



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Febrero 2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Educación Física

Unidad didáctica:

“Conozco mis habilidades y destrezas”

Segundo de Secundaria



¿Qué voy a aprender?

Eje:

Competencia motriz.

Componente pedagógico didáctico:

Integración de la corporeidad.



¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje esperado:

Manifiesta su potencial al planificar y participar en actividades físicas vinculadas con la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, con el propósito de conocerse mejor y cuidar su salud.

Intención didáctica:

Que el alumno demuestre su potencial al utilizar sus habilidades y destrezas, y que planifiquen eventos vinculados con el cuidado de la salud y la actividad física, mediante diversas estrategias recreativas, circuitos de acción motriz, juegos modificados y retos motores, con la finalidad de conocerse mejor y cuidar su salud.



Organizador de actividades:

Título de la Sesión	Actividades	Productos a entregar
Sesión 1: “Circuito de flexibilidad”	Circuito de acción motriz donde demostrarás tu potencial al utilizar tus habilidades y destrezas., a través de una variedad de pruebas.	Registrar en tu cuaderno la respuesta de 2 preguntas.
Sesión 2: “Las etapas”	Feria de la motricidad en el que trabajes el control del cuerpo al utilizar tus habilidades y destrezas.	Investiga y registra tus respuesta en tu cuaderno.
Sesión 3: “La búsqueda del T”	La búsqueda del T, donde demostrarás tu potencial al utilizar tus habilidades y destrezas.	Registro en tu cuaderno acerca de la actividad realizada.
Sesión 4: “La planeación de mi evento”	Planificar una actividad o evento vinculado con el cuidado de tu salud y la actividad física mediante juegos modificados.	Registro en tu cuaderno acerca de la actividad realizada.

¡Manos a la obra!





¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

En un espacio de la casa coloca diferentes objetos para realizar un circuito de flexibilidad.

Diseña las actividades de forma compleja, divertida y con base a tus posibilidades motrices.

Materiales:

- ✓ Tapete o toalla.

Sesión 1: “Circuito de flexibilidad”

Intención pedagógica

Que el alumno demuestre su potencial al utilizar sus habilidades y destrezas mediante un circuito de acción motriz, con una variedad de pruebas, en el que identifique cuáles son más sencillas, cuáles más complejas y que reflexione en las demandas de cada una de ellas, con el propósito de conocerse mejor.

Actividades de inicio:

- Investiga qué es un circuito de acción motriz en educación física.
- En tu cuaderno escribe ¿cuál es el objetivo de los circuitos de acción motriz?

Actividades de desarrollo:

El circuito da inicio en la primera estación y las recorrerás todas, realizando las actividades propuestas a continuación:

1. Realiza la elevación de la punta del pie, hasta estirar el talón, después bajar la punta del pie y realizar 15 flexiones con cada pie.
2. Estando de pie y con las piernas juntas y bien estiradas bajar (doblar por nuestra cintura hacia el frente), hasta tocar con las manos las puntas de tus pies, no subir hasta después de 10 segundos, volver a repetir este ejercicio 5 veces.
3. Estando de pie, pero ahora con las piernas separadas y bien estiradas, bajar (doblar por nuestra cintura hacia el frente) hasta tocar el piso con las puntas de los dedos o de las manos, no subir hasta después de 10 segundos repetir este ejercicio 5 veces.

4. Estando de pie y con las piernas ligeramente separadas y bien estiradas, tendrás que elevar ambos brazos con dirección hacia el techo de tu casa y elevar los talones de tus pies, trata de estar así por 5 segundos, bajas los talones y ambos brazos, repetir este ejercicio 5 veces.
5. Acostado sobre el tapete o toalla, boca arriba, flexionas ambas piernas y llevando las rodillas hacia tu pecho, abrazas tus piernas con tal fuerza que sientas como se estira tu columna, mantienes esta posición durante 10 segundos y la repites 5 veces.
6. Acostado sobre el tapete o toalla, boca abajo coloca tus manos, a los lados de tus hombros y empújate, intentando levantarte sin despegar la cintura del piso y jalando la cabeza hacia atrás, mantén esta posición durante 10 segundos y la repites 5 veces.

Actividad de cierre: Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe en tu cuaderno la o las respuestas a 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 necesito?

Recomendaciones generales:

En tú casa o patio utiliza un espacio libre de obstáculos, donde durante el trayecto se podrán ir ubicando los trayectos y etapas donde deberás ir descifrando las pistas para poder ir avanzando en cada una de las etapas hasta llegar al final y encontrar el regalo perdido.

Para esto deberás leer bien las indicaciones y estar atento a lo que se te indique para que no tengas confusiones al momento de realizar la búsqueda del regalo perdido.

Materiales:

- ✓ Hoja de papel y lápiz.
- ✓ Balón o pelota.
- ✓ Pelotas de hule espuma.
- ✓ Cronómetro o reloj.

Sesión 2: “Las etapas”

Intención pedagógica

Que el alumno demuestre su potencial al utilizar sus habilidades y destrezas mediante una feria de la motricidad en la que canalice el control del cuerpo, el manejo de objetos e implementos con el propósito de conocerse mejor.

Actividades de inicio:

Reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Cómo contribuyen las habilidades y destrezas a un estilo de vida saludable?
- Describe que es para ti la resolución de retos.

Actividades de desarrollo:

Se proponen 8 etapas, pero éstas pueden aumentar de acuerdo a tu iniciativa y creatividad.

Etapas I. Realiza 10 abdominales.

Etapas II. Hacer malabares con tres pelotas de hule espuma durante 15 segundos.

Etapas III. Título de película; por medio de la mímica deberás dar a saber el título.

Etapas IV. Botar el balón simultáneamente durante 20 segundos.

Etapas V. Realizar 10 burpees.

Etapas VI. Adivinar una adivinanza.

Etapas VII. Ponerte un balón en la cabeza y equilibrarlo durante 15 segundos.

Etapas VIII. Inventar una porra.

Actividad de cierre: Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe en tu cuaderno la o las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Realizaste con atención cada una de las etapas?
- ¿Consideras que ésta actividad favorece un estilo de vida saludable?
- ¿Cómo fue tu control postural en la realización de esta actividad?



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Invita a un familiar a participar en este juego. Se trata de que realices la búsqueda del tesoro.

Pídele a un familiar que esconda el tesoro (fruta, dulce, etc.) dentro de tú casa, y que diseñe un acertijo para la última consigna y puedas encontrarlo.

Materiales:

- ✓ Tesoro escondido (fruta, dulces, etc.)
- ✓ Elementos disponibles en casa.
- ✓ Cojín, almohada o peluches.

Sesión 3: “La búsqueda del T”

Intención pedagógica

Que el alumno demuestre su potencial al utilizar sus habilidades y destrezas mediante búsquedas del tesoro, que incluyan actividades físicas y expresivas para representar e interpretar mensajes y solucionar acertijos, con el propósito de conocerse mejor.

Actividades de inicio:

Reflexiona sobre las siguientes:

- Enumera las habilidades y destrezas que conozcas.
- ¿Qué acciones llevas a cabo en tu vida cotidiana, para un estilo de vida activo y saludable?

Actividades de desarrollo:

Se trata de buscar cosas en tu casa que tengan algo en común y al encontrarla realiza el ejercicio que se propone:

1. Busca tres cosas que tengan el color azul, al encontrarlas realiza estiramiento de brazos y piernas.
2. Busca un objeto ligero que puedas lanzar y cachar 10 veces.
3. Busca 4 objetos que empiecen con la letra C, al encontrarlos realiza 5 abdominales
4. Busca el espacio más grande de tu casa, realiza 5 lagartijas.
5. Busca el espacio más pequeño de tú casa, realiza 5 saltos con piernas juntas.
6. Busca en tu casa el objeto que esté más alejado de la puerta de entrada, realiza 5 respiraciones profundas.

Actividades de desarrollo:

7. Busca la ventana más pequeña de tu casa y realiza 10 elevaciones de talones.
8. Encuentra el lugar más cómodo para ti y realiza 10 elevaciones de puntas.
9. Busca un cojín, almohada o peluche que tenga una forma redonda y realiza 10 lanzamientos con las manos.
10. Encuentra el tesoro, pídele a algún miembro de tu casa esconda un tesoro y escriba un acertijo que te lleve a descubrir el tesoro.

Observaciones: Puedes realizar la cantidad de propuestas que tu consideres o puedes tener variantes como el tiempo, es decir, realizarlo en el menor tiempo posible.

Actividad de cierre: Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe en tu cuaderno la o las respuestas a las siguientes preguntas:

- Enumera las habilidades y destrezas que realizaste.
- ¿Cómo te sentiste con la actividad?
- ¿Lograste resolver el acertijo y encontrar el tesoro?



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Diseñarás un evento con los elementos disponible en casa utilizando de preferencia un espacio libre y plano que te permita colocar diferentes objetos fáciles de colocar y seguros, además de diseñar los materiales a utilizar.

Materiales:

- ✓ Cuaderno, pluma y/o lápiz.
- ✓ Materiales propuestos por el alumno.

Sesión 4: “La planeación de mi evento”

Intención pedagógica

Que el alumno planifique eventos vinculados con el cuidado de la salud y la actividad física, mediante juegos modificados que favorezcan la elaboración y el uso de objetos novedosos, con la finalidad de propiciar estilos de vida activos y saludables.

Actividades de inicio:

Reflexiona y anota en tu cuaderno lo siguiente, antes de iniciar la actividad:

- Enumera 3 actividades que favorezcan un estilo de vida saludable.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- ¿Qué considerarías para diseñar un evento que incluya la mejora de la actividad física y salud?

Actividades de desarrollo:

Es una actividad donde planificarás un evento vinculado con el cuidado de la salud y la actividad física, mediante juegos donde incluyas la elaboración y el uso de objetos novedosos, que permitan divertirse y ejercitarse de manera sana.

En tú cuaderno registra, considerando lo siguiente:

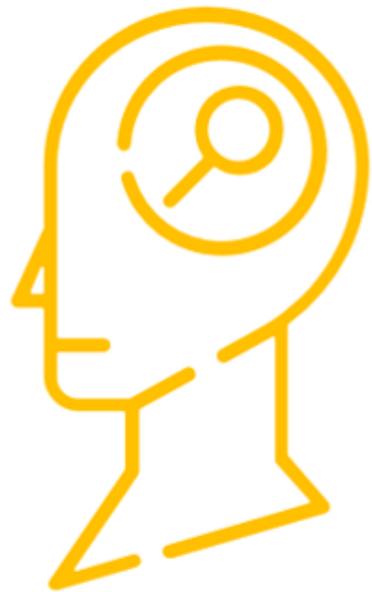
- Nombre de tu evento.
- Organización: espacio dónde lo realizarás, cuántas personas participarán, materiales, etc.
- Materiales: que sean novedosos y se puedan realizar con los elementos que tengas en casa.
- Reglas: todos ganan, solo un ganador, tiempo de la actividad, etc.
- Establecer días y horario.
- Variantes.
- Otros.

Actividad de cierre: Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe en tu cuaderno la o las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Se te facilitó crear tu propio evento, cómo fue?
- ¿Cómo te sentiste al realizar esta actividad?

¿Qué aprendí?



Rúbrica de evaluación de la Unidad Didáctica:

Indicadores	Mucho	Poco	Nada
Reconocí mis potencialidades motrices a través del circuito de flexibilidad y las aplico en mi vida cotidiana.			
Realicé las actividades con interés y atención.			
Logré descifrar el acertijo y realicé todas las actividades propuestas.			
Diseñé y participé en un evento a través de juegos modificados vinculado la salud y la actividad física.			

**Para aprender
más...**



Si quieres conocer mas sobre lo que se trató en esta unidad, revisa los siguientes enlaces:

- SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Plan y Programas de estudio, Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación. Ciudad de México: CONALITEG.

https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf

- Te recomendamos ver videos en YouTube de juegos modificados, circuito motriz y actividades físicas saludables.

¿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

Felipe de Jesús Mendoza Covarrubias

Felipe de Jesús Guzmán Hernández

Martha Alicia Caro Hernández

Oscar Maldonado Gudiño

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

