



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



Febrero 2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Exploro y controlo mis movimientos”

**Primaria-Primer grado**



# ¿Qué voy a aprender?

**Eje:**

Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:**

Integración de la corporeidad.

## **Aprendizaje esperado:**

Explora el equilibrio, la orientación espacio temporal y la coordinación motriz en actividades y juegos, para impulsar la expresión y control de sus movimientos.

## **Intención didáctica:**

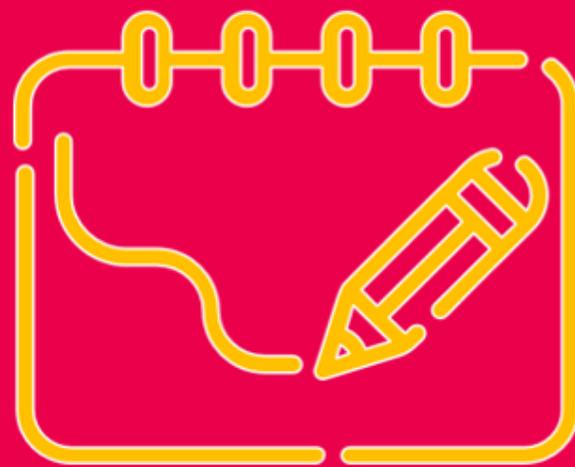
Identificarás y explorarás el equilibrio, la orientación espacio temporal y la coordinación motriz en el juego, estimulando tu expresión y control de tus movimientos, compartiendo tus experiencias con los demás.



## Organizador de actividades:

Sesiones	Actividades	Productos a entregar
Sesión 1. Juego sensorial	¡Soy tu guía!	Dibujos del recorrido que realizo.
Sesión 2. Actividades circenses	Los equilibristas	Dibujo de actividades de equilibrio.
Sesión 3. Formas jugadas	Me coordino y actúo	Dibujo de sus lanzamientos.
Sesión 4. Juego de reglas	Cuadro quemado	Dibujo de sus movimientos en el juego.

**¡Manos a la obra!**



## ¿Qué queremos lograr?

### Intención pedagógica de la sesión:

Identificarás tu ubicación espacial a través de tareas motrices en las que interactúe con objetos, personas y/o espacio de juego, compartiendo tus experiencias con algún amigo o familiar.

## Sesión 1: Juego sensorial



Fotografía 2. Nota: Soy tu guía. Dávila M.2022



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.

### Organización:

- ✓ 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 disponible, dentro y fuera de casa.

## Materiales:

- ✓ Paliacate, trapo o camisa para vendarte los ojos.

# Actividad. ¡Soy tu guía!

Un familiar le vendará los ojos al niño o niña utilizando una tela o paliacate que tengan a la mano.

El juego consiste en que el adulto guiará al niño(a) por diferentes lugares de la casa (previamente deberán acondicionar el lugar para evitar accidentes) dándole indicaciones con la voz, ejemplo: hacia adelante, agáchate, arrástrate, por encima, cuidado con el escalón,..."

Comenzarás en un punto y tendrás que terminar en otro punto, por ejemplo, iniciando en la puerta de la entrada y terminando en el patio, pasando por el comedor, sala, cuartos, etc.

## **Variantes:**

- Intercambien los roles, ahora tu familiar deberá de vendarse los ojos y tu lo guiarás.
- El guía dará aplausos para que la otra persona lo siga y así realizar el recorrido.
- Se colocará un objeto en determinado lugar y tu familiar se colocará a tu lado. Tu tendrás un punto de inicio y con base a la intensidad de los aplausos te guiarás para saber si estas cerca o lejos del objeto, sin hablar, sólo en caso de ser necesario para evitar accidentes. Al llegar al objeto se darán una muestra de afecto (abrazo o chocar manos).

# Retroalimentación y productos

- ¿Qué nos gusto de lo que hicimos hoy?
- ¿Qué es la ubicación espacial y para qué nos sirve?
- ¿Por qué es importante compartir experiencias?

## Productos:

1. Dibuja el recorrido que realizaste.
2. Dibuja el recorrido que haces de la casa a tu escuela.

## ¿Qué queremos lograr?

### Intención pedagógica de la sesión:

Reconocerás y ampliaras tu capacidad de equilibrio en actividades que debas controlar tu cuerpo, así como manipular y/o equilibrar objetos compartiendo propuestas para superar las tareas.

## Sesión 2: Actividades circenses



Fotografía 3. Nota: Los equilibristas. Manzo P. 2022



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.

### Organización:

- ✓ 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.

## Materiales:

- ✓ Cuerda o lazo de tendedero, botes de plástico, rollo de papel, macetas o cualquier objeto que sirva para colocar en zigzag, pelota pequeña.
- ✓ Zapatos, cucharas, taparroscas, libros o cualquier objeto que puedas equilibrar a su cabeza.

# Actividad. Los equilibristas

Recupera lo visto en la clase anterior y responde:

¿Qué es el equilibrio y en dónde usamos el equilibrio?

Primer recorrido:

- Coloca en el piso una cuerda, una cinta o haz una línea recta con un gis,
- A continuación camina sobre la línea equilibrando tu propio cuerpo.
- Enseguida pide a un familiar que te dé un tubo de rollo de papel y una pelotita, la cual deberás colocar encima del tubo y sujetarlo manteniendo el equilibrio de un punto a otro, dependiendo del espacio que se tenga.

Segundo recorrido:

- Un familiar coloca en el piso algunos de los siguientes materiales formando una línea recta y separados entre sí dos pasos (botes de plástico chicos y/o grandes, rollos de papel, macetas o cualquier objeto).
- Coloca en tu cabeza cualquiera de éstos objetos: zapato, libro o cualquier objeto que puedas equilibrar, para realizar el recorrido en zig-zag intentando que no se le caiga el objeto.

## Variantes:

- Cambiar el material por diferentes objetos que se puedan equilibrar, por ejemplo: colocar una cuchara en la boca y sobre ésta un limón, una canica o tapa rosca y realizar los recorridos sugeridos.
- Cambiar el desplazamiento que se realiza arriba de la cuerda y ahora realizarlo caminando hacia atrás.
- Recordar compartir lo que hace.

# Retroalimentación y producto

- ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?
- ¿Qué es el equilibrio y dónde lo usamos?
- ¿Fue fácil controlar tu cuerpo, y por qué?
- ¿Qué variante propusiste?
- ¿Por qué es importante compartir tu opinión?

## Producto:

1. Dibuja las actividades que hiciste de equilibrio.

## ¿Qué queremos lograr?

### Intención pedagógica de la sesión:

Conocerás y emplearás tu coordinación motriz al participar en actividades donde descubras tus posibilidades de movimiento basado en la toma de decisiones intercambiando ideas con un amigo o familiar sobre cómo las utilizas.

## Sesión 2: Formas jugadas



Fotografía 4. Nota: Coordinando acciones . Dávila M. 2022



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.

### Organización:

- ✓ Espacio libre de obstáculos que representen riesgos.
- ✓ Apoyo y participación de cualquier miembro de la familia.
- ✓ Aprovechar los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.

## Materiales:

- ✓ Objetos como: pelotas, calcetines, zapatos, música, tela, papel de baño, calcetín hecho bolita, playera hecha nudo.

# Actividad. Me coordino y actúo

- 1.- Recupera lo visto en la clase anterior y responde: ¿qué es la coordinación y para qué sirve?
- 2.- Colócate de frente a un familiar, a una distancia considerable de acuerdo al espacio que tengan disponible en casa. Cada quien sujete un objeto, comenzarán a lanzarlo al otro de manera simultánea y coordinada intentando atraparlo y evitar que caiga al piso.

## **Variante:**

- Utiliza diferentes posturas para realizar los lanzamientos, de manera coordinada, por ejemplo: sentados, hincados, parados con piernas separadas y lanzar por debajo de las piernas.

**3.-** Pide a tu familiar que realice diferentes movimientos con el objeto que decida, mismo que deberás tener tu. Deberás de imitar los movimientos que haga tu familiar, intentando estar coordinados de manera fluida, después cambien de roles y ahora tu pondrás los movimientos y tu familiar te imitará.

**Variante:**

- Pongan música de su elección para que al ritmo de ésta, realicen diferentes movimientos de manera coordinada.

# Retroalimentación y producto

- ¿Qué es y para qué nos sirve la coordinación ?
- ¿Cómo te sentiste durante las actividades?
- ¿Fue fácil coordinarse y por qué?
- ¿Intercambiaste ideas con un amigo o familiar acerca de la actividad?

## Producto:

1. Dibuja la actividad que más le gusto de las dos anteriores.

## ¿Qué queremos lograr?

### Intención pedagógica de la sesión:

Reconocerás y pondrás a prueba tus capacidades perceptivo-motrices (equilibrio, ubicación espacio-temporal, coordinación motriz), mediante un juego en el que explores diferentes situaciones que involucren dichas capacidades, compartiendo como te sentiste con otros.

## Sesión 2: Juego de reglas



Fotografía 4. Nota: Cuadro quemado . Hidalgo P. 2022



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.

### Organización:

- ✓ Espacio libre de obstáculos que representen riesgos.
- ✓ Es necesario el apoyo y participación de cualquier miembro de la familia.
- ✓ Aprovechar los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.

## Materiales:

- ✓ Cinta, cuerda, gis, pelota de vinil, de periódico, de calcetín, etc.

# Actividad. Cuadro quemado

Recupera lo visto en la clase anterior.

El familiar, trazará en el piso un cuadrado de 30x30cm aproximadamente, puede utilizar cinta, gis, cuerda, etc.; y tendrá consigo varios objetos, ya sea pelota de vinil, de calcetín, de periódico o algún otro material que no genere un riesgo.

Colócate dentro del cuadrado.

El objetivo del juego es “quemarte”, lanzándote el objeto y que impacte del cuello hacia abajo.

Deberás coordinar tus movimientos para esquivar las pelotas que te sean lanzadas sin salirte del cuadro y manteniendo el equilibrio.

## **Variante:**

- Cuando te sean lanzadas las pelotas podrás atraparlas y si lo logras cambiaran los roles del juego.
- Cambiar el objeto de lanzamiento por uno más grande o más pequeño, por ejemplo: un peluche, almohada o cojines.

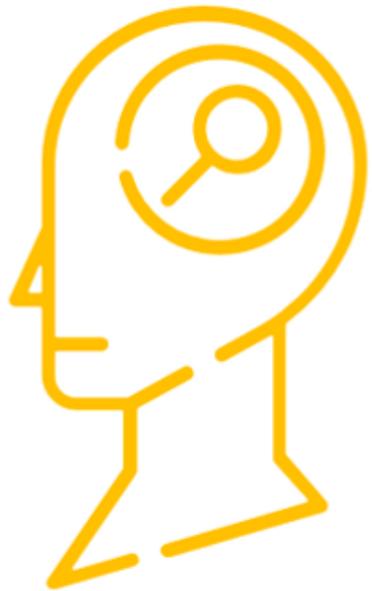
# Retroalimentación y producto

- ¿Por qué es importante conocer el equilibrio?
- ¿Por qué es importante ubicarnos en el espacio?
- ¿Por qué es importante compartir lo que hacemos y cómo nos sentimos?

## Producto:

1. Dibuja tus movimientos en el juego.

# ¿Qué aprendí?



# Actividad de evaluación: “Twister corporal”



Fotografía 5. Nota: Twister . Hidalgo P. 2022

**Material:** gises o 9 aros de diferentes colores .

## Descripción:

- Se pondrán los aros en filas de 3 o 9 círculos dibujados en el piso en 3 hileras como se muestra la imagen.
- Coloca las partes del cuerpo que te indique tu familiar, en el color o aro que se mencione. Guarda en todo momento tu equilibrio y trata de seguir las indicaciones que te den.
- El familiar inventará las indicaciones, algunas sugerencias son:
  - ✓ Mano derecha en el aro rojo
  - ✓ Mano izquierda en el aro azul
  - ✓ Pie derecho en... pie izquierdo en... rodilla... codos, cabeza, etcétera.

Lo importante es mencionar la parte del cuerpo y la ubicación de la misma, controlando y equilibrando las mismas.

Al finalizar, el familiar preguntará ¿qué es el equilibrio?.

# Rúbrica de evaluación:

INDICADOR	SOBRESALIENTE	BUENO	BÁSICO	INSUFICIENTE
¿Qué es el equilibrio?	Lo sabe y responde con fluidez	Menciona algunas nociones del equilibrio	Dice muy poco, pero no tiene idea.	No lo sabe
¿Se equilibró y tuvo orientación en el espacio?	La mayoría de las veces	Algunas veces	Pocas veces	Muy poco
¿Compartió sus experiencias?	Siempre	La mayoría de las veces	Algunas veces	No lo compartió

# Consideraciones para el familiar:

- En el primer indicador preguntar al alumno acerca de si sabe acerca del equilibrio (hetero-evaluación).
- En el segundo indicador el adulto con base en la observación marcará un nivel de acuerdo a lo observado (hetero-evaluación).
- En el tercer indicador el docente se fijara si compartió sus experiencia durante le juego.
- Si el niño no lo hace bien, o no responde adecuadamente, no darle pistas ni ayudarlo, sino alentarlos, ya que tendrá 4 sesiones para conocer más de ello y controlar su equilibrio. Recordarle que al último hará esta evaluación de nuevo para comprobar su aprendizaje.

# ¿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.
- Propicien la responsabilidad conjunta en la organización y recolección de materiales utilizados.
- Acompañen al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.
- Envíen 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 Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Emma Eugenia Solórzano Carrillo

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

## **Responsables del contenido**

Hidalgo Peñaloza Paulina Adriana

Manzo Fregoso Marcela Paola

Dávila Gómez Marcos Abraham

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

