



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Febrero 2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Educación Física

**Unidad Didáctica:
“Expresión y precisión, mi mejor
diversión”**

Primaria-Tercer Grado



¿Qué voy a aprender?

Eje:

Competencia motriz.

Componente pedagógico:

Integración de la corporeidad.

Aprendizaje esperado:

Adapta sus acciones en tareas y estímulos externos que implican cuantificar el tiempo de sus movimientos en el espacio, con el propósito de valorar lo que es capaz de hacer y canalizar el gusto por la actividad física.

Intención didáctica:

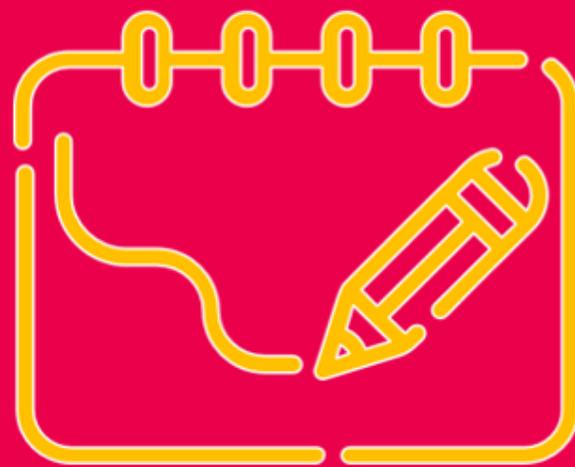
Que el alumno regule sus movimientos, considere las diferentes posibilidades motrices y expresivas que puede tener en las actividades, mismas que le permitan disfrutar de la actividad física.



Organizador de actividades:

Sesiones	Actividades	Productos a entregar
Sesión 1: Retos	Dilo con mímica	Contestar preguntas en tu cuaderno.
Sesión 2: Juegos de imitación	Hao indio	Contestar preguntas en tu cuaderno.
Sesión 3: Tareas motrices	ABCdario activo	Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.
Sesión 4: Formas jugadas	Atínale al pato	Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

¡Manos a la obra!





¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

En este juego se requiere un lugar libre de obstáculos de preferencia el patio, cochera o sala, invitar a más integrantes de tu familia y hacer dos equipos

con las hojas de papel y los colores hagan tarjetas con palabras conocidas por todos los jugadores por ejemplo: caballo, avión, ejercicio, sonrisa, etc.

Materiales:

- ✓ Hoja de papel.
- ✓ Lápices y colores.
- ✓ Cronómetro (opcional).

Sesión 1: Retos

Intención pedagógica

Que el alumno logre realizar ejercicios que lo lleven a la imitación y/o representación de acciones al mirar una tarjeta con palabra e imagen.



Imagen 1. Adaptada de Educación Física Tercer grado (p65.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

Actividad: Dilo con mímica

Con apoyo de uno o más de tus familiares, realicen tarjetas con las hojas de papel y los colores.

En cada tarjeta, escribe por un lado palabras conocidas por todos los jugadores, por ejemplo: caballo, avión, ejercicio, prisa, enojo, sonrisa, etc. Agrega una imagen, ya sea recortada, coloreada o un dibujo que corresponda a la palabra.

Cuando estén terminadas las hojas, dóblenlas y colóquenlas en un recipiente o simplemente póngalas en el suelo y revuélvanlas.

Inicia el reto, tomando una tarjeta sin que la vean tus familiares, realiza la mímica, las caras y los gestos que le permitan a tu familia adivinar de que se trata.

Al lograr adivinar, se cambia de rol, es decir, ahora a ti te harán la mímica y tratarás de adivinar de lo que se trata.

Tienes una gran oportunidad de divertirte sin importar el tiempo que tardes en adivinar o que te adivinen, lo importante es ver la mayor cantidad de acciones y mímica que tengas que hacer para lograr descubrir lo que dice la tarjeta.

Productos y retroalimentación

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

- ¿Se te dificultó interpretar la palabra o imagen de tu tarjeta?, ¿por qué?
- ¿Cómo te sentiste al estar adivinando la palabra que te querían decir con mímicas y movimientos?

Comenta cómo te sentiste al realizar la mímica, caras y gestos:

Feliz



Triste





¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

En este juego se requiere un lugar libre de obstáculos, de preferencia el patio, cochera o sala, invitar uno o más integrantes de tu familia.

Materiales:

✓ Ninguno.

Sesión 2: Juegos de imitación

- **Intención pedagógica**

Que el alumno reconozca los ritmos que se utilizan en juegos de imitación y representación de animales, diferenciando rápido o lento.



Imagen 2. Adaptada de Educación Física Tercer grado (p103.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

Actividad: Hao indio

Un integrante de la familia será el guía, tú o si hay más familiares estarán atentos a las indicaciones.

La función del guía es decir las frases y al final elegir un animal para que los demás jugadores imiten los sonidos y la forma de desplazarse.

Por ejemplo: Hao Indio, Águila Blanca, Halcón Dorado, Toro Sentado, El Jefe... dice: saltando con los pies juntos como conejo con el ritmo lento.

Variantes:

- Volando como ave, moviendo los brazos como alas y corriendo, caminando como tortuga, en 4 puntos de forma lenta etc.
- Preguntar a los participantes otro animal y la forma como se desplazarían

Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego:

- ¿Cuáles partes del cuerpo utilizamos para hacer los desplazamientos o movimientos?
- ¿Por qué es importante conocer lo que puedo hacer con mi cuerpo y lo que no?
- ¿Cómo te sentiste en las actividades?
- ¿Cuál actividad propusiste?

Mi actitud al proponer imitar mas animales fue:

Propositiva



No propuse





¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

En este juego se requiere un lugar libre de obstáculos, de preferencia el patio, cochera o sala, invitar uno o más integrantes de tu familia.

Materiales:

- ✓ Pluma.
- ✓ Hoja de papel.
- ✓ Abecedario activo.

Sesión 3: Tareas motrices

Intención pedagógica

Que el alumno logre realizar retos motores con una determinada cantidad de acciones a realizar de acuerdo con el espacio y tiempo que se dispone.



Imagen 3. Adaptada de Educación Física Tercer grado (p97.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

Actividad: ABCdario activo

Los participantes tendrán una hoja de papel en el cual pondrán su nombre.

Cuando pongas la primera letra de tu nombre, consultarás que actividad corresponde en el abecedario de la siguiente tabla y la realizarás, y así sucesivamente, hacer la consigna de cada letra hasta completar tu nombre.



ABCdario activo

- A. Da 5 saltos.
- B. Haz un giro.
- C. Salta apoyando un solo pie.
- D. Corre a tu cuarto.
- E. Da una vuelta a una silla.
- F. Camina como perrito.
- G. 5 saltos como canguro.
- H. 5 saltos como rana.
- I. Toca tres puertas de la casa.
- J. Camina hacia atrás.
- K. Aplauda, salta y aplauda.

- L. Toca con ambas manos cabeza, cintura y pies (3 veces), caminando de puntitas.
- M. Caminando de puntitas.
- N. Gira en el piso como tronco.
- O. Da 5 pasos hacia tu derecha.
- P. Da 5 pasos hacia tu izquierda.
- Q. 5 saltos al frente.
- R. 5 saltos hacia atrás.
- S. Lanza y atrapa tu calzado.

- T. Gira un zapato o tenis alrededor de tu cintura.
- U. Da un abrazo a alguien de tu familia.
- V. Pasa por debajo de una silla.
- W. Gira un zapato o tenis alrededor de tus rodillas.
- X. Muévete por la casa como si volaras (moviendo manos).
- Y. Representa una letra con tu cuerpo.
- Z. Imita los movimientos de un mono.

Productos y retroalimentación.

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

- Piensa en las habilidades y destrezas (caminar, trotar, saltar, girar, etc.) que utilizaste en este juego.
- En tu cuaderno escribe por lo menos dos habilidades o destrezas de las que utilizaste en el juego y cómo o en qué momento las utilizaste.

Menciona otras habilidades o destrezas que te gustaría realizar y mejorar:



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

En este juego se requiere un lugar libre de obstáculos de preferencia el patio o cochera.

Aunque ésta actividad es individual, puedes invitar a uno o más integrantes de tu familia para que también la realicen o te ayuden.

Materiales:

- ✓ 6 botellas de plástico o latas recicladas.
- ✓ 6 zapatos o pelotas chicas.

Sesión 4: Formas jugadas

Intención pedagógica

Que el alumno ajuste sus desempeños motores a diferentes ritmos para realizar formas jugadas que favorezcan la manipulación de objetos como es lanzar y atrapar.



Imagen 4. Adaptada de Educación Física Cuarto grado (p25.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

Actividad: Atínale al pato

- En esta actividad jugarás de manera individual.
- El juego consiste en hacer una fila de 6 botellas o latas paradas a un metro de distancia entre ellas
- A metro y medio de separado de las botellas, acomoda una fila de zapatos o pelotas.
- El objetivo principal de este juego es derribar las botellas en el menor tiempo.

¡Empecemos!

- Parado al inicio de las filas, sal corriendo para agarrar el primer zapato, lo tomas, lo lanzas hacia arriba, lo atrapas y después tratas de derribar la botella con un lanzamiento.
- No podrás pasar al siguiente zapato, hasta que hayas derribado el anterior; y así sucesivamente hasta derribar las seis botellas.

- Pídele a un familiar que tome el tiempo de cuanto tardaste en derribar todas las botellas.
- Posteriormente podrán jugar otros integrantes de tu familia. Recuerda que deben tomar el tiempo.
- Variantes: Aumenta la distancia entre las botellas y los zapatos a 2 metros, y establece un tiempo de 2 minutos para derribar las botellas.

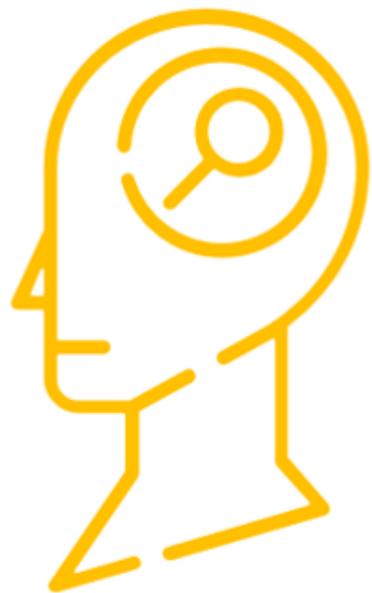
Productos y retroalimentación.

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

- ¿Qué consideraste para ser preciso en tus lanzamientos?
- ¿Cómo te sentiste cuando tumbabas una botella?
- En tu cuaderno escribe tu experiencia

Menciona otros objetos de casa que creas que puedas lanzar y atrapar que te ayuden a fortalecer estas habilidades, pero que no te pongan en peligro:

¿Qué aprendí?



Rúbrica de evaluación:

Sesión	Básico	Satisfactorio	Suficiente
Sesión 1. “Dilo con mímica”	Se le dificulta mucho expresarse corporalmente sin hablar.	Se le dificulta un poco expresarse corporalmente sin hablar.	Logra expresarse corporalmente sin hablar.
Sesión 2. “Hao indio”	En muy pocas ocasiones logra imitar la representación del animal propuesto	En la Mayoría de sus intervenciones logra imitar la representación del animal propuesto.	Logra imitar la representación del animal propuesto.
Sesión 3. “ABCdario activo”	Realiza solo algunos retos motores	Logra realizar todos los retos motores pero se le dificultan algunos.	Logra realizar todos los retos motores sin dificultad.
Sesión 4. “Atínale al pato”	Lograr derribar todas las botellas en mas de 3 minutos de tiempo	Lograr derribar todas las botellas entre 2 y 3 minutos de tiempo	Lograr derribar todas las botellas en menos de uno o dos minutos de tiempo.

**Para aprender
más...**



Sabías que...

Las habilidades y destrezas motrices, son por así decirlo, acciones concretas de las que posiblemente realizas a diario como: caminar, correr, saltar, reptar, lanzar, atrapar, patear, girar y rodar entre otras que son también nombradas como patrones básicos de movimiento.

Si tu practicas mucho esas habilidades y destrezas, lograrás hacerlas con mayor facilidad, lo que te permitirá superar obstáculos y vencer los desafíos que tengas en tu sesión de Educación Física y en tu vida diaria, ¡ánimo! a divertirse practicándolas.

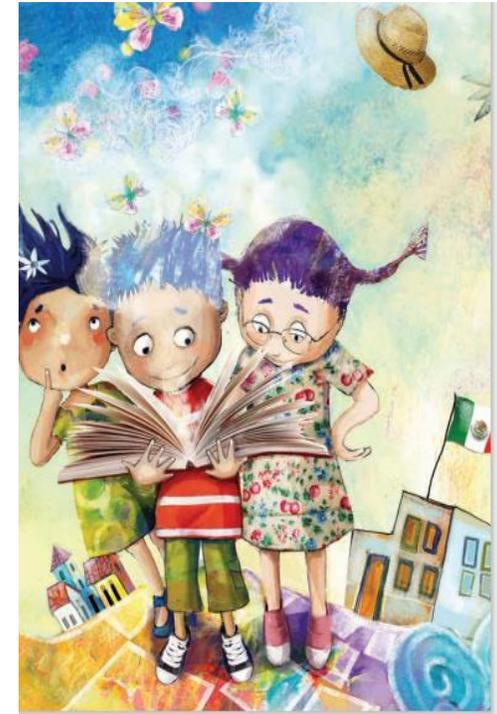


Imagen 5. Adaptada de Educación Física Tercer grado (p12.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¿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

Anelize del Carmen García Pinacho

Juan Carlos Ávila Magallanes

Tonanci Vargas Cantero

William Alejandro Becerra Hernández

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

