



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Febrero 2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Educación Física

Unidad didáctica:

“Reconozco mi potencial motor y me siento competente”



Imagen tomada de imágenes prediseñadas.
<https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/299729-conjunto-de-personaje-de-atleta-de-baloncesto>

Primero de Secundaria



¿Qué voy a aprender?

Componente pedagógico:

Integración de la corporeidad.

Aprendizaje esperado:

Reconoce su potencial al participar en distintas situaciones de juego y expresión corporal, para saberse y sentirse competente.

Intención didáctica:

Que el alumno construya su competencia motriz, con base en su corporeidad y su motricidad, propiciando retarse constantemente, evalúe su desempeño, reflexione sobre sus acciones, y asuma una forma de ser y actuar, mediante actividades motrices, juegos cooperativos, retos motores y circuitos de acción motriz.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

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 algún miembro de tu familia.

Materiales:

- ✓ Una pelota elaborada con papel y cinta o bola de calcetines.
- ✓ Un plato de plástico o raqueta elaborada con cartón duro.
- ✓ 3 baldes o cajas de diferentes tamaños.
- ✓ 6 metros de hilaza.
- ✓ 6 vasos desechables.
- ✓ Una liga o dona para el cabello.
- ✓ Una mesa.
- ✓ Cinta adhesiva.
- ✓ 10 vasos desechables.
- ✓ Un marcador.
- ✓ 6 pares de calcetín.
- ✓ 2 cubetas de plástico o cestos de basura.
- ✓ 5 vasos desechables.
- ✓ Cronómetro.



Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	1 a 4 de febrero	“Bota, rebota, golpea y atina”	<input type="checkbox"/>
Sesión 2	7 a 11 de febrero	“Los vasos locos”	<input type="checkbox"/>
Sesión 3	14 a 18 de febrero	“Gato audaz”	<input type="checkbox"/>
Sesión 4	21 a 25 de febrero	“Circuito de los calcetines”	<input type="checkbox"/>

¡Manos a la obra!



Sesión 1

Intención pedagógica:

En esta sesión, participarás en actividades motrices que requieran el dominio y control de extremidades superiores aplicadas a juegos y retos motores, que te permitan demostrar habilidades, destrezas y aptitudes.



<https://pixabay.com/es/vectors/tenis-deportes-personaje-c%C3%B3mico-1298769/>

Actividad “Bota, rebota, golpea y atina”

Organización:

En un espacio amplio y con el material que a continuación se te propone, coloca los baldes, cajas o botes a diferentes distancias, prepara tu raqueta y pelota de hule o la opción que te sea mas atractiva o fácil de conseguir de las opciones que se te presentan y prepárate.

Materiales a utilizar:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser: sala, patio, cochera,...
- Una pelota de hule pequeña, elaborada con papel y cinta o de calcetines.
- Una raqueta de plástico, plato de plástico o raqueta elaborada con cartón duro.
- 3 cubetas, botes, cestos o cajas de diferentes tamaños.

Actividad de inicio

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

- ¿Sabes que es una actividad motriz?
- ¿Qué juegos o deportes conoces en donde se requiera golpear un objeto con otro?

Desarrollo de la actividad

Una vez preparado con el material, intenta dominar la pelota con la raqueta varias veces y después intenta de un golpe encestar la pelota al balde, caja o bote o cualquier otro objeto colocado a diferentes distancias como objetivo.

Para incrementar el reto hazlo también con la otra mano y para hacerlo mas divertido asigna puntos a los objetivos según distancia o tamaño del mismo, reta a alguien de tu familia y organicen una divertida competencia.

Productos y retroalimentación

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

- ¿Qué emociones estuvieron presentes en el juego y cómo las manejaron?
- ¿Qué habilidades pusiste en juego durante el desarrollo de la actividad?
- ¿Lograste el dominio con ambas manos?
- ¿Cómo te ayuda todo esto para el tema de la salud, en tu vida cotidiana?

Intención pedagógica:

En esta sesión evaluarás tu potencial motriz y expresivo al analizar tu participación, así como los logros que obtienes al realizar juegos cooperativos, donde pongas en práctica el control de tu cuerpo, mediante tareas que se resuelvan por equipos o de manera grupal.

Sesión 2



<https://www.freepng.es/png-yiyshr/>

Actividad “Los vasos locos”

Organización:

Corta 6 pedazos de hilaza de un metro de largo, amarra cada uno a la liga para el cabello.

Invita a tus hermanos, papás o amigos para formar un equipo de 3 personas.

Coloca los vasos separados en el suelo a 3 pasos de la mesa del comedor.

Materiales a utilizar:

- 6 metros de hilaza.
- 6 vasos desechables.
- Una liga o dona para el cabello.



Imagen 1. Creada Torres. G. 2021. CC.by

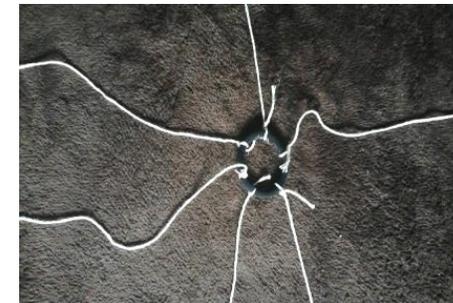


Imagen 2. Creada Torres. G. 2021. CC.by

Actividad de inicio

En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué son los juegos cooperativos?
- ¿Qué habilidades motrices puedes desarrollar con los juegos cooperativos?

Desarrollo de la actividad

El reto consiste en llevar los vasos del suelo a la mesa del comedor uno por uno.

Cada jugador tomara una hilaza con cada mano, jalan para abrir la liga y toman el vaso, al llegar a la mesa vuelven a jalar para soltar el vaso.

Siguiente reto subir los vasos de la misma forma anterior e ir formando una pirámide, 3 vasos en la base, luego 2 y el ultimo arriba.

Si al estar formando la pirámide esta se cae, tenemos que volver a comenzar.



Imagen 3. Creada Torres. G. 2021. CC.by

Productos y retroalimentación

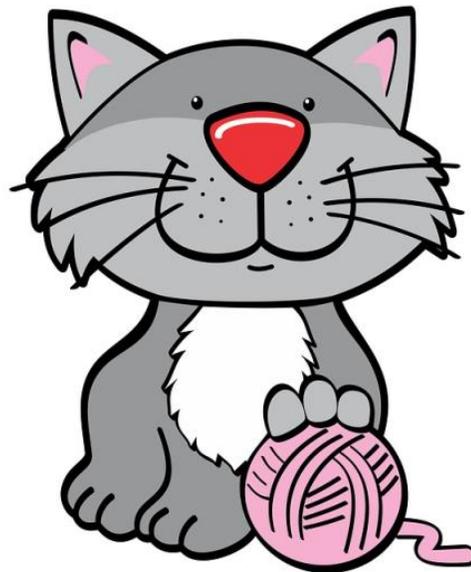
Responde estas preguntas en un texto breve:

- ¿Qué emociones estuvieron presentes en el juego y cuál fue tu actitud?
- ¿Lograron el reto?
- ¿Qué sentiste al lograr o no la meta?

Intención Pedagógica:

En esta sesión pondrás a prueba tu potencial motriz y expresivo, al analizar tu participación y los logros que obtienes al realizar retos motores que te permitan demostrar habilidades, destrezas, aptitudes y distintas acciones, donde autoevaluarás tus logros personales.

Sesión 3



<https://pixabay.com/es/illustrations/linda-bosquejo-divertido-3062070/>

Actividad “Gato audaz”

Organización:

En un espacio plano, de preferencia una mesa, elabora o dibuja un gato #, con los espacios de los cuadros del tamaño de los vasos a utilizar e invita a otro miembro de tu familia retándolo a participar en este divertido juego.

Materiales a utilizar:

- 1 mesa.
- 1 cinta adhesiva.
- 10 vasos desechables.
- 1 marcador.

Actividad de inicio

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

- ¿Qué son los retos motores?
- ¿Qué son la destreza y la habilidad?

Desarrollo de la actividad

Cuando tengas el gato elaborado en la mesa, dibújale una “X” a 5 vasos y la “O” a los otros 5 vasos.

Colóquense tu y tu oponente en los extremos opuestos de la mesa, y a la señal de inicio coloquen cada quien su vaso boca abajo en la orilla de la mesa dejando que el vaso salga un poco de la orilla, con los dedos medio e índice impulsen el vaso intentando que aterrice mostrando su “X” o “O” y si así es, tienen el derecho de colocarlo en cualquier espacio del gato ya sea para lograr 3 en línea o bloquear al rival, gana quien logre primero poner 3 en línea.

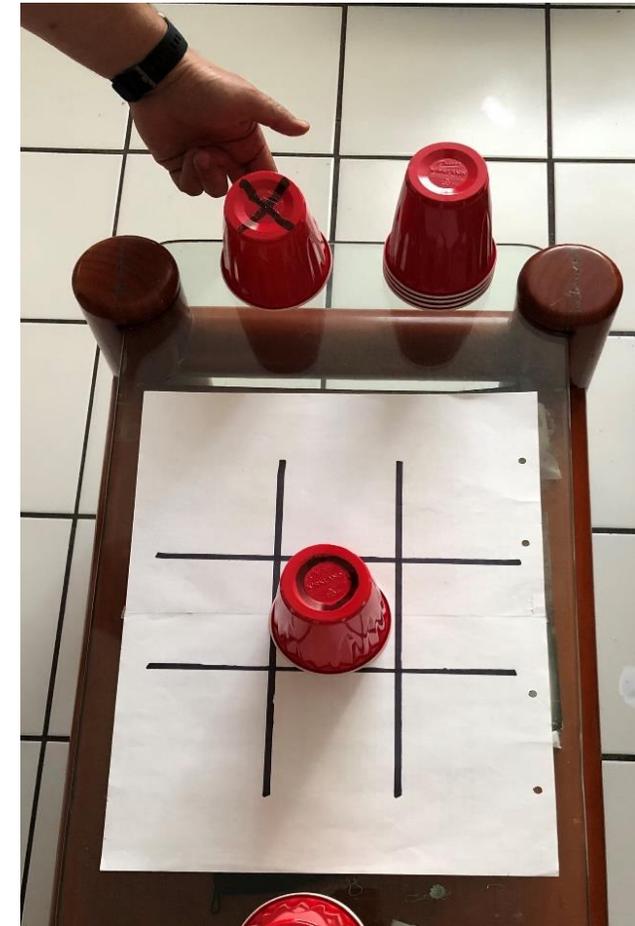


Imagen 4. Creada Verdín. H. 2021. CC.by

Productos y retroalimentación

Responde estas preguntas en un texto breve:

- ¿Qué emociones se presentaron durante el desarrollo del juego?
- ¿Qué habilidades o destrezas utilizaste en este juego?
- ¿Cómo evalúas tu desempeño en esta actividad?

Intención pedagógica:

En esta sesión retomarás tus experiencias motrices, al adaptar tu actuación partiendo de la lógica interna, de los circuitos de acción motriz integrados por juegos y actividades que planteen cambios en su ejecución al aumentar el nivel de complejidad. Además, evaluarás tu potencial motor ante situaciones novedosas de juego.

Sesión 4



<https://pixabay.com/es/vectors/medias-invierno-c%c3%a1lido-azul-lana-306802/>

Actividad “Circuito de los calcetines”

Organización:

No se te olvide hacer un pequeño calentamiento antes de iniciar el circuito.

Con cada par de calcetines realiza una pelota.

Reta a un amigo o miembro de tu familia para que haga las actividades contigo

Materiales a utilizar:

- Espacio libre y sin riesgo de accidentes.
- 6 pares de calcetines.
- 2 cubetas de plástico o cestos de basura.
- 5 vasos desechables.
- Cronómetro.



Imagen 5. Creada Torres. G. 2021. CC.by

Actividad de inicio

En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la potencia motriz?
- ¿Menciona una habilidad física que tengas, una motriz, una afectiva y una social?
- ¿Qué actividades realizas para incrementar tu potencia motriz ?

Desarrollo de la actividad

Este circuito está compuesto por 6 estaciones, las cuáles tienes que hacer en orden y de una por una,

Estación 1:

Coloca las cubetas separadas de 3 a 6 pasos de distancia, dentro de una cubeta coloca las bolas de calcetín.

Transporta las pelotas de una cubeta a otra, una por una. Primero tómalas con la mano y colócalas entre las rodillas, para llevarlas a la otra cubeta saltando, no puedes ayudarte con la mano para depositar la pelota., después regrésalas a la otra cubeta, pero equilibrándola en tu cabeza y tampoco te puedes ayudar con la mano para depositar la bola en la cubeta.

Si cae la pelota o no le atinas a la cubeta tienes que regresar y volverlo a intentar.

No puedes pasar a la siguiente estación hasta que no realices correctamente todas las actividades.

Estación 2:

Coloca las cubetas de 3 a 6 pasos de distancia y una de ellas con las bolas de calcetín adentro.

Tienes que llevar las pelotas de una cubeta a otra, una por una, golpeando la bola con una mano y saltando sobre un solo pie.

Estación 3:

Coloca las cubetas de 3 a 6 pasos de distancia y una de ellas con las bolas de calcetín adentro, coloca los vasos desechables en el suelo a un paso de distancia en dirección de las 2 cubetas.

Tienes que llevar las pelotas de una cubeta a otra zigzagueando entre los vasos.

Estación 4:

Coloca las 6 bolas de calcetín en el suelo a un paso de distancia de una cubeta, tu te colocarás a 2 pasos de las bolas, apoya tus manos en el suelo y avanza hacia las pelotas en cuadrupedia sin bajar tus rodillas, toma una con una mano y lánzala adentro de la cubeta.

Si cae regresa a la posición inicial, vuelve hacer lo mismo pero ahora tira con la otra mano, si no cayó en la cubeta, recógela, colócala donde estaba y vuelve a empezar.

Estación 5:

Desbarata las bolas y riega los calcetines por todo el espacio donde estas jugando.

A una señal, busca el par de cada calcetín, hazlos bola y llévalos a la cubeta. Así hasta terminar con las 6 pelotas, recuerda que es de una en una.

Estación 6:

Toma una bola de calcetín con cada mano, lanza la bola hacia arriba y cáchala 10 veces, alternando mano derecha e izquierda.

Ya que lo lograste lanza 10 veces las bolas y cáchalas al mismo tiempo y por ultimo, lanza las pelotas al mismo tiempo pero cruzando el lanzamiento, la del lado derecho pasa a la mano izquierda y la de la izquierda pasa a la mano derecha.

Si se te caen tienes que volver a empezar.

Repite el circuito pero ahora tomando el tiempo que te tardas en cada estación.

Productos y retroalimentación

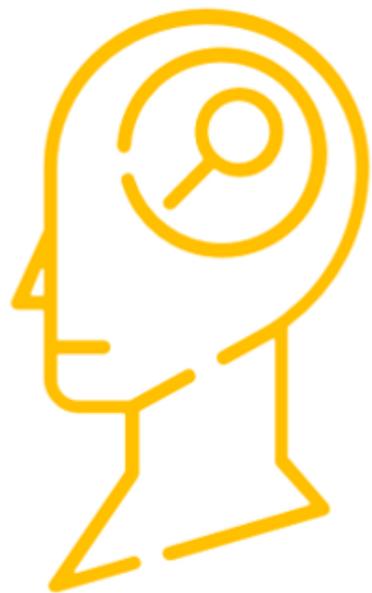
Responde estas preguntas, en un texto breve en tu cuaderno:

- ¿Cuál estación te costo mas trabajo?
- ¿En cual estación fuiste mas hábil?
- ¿Cual fue tu actitud a la hora de estar realizando el circuito?
- ¿Te sientes competente para realizar este tipo de circuitos?

Evaluación de la unidad didáctica

Indicadores	Mucho	Poco	Nada
Tuve dominio y control de mis extremidades superiores al resolver los retos motores, demostrando habilidades, destrezas y aptitudes.			
Mejoré mi potencial motriz y expresivo al participar en los juegos cooperativos, al resolver las tareas de manera grupal.			
Retomé mis experiencias motrices al adaptar mi actuación en los circuitos de acción motriz al aumentar el nivel de complejidad.			
Tomé decisiones, propuse e interactué de manera adecuada, reconociendo mis potencialidades y las de mis compañeros, para superar los retos.			

¿Qué aprendí?



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 mas sobre lo que se trató en esta unidad, ingresa a [YouTube](#).
- Se recomienda que veas algún video referente a la competencia motriz, para que aumentes tus conocimientos.

¿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.
- Precisen y corrijan de ser necesario.
- 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.
- 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 y Deporte del Estado de Jalisco

Responsable del contenido

Gustavo Torres Méndez

Hugo Heros Verdín Contreras

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

