esta unidad emplearás tus posibilidades expresivas y motrices, participando en actividades donde demuestres tus capacidades, habilidades y destrezas generando espacios de diálogo, a través de retos motores, sketch, rallys, concurso de talentos, yincanas y juegos de cacería, para la integración permanente de su corporeidad y la adquisición de estilos de vida saludable”.

**¿Qué necesito?**

Recomendaciones generales:	Materiales:
Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.	✓ Pelotas de tenis y de vinil.
Usa objetos de fácil manipulación y/o adaptados para las actividades.	✓ Balde o cubeta.
Aprovecha los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.	✓ Recipientes o botellas de plástico.
Utiliza ropa adecuada para realizar las actividades.	✓ Sábanas o telas.
Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.	✓ Silla.
	✓ Hojas blancas, lápiz y colores.
	✓ Objetos plásticos de casa.
	✓ Objetos para transportar de diversos pesos.
	✓ Bastones.
	✓ Dulces.
	✓ Rollo de papel de baño.
	✓ Calcetines.



	✓ Almohadas.
--	--------------



### Organizador de actividades:

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
<b>Sesión 1</b>	6 a 10 de diciembre.	“Retos motores”.	
<b>Sesión 2</b>	13 a 17 de diciembre.	“Sketch”.	
<b>Sesión 3</b>	3 a 7 de enero.	“Rally”.	
<b>Sesión 4</b>	10 a 14 de enero.	“Concurso de talentos”.	
<b>Sesión 5</b>	17 a 21 de enero.	“Yincana”.	
<b>Sesión 6</b>	24 a 28 de enero.	“Juego de cacería”.	

### ¡Manos a la obra!



#### Sesión 1: “Retos motores”

En esta sesión emplearas tus capacidades expresivas y motrices, participando en retos motores para la integración de tu corporeidad.

Organización: Se puede jugar en individual o en parejas, se recomienda un espacio amplio o suficiente, como cochera, patio o algún lugar en donde no se corra riesgos de romper objetos de casa. Si sales a una cancha, recuerda utilizar cubrebocas, usar gel antibacterial y lavarte las manos con frecuencia y al llegar a casa.

#### Materiales a utilizar:

- ✓ Una pelota de tenis.
- ✓ Una pelota de vinil.
- ✓ Un balde o cubeta.
- ✓ Recipientes de plástico o botellas.

#### Actividades:

Investiga que son los retos motores.

En tu cuaderno escribe algunas actividades que se llevan a cabo en los retos motores.

Explica que son habilidades y destrezas.

Coloca un balde o cubeta a 3 metros de distancia de una línea.

En un lugar estratégico coloca sobre una línea los recipientes de plástico o las botellas 7 u 8, separadas lo suficiente para correr entre ellas.



Realiza con un gis una cancha de tenis de un metro cuadrado de cada lado, para jugar tenis.

Busca una pared en donde puedas lanzar la pelota y regrese sin riesgos.

Inventen sus propias reglas del juego.

El objetivo del juego es llevar a cabo estas actividades de manera diversa:

Lanzarás a la cubeta la pelota y contarás el número de veces que se enceste, sumando un punto cada anotación.

Correrás en zigzag entre los recipientes de ida y vuelta tomando el tiempo total, ganando 3 puntos quien lo haga más rápido.

Jugarás tenis con tu compañero y el que gane cada juego sumará un punto por juego ganado.

Por último, lanzaras la pelota a la pared y la regresarás con un golpe con la palma, sumará un punto con cada rebote que regreses.

Gana quién haga más puntos.

### **Productos/Retroalimentación**

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y responde en tu cuaderno en un texto breve, a partir del juego que realizaron.

Piensa en los retos motrices que llevaste a cabo y escribe cuál de ellos fue más difícil y cuál más sencillo, explica por qué.

De acuerdo a tu experiencia, explica con lo que hiciste cómo definirías un reto motor.

Menciona si ayuda a generar una mejor calidad de vida el realizar estas actividades y explica cómo.

### **Sesión 2: “Mi Sketch”**

En esta sesión emplearás tus posibilidades expresivo motoras participando en actividades como un sketch para la integración de tu corporeidad.

Organización: Se lleva a cabo una entrega de los papeles a cada uno y se lee o aprende lo que se debe realizar, se organiza un espacio suficiente en el jardín de la casa, la sala o patio de la casa.

### **Materiales a utilizar:**

- ✓ Simular un escenario, con sábanas y tela.
- ✓ Colocar alguna silla para que uno se pueda sentar.
- ✓ Invitar a público, pueden ser vecino a familiares.

### **Actividades:**

Cuestiona a las personas que viven contigo, ¿Qué es un sketch o una obra de teatro? ¿Como ayuda o para qué sirve actuar? ¿Podría ayudar un sketch a desarrollar la expresión corporal?, explica cómo.



Escribe tus repuestas en tu cuaderno.

## Acto 1.-

“El conejo que envidiaba al ratón”. Adaptado de Clara Pérez.

Se requieren 3 personajes:

1. Conejo: Admira al ratón y quisiera ser como él.
2. Conejita: Amiga del conejo, trata de hacerle ver lo hermoso que es y sus virtudes.
3. Ratón: Al darse cuenta que el conejo quiere ser como él, aumenta sus virtudes ante este.

Acto 1.

Ambientación: Jardín de una casa, donde el conejo y la conejita habitan

Introducción: El conejo y la conejita habitan en un hermoso jardín donde furtivamente el ratón entra para poder buscar que comer y en ocasiones se detiene a hablar con los conejos.

Conejo: (Algo entusiasmado) ¡Conejita míralo, ahí va otra vez!

Coneja: (Negando con la cabeza). Pero bueno conejo ¿Hasta cuándo vas a seguir con eso? Ese ratón no tiene nada de especial.

Coneja: Vamos a buscar nuestra comida conejo. Deja ya de soñar con las aventuras de ese ratón, ese pasa más trabajo que un pez en un estanque sin agua. Camina y deja de soñar.

Conejo: (Enfatizando). ¡Claro que sí! ¿No has visto su larga cola? ¿Lo rápido que es?

Coneja: (Colocándose en frente del conejo). Yo a veces pienso que eres un poco despistado. Conejo por favor. El animal es pequeño, sucio, transmite enfermedades, invade los lugares y la gente no lo quiere. ¿Y tú quieres ser como él?

Conejo: (Sin apartar la vista del lugar donde el ratón se mueve husmeando para buscar comida). Si, me encantaría tener una cola como esa, larga y vistosa, no este rabo pequeño y moñudo, que da risa.

Ratón: (Acercándose a ellos luego de conseguir algunas migas que comer). Hola conejos ¿Cómo están?

Conejo: (Saludando animado). Hola amigo ratón, estamos bien, pero no mejor que tú. ¿Un día de muchas aventuras?

Ratón: Uff... muchas, he tenido que correr muchas veces, escapar de manera heroica de más de una escoba y burlarme de más de un humano.

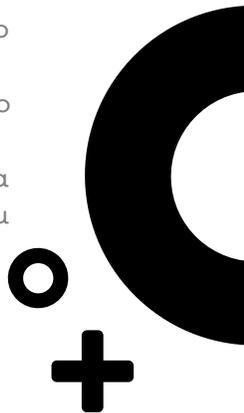
Coneja: (Siendo irónica) No claro, mucha aventura. Debe ser muy emocionante pasar la vida corriéndole a una escoba.

Ratón: (Ignorando el comentario de la conejita). Si no fueras tan grande te invitaría a vivir mis aventuras conejo, pero con ese tamaño, por muy rápido que seas, te atraparían en un instante. Esto es para animales especiales como yo. Con destreza y cuerpo de atleta.

Conejo: (Con cara de frustración). Así es, con este cuerpo rechoncho, yo no puedo más que esperar mi zanahoria y dejar que los niños jueguen conmigo.

Coneja: Al menos te acarician y te tratan bien. Nadie dice que asco, ni grita cuando te ve. Eres un animal hermoso. Ah, pero eso sí, hermoso y muy confiado.

Ratón: (creando un mal ambiente). oye conejo, un consejo antes de irme. Esa conejita te tiene mucha envidia. Quiere cortar tus sueños, yo que tú, ni sería su amigo.



Coneja: (molesta moviéndose hacia el conejo como si quisiera atacarlo). Fuera de aquí ratón cizañero, te aprovechas de lo inocente del conejo para hacerlo cometer más desatinos.

El ratón sonriendo sale a toda carrera para escapar de la ira de la conejita.

Coneja: Vamos a buscar nuestra comida conejo. Deja ya de soñar con las aventuras de ese ratón, ese pasa más trabajo que un pez en un estanque sin agua. Camina y deja de soñar.

## **Acto 2.-**

Ambientación: El mismo jardín.

Introducción: El conejo entra a escena, escucha a lo lejos unos gritos y comienza a buscar sin encontrar nada.

Ratón: ¡Auxilio! ¡Ayuda!

El conejo busca por todos lados sin encontrar de dónde vienen los gritos, hasta que en un rincón ve al ratón atrapado por la cola, en una trampa.

Conejo: ¡Ratón! ¿Qué te ha sucedido?

Ratón: (Desesperado). Conejo ayúdame a salir de esta trampa, si no, los dueños de la casa llegan me matarán. Esta cola tan larga me hizo caer en la trampa y poner mi vida en riesgo, menos mal que llegaste.

Conejo: Espera ya voy a buscar la manera de ayudarte. Quien iba a pensar que tu cola sería casi la causante de tu muerte. Agradezco a Dios que tengo una cola muy corta.

El conejo como puede, abre la trampa y libera al ratón.

Ratón: Gracias conejo te debo una, como soy más ágil que tú, en algún momento podré ayudarte.

Conejo: (Sonriendo al ratón). No creo ratón, me acabo de dar cuenta que estuve deseando ser como un animal indefenso que no tiene aventuras, sólo sobrevive. Soy muy afortunado en ser como soy. Empezaré a aceptarme y amarme tal cual vine a este mundo. Sé que tendrás algunas virtudes, pero jamás serán mejores que las mías. Solo por eso, son mías. Suerte ratón y cuidado con las trampas, no siempre estará el conejo astuto para salvarte.

El ratón se queda algo confundido por un momento, pero luego se encoge de hombros y se va. El conejo se acerca al público y habla con él.

Conejo: ¿Acaban de ver todo lo que sucedió? No hagan lo que yo he hecho. Ámense y acéptense. Todos tienen un gran valor.

Se da la media vuelta y sale del escenario. Fin.

## **Productos/Retroalimentación**

Reflexiona sobre lo que realizaste en el sketch.

En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas:

¿Qué mensaje te deja el sketch?

¿Describe qué emociones y sensaciones tuviste cuando participaste en este juego?

¿Esta actividad te ayudó a desarrollar tu expresión corporal? ¿Porqué?



### Sesión 3: Rally

En esta sesión realizaras actividades por estaciones descubriendo y poniendo en práctica lo que es y cómo se realiza un rally a través de tu expresión corporal y la adquisición de estilos de vida saludables.

Organización: Adecúa tres espacios en casa para que puedas jugar. un espacio en donde puedas realizar un dibujo, en otro poder llevar a cabo una torre con objetos y otro donde puedas transportar objetos de un lugar a otro.

#### Materiales a utilizar:

- ✓ Hojas de cuaderno o blancas.
- ✓ Lápiz.
- ✓ Colores.
- ✓ Objetos que sirvan para hacer una torre, como dados, juguetes, sillas, etcétera.
- ✓ Objetos diversos para transportar de un lugar a otro, como la mochila, escoba, trapeador, etcétera.

#### Actividades:

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Tienes idea de lo qué es un rally?

¿Podrías tener una vida saludable? ¿Cómo?

¿El diálogo te ayuda a tener una comunicación asertiva?

Explica con tus palabras como realizarías un rally de acuerdo a los espacios de los que dispones en casa.

En los tres espacios de cada estación se realizará por tiempo, por lo menos una persona en cada estación.

1. Realizarás un dibujo relacionado a la actividad física durante 3 minutos.
2. Con material del que se disponga en casa, y que se pueda colocar encima de otro, realizarás una torre, debiendo llegar lo más alto posible, durante 3 minutos.
3. Transportarás los objetos de un lugar a otro durante los 3 minutos que dura la actividad, de preferencia objetos de cierto peso y deben acordar el acomodo de los objetos, que puede ser por tamaño o por peso.

#### Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas.

¿Cómo te sentiste durante la actividad, lograste hacer un dibujo que te gustó?

¿Qué tan alta quedó la torre que realizaste, requeriste de alguna habilidad para hacerlo? ¿Cuál?



¿Los objetos que trasportaste se colocaron según lo acordado? ¿Cómo fue el acuerdo del acomodo?

Explica de forma sencilla lo que entendiste de lo que es un rally.

## **Sesión 4: Concurso de talentos**

En esta sesión compartirás con tu familia los talentos que tienes para llevar a cabo alguna actividad física para integrar tu corporeidad.

Organización: Para esta actividad necesitaras la ayuda de uno o más familiares.

Busquen un espacio cómodo, seguro y amplio según el número de participantes.

Define con que grabarás tu presentación, celular, computadora, cámara.

Puedes pedir ayuda de un amigo o familiar.

### **Materiales a utilizar:**

- ✓ Bastones, pelotas, recipientes de plástico, etcétera.
- ✓ El material que requieras necesario y suficiente para explicar o mostrar tus talentos.

### **Actividades:**

Reflexiona sobre los talentos que tienes y has desarrollado durante tu vida cotidiana, desde el cómo transportar una moneda entre los dedos o hacer equilibrio con un bastón, colocar algún recipiente en la cabeza, etcétera.

Escribe en tu cuaderno los retos que has realizado de manera común en tu vida, y así tengas la posibilidad de experimentarlo y cuestionar a quién lo haga contigo y observar sus talentos.

Para comenzar cada quien elige los distintos materiales que piense utilizar, lo debe tener cada uno por separado, en caso de requerir el mismo, primero lo hace uno y posteriormente el otro.

Por turnos, el primer participante realizará con sus actividades su talento motriz, el tiempo que requiera, después lo realizará cada uno de los siguientes participantes, es necesario que todos vean los talentos de cada uno.

Posteriormente cada uno tratará de imitar el talento de los demás y tendrán también su tiempo para ello.

Entre todos elijan cuál ha sido el talento más complicado para realizarse, para que todos decidan quien o quienes lo han hecho mejor y con mayor grado de dificultad.

Si es posible elegir un talento que pueda llevarse a cabo en colectivo e inténtenlo entre todos.

### **Productos/Retroalimentación**

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno escribe un texto basado en las siguientes preguntas:



¿Qué tan difícil fue descubrir cuáles son tus talentos? ¿por qué?

¿Lograron llevar a cabo un talento colectivo y cuál fueron?

¿Lograron integrar o entender cada uno su corporeidad, es decir, que la forma de ver tu cuerpo y la manera de utilizarlo de manera eficiente?

Explica cada uno de los talentos que llevaron a cabo y elije cual ha sido con mayor grado de dificultad.

### **Sesión 5: “Yincana”.**

En esta sesión pondrás en juego tus habilidades creativas al construir junto con tu familia una Yincana, en donde tu actividad motriz y corporeidad se pondrán en juego.

Organización: Revisa todo el espacio de la casa del cual dispones para colocar diferentes pistas, desde el baño, la cocina el patio y elije algunos referentes que te sirvan para colocar cada una de las frases que has elegido para que la persona o las personas que participan contigo tengan la posibilidad de encontrar.

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

- ✓ Lápiz y papel
- ✓ Dulces
- ✓ Rollo de papel de baño

#### **Actividades:**

Investiga en internet qué es una Yincana.

Escribe en tu cuaderno algunos conceptos y ejemplos de cómo llevar a cabo una Yincana y si fuera posible, toma ejemplos que te ayuden a generar una actividad en casa.

Una vez que has elegido 5 lugares diferentes para esconder tu “pista” (papelito con un mensaje), vas a colocarlos sin que nadie se dé cuenta de donde, por ejemplo; el primero se lo entregaras en la mano y dependiendo de donde esté el otro, realizaras el mensaje, “Bienvenido a este juego de Yincana, ahora tendrás que buscar en un espacio en donde vamos todos los días a hacer nuestras necesidades, ahí, entre dos puertas encontrarás la siguiente pista y un dulce”.

Después de encontrada la primera pista, ahí encontrará otro papelito que explique en donde está la siguiente pista, por ejemplo; “Ya has encontrado la primera pista, ahora, subirás a una silla para encontrar la siguiente pista que se encuentra donde se guardan algunos utensilios de cocina, al lado encontrarás otro dulce”.

Así sucesivamente de acuerdo a los espacios de casa, crearas tus propias pistas. Posteriormente, la persona que buscó las pistas, ahora construirá las suyas para que ahora las busques tú.



## Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

¿Qué tal entendiste el juego?

¿Cómo te sentiste cuando encontrabas las pistas?

De acuerdo a lo que leíste, ¿se parece la Yincana que construiste?

Explica con tus palabras que es una Yincana en tu cuaderno.

En tu cuaderno escribe tu experiencia y las actividades que has creado para construir la Yincana.

## Sesión 6: Juegos de cacería

En esta sesión conocerás un juego de cacería, en él pondrás en juego diversas habilidades que te ayudaran a descubrir el cómo una actividad física te lleva a una forma de vida saludable.

Organización: Adecúa un espacio libre donde puedas lanzar calcetines, pelotas o almohadas y donde un participante pueda pasar caminando y otro pueda posicionarse para lanzar objetos, debe existir una línea de salida, y otra de llegada, el espacio entre esas dos líneas será para que se realice la cacería.

### Materiales a utilizar:

- ✓ 4 o más pares de calcetines en bolita., Pelotas de vinil., 1 o 2 almohadas.

### Actividades:

Conocer un poco de los juegos de cacería, que tipo de sentidos utilizas o requieres para llevar a cabo este juego, si requieres algún tipo de capacidad física.

Realiza una pequeña lista de lo que, desde tu perspectiva requieres para jugarlo.

Realicen un pequeño calentamiento como un trote ligero en la sala o el patio de la casa, posteriormente ya definida el área, elegirán quién pasa primero por el espacio y quién es el cazador o cazadores, a la cuenta de tres saldrá la presa, los cazadores tratarán de pegarle a la presa por debajo de la cintura, sumando un punto si pega con la almohada y 5 con los calcetines, así sucesivamente pasaran cada uno y al final de cada carrera sumaran los puntos que cada uno haga, para que al final del juego gane quien sume más puntos.

## Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

¿Lograste sumar más puntos que tus compañeros de juego?

¿Qué requeriste para atinarle a tus compañeros?

Explica con tus palabras lo que es un juego de cacería.

En tu cuaderno escribe tu experiencia y explica los momentos más divertidos del juego, así como también las habilidades que se requieren para jugar y desarrollar esta actividad.





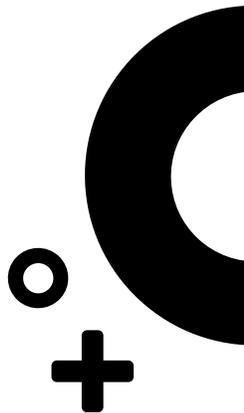
## ¿Qué aprendí?

### Rúbrica de evaluación de productos de la unidad

Columna	Excelente	Bueno	Suficiente
<b>Sesión 1:</b> “Retos motores”	En su texto, explica con claridad lo que es un reto motor.	En su texto, por lo menos da una idea o un ejemplo de un reto motor.	En su texto, explica o hace un pequeño dibujo de un reto.
<b>Sesión 2:</b> “Sketch”	En su texto, describe de forma precisa La expresión corporal.	En su texto, explica de forma sencilla la expresión corporal y con pequeñas ausencias.	En su texto, explica, pero de forma apenas entendible de la expresión corporal.
<b>Sesión 3:</b> “Rally”.	En su texto, explica con claridad lo que es un rally y lo relaciona con la actividad.	En su texto, describe con poca claridad el rally y no lo relaciona.	En su texto, escribe de manera mu básica lo que es un rally o solo da un ejemplo.
<b>Sesión 4:</b> “Concurso de talentos”.	En su texto, manifiesta conocimiento de su corporeidad y la forma de utilizarla.	En su texto, manifiesta poco conocimiento de la corporeidad y puede explicarlo con un ejemplo.	En su texto, manifiesta que conoce muy poco del tema o da un ejemplo sencillo de corporeidad.
<b>Sesión 5:</b> “Yincanas”.	En su texto, manifiesta conocimiento sobre una Yincana y/o actividad motriz en la forma de construirla.	En su texto, manifiesta poco conocimiento de lo que es una Yincana y/actividad motriz pone ejemplos sencillos.	En su texto, manifiesta que conoce muy poco de la Yincana y/o actividad motriz y pone ejemplos de la misma.
<b>Sesión 6:</b> “Juego de cacerías”.	En su texto, manifiesta conocimiento sobre una forma de vida saludable o actividad física sana.	En su texto, manifiesta poco conocimiento sobre la forma de vida saludable y/o actividad física.	En su texto, manifiesta que conoce muy poco de una forma de vida saludable y/o actividad física.

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?





## Para aprender más...

- Si quieres conocer más sobre lo que se trató en esta unidad, revisa los siguientes enlaces de YouTube:

Capacidades, habilidades y destrezas.

<https://www.youtube.com/watch?v=3q-SF4y0-Oc>

Juegos motrices

<https://www.youtube.com/watch?v=IL1d1AuN4PM>



## ¿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 Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Emma Eugenia Solórzano Carrillo

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

Salvador Nuño Sánchez

**Responsable de contenido**

Liliana Villanueva Tavares

**Diseño gráfico**

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación

