



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Febrero 2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Jugando exploro el control de mis movimientos”

**Primaria-Quinto grado**



# ¿Qué voy a aprender?

**Componente pedagógico:** Integración de la corporeidad.

## **Aprendizaje esperado:**

Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad.

## **Intención didáctica:**

En esta unidad identificarás y desarrollarás propuestas divertidas y expresivas donde pondrás a prueba tu potencial, lo que te permitirá organizar, secuenciar y controlar tus movimientos al darles significado y una intención.



# ¿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 cualquier miembro de tu familia.

## Materiales:

- ✓ Panderero, palos, latas o algún objeto que permita crear un sonido al percutirlo.
- ✓ Dispositivo para reproducir música.
- ✓ Lista de canciones de diferentes géneros.



## Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
<b>Sesión 1</b>	31 de enero a 4 de febrero.	“Escucho mi propio ritmo”	<input type="checkbox"/>
<b>Sesión 2</b>	7 a 11 de febrero.	“Construyo movimientos”	<input type="checkbox"/>
<b>Sesión 3</b>	14 a 18 de febrero.	“Chin, chan, pu”	<input type="checkbox"/>
<b>Sesión 4</b>	21 a 25 de febrero.	“Bailando en partes”	<input type="checkbox"/>

**¡Manos a la obra!**



## Sesión 1: “Escucho mi propio ritmo”

### Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión identificarás distintos ritmos asociados con tu vida cotidiana, relacionándolos con tu desempeño motor.



Imagen 1. adaptada de Educación Física Quinto grado (p. 13,) Nurivan Vilorio 2010, Secretaría de Educación Pública.

# “Escucho mi propio ritmo”

## Organización:

- Pueden participar todas las personas que gusten.
- Se recomienda un espacio amplio y cómodo: cochera, patio o algún lugar donde no se corra el riesgo de tirar objetos.

## Materiales a utilizar:

- Panderero, botellas de plástico o cualquier objeto que permita hacer ruido al golpearlo con ritmo.

# Actividades de inicio

- Investiga qué es el ritmo interno.
- En tu cuaderno, escribe con tus propias palabras que entiendes por ritmo interno y dos ejemplos.

# Desarrollo de la actividad

1. Pide a otra persona de los que van a jugar contigo, que escuche el ritmo de tu corazón, después que haga ruido a ese ritmo con el pandero o con el objeto que tienen para eso, todos deberán seguir con aplausos ese mismo ritmo.
2. Cuando tengas definido el ritmo de tu corazón, pide que escuche el ritmo de tu respiración poniendo el oído en tu espalda. Igualmente marcará el ritmo con golpes del objeto y todos deberán seguir ese ritmo.
3. Ahora, todos al ritmo de los latidos de tu corazón, darán dos aplausos y sin parar el ritmo, dos palmadas en los hombros, dos palmadas en las rodillas, dos golpes en el piso con los pies y terminar con dos chasquidos. Intenten agregar más movimientos, todo al ritmo de los latidos de tu corazón.
4. Después den saltos al ritmo de su respiración.
5. Intenten hacer una secuencia rítmica, donde combinen las dos secuencias rítmicas (latidos y respiración).

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego:

- Utilizaste la capacidad coordinativa que se llama ritmo y la combinaste con movimientos.
- Describe en tu cuaderno, algún otro movimiento que realices en tu vida diaria en la que utilices el ritmo.

## Sesión 2: “Construyo movimientos”

### Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión construirás movimientos con diferentes partes de tu cuerpo creando secuencias de percusiones.



Imagen 2. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 27,) Nurivan Vilorio 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Construyo movimientos”

## Organización:

- Invita a otras personas a jugar contigo.
- Todos los participantes forman un círculo, para que todos puedan tener contacto visual.

## Materiales a utilizar:

- Dispositivo para reproducir música.

## Actividades de inicio:

- Investiga qué es la expresión corporal.
- Recuerda algún juego donde hayas utilizado la expresión corporal y describe en tu cuaderno de qué manera la utilizaste.
- Escribe también en tu cuaderno, lo que entiendes por percusión y como podrías realizarlas con las partes de tu cuerpo.

# Desarrollo de la actividad

1. Para el juego, uno de los participantes se separa de los demás, elige una canción, después que la escucha tratará de imitar con percusiones una de sus canciones favoritas tratando de seguir el ritmo.
2. Una vez dominado el ritmo expresa esas percusiones con los demás integrantes los cuáles tratarán de adivinar que canción se está interpretando.
3. Todos los integrantes que participen deben crear una secuencia rítmica con percusiones para finalizar con la que más les haya gustado, pero haciéndola todos juntos.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué dificultades encontraste al crear la secuencia de percusiones y sonidos con tu cuerpo?
- De los sonidos que creaste, ¿cuál te pareció más interesante y original?

## Sesión 3: “Chin, chan, pu”

### Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión estimularás tu coordinación segmentaria con versos rítmicos y podrás disfrutar de la convivencia con tus familiares.



Imagen 3. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 34) Nurivan Vilorio 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Chin, chan, pu”

## Organización:

- Invita a jugar a más familiares o amigos.
- Pueden jugar todos lo que gusten.
- De preferencia en un espacio amplio y seguro.

## Materiales a utilizar:

- Sin material.

## Actividades de inicio:

- Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

En tu vida, ¿en qué situaciones sincronizas tus movimientos con el ritmo?, ¿consideras que debes mejorar en este aspecto?

- Escribe en tu cuaderno tu reflexión.

# Desarrollo de la actividad

Dos de los integrantes se colocan uno frente al otro, mueven una de sus manos, balanceándola hacia la derecha y la izquierda con el puño cerrado y diciendo rítmicamente al mismo tiempo la frase “Chin, chan, pu; piedra, papel o tijera”. Al terminar la frase tendrán que mostrar la mano con una de las tres formas siguientes:

- Mano abierta será papel.
- Puño cerrado será piedra.
- Dedos meñique, anular y pulgares doblados, los otros dos dedos extendidos y abiertos serán tijeras.

El código para saber quién gana es: piedra rompe tijeras, tijeras cortan papel, papel envuelve piedra.

## Variantes;

Con las siguientes indicaciones, diseña otras propuestas para poner a prueba tu agilidad mental, movimiento y ritmo.

Inventa tu frase primero con el mismo inicio: “Chin, chan, pu”, y cambia “piedra, papel o tijeras” por otras palabras que se refieran a objetos relacionados por el mismo principio: uno le gana al dos, dos le gana al tres y tres le gana al uno; asígnales figuras con la mano u otra parte de cuerpo. Inventa por lo menos una propuesta.

Ahora, elabora una frase rítmica o retómala de alguna canción o verso que conozcas, asígnale señas con una mano o alguna otra parte de tu cuerpo, también puede ser alguna posición de tu cuerpo (sentado, parado, hincado, en cuatro puntos, etc.).

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

- Describe en tu cuaderno el desarrollo de la o las propuestas que inventaste
- También describe en tu cuaderno lo que te propusiste en la última actividad de esta sesión y la frase rítmica que utilizaste.

## Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión incorporarás tus habilidades expresivas y motrices al diseñar y participar en propuestas rítmicas individuales y colectivas.

## Sesión 4: “Baile por partes”



Imagen 4. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 40) Nurivan Viloria 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Baile por partes”

## Organización:

- Busca un espacio cómodo y seguro, de preferencia lugar cerrado.
- Puede ser individualmente o acompañarte de otros participantes.

## Materiales a utilizar:

- Dispositivo para reproducir música.
- Lista de canciones de diferentes géneros.

# Actividades de inicio

- **Reflexiona e imagina** como sería tu vida si no pudieras controlar tus movimientos. Seguramente se te dificultaría hacer todo lo que tú quieres, además de no poder comunicarte con los demás.
- **Escribe** en tu cuaderno y con tus palabras, que importancia crees que tiene controlar tus movimientos.

# Desarrollo de la actividad

Selecciona música de los distintos géneros o estilos que más te agraden para bailar.

Coloca la palma de tu mano sobre la bocina del reproductor de música; el volumen debe ser moderado, pues exponerte a sonidos con volumen alto puede causar lesiones en tu aparato auditivo.

Cierra los ojos y siente la música, comienza moviendo algún segmento corporal al ritmo de la música (brazo, pierna, cabeza, cadera, hombros), intenta realizar la misma acción combinando varias partes de tu cuerpo y con distintas canciones.

Al ritmo de la música, mueve sólo un segmento corporal sin mover otras partes del cuerpo.

Explora con cada parte de tu cuerpo la misma acción y busca realizar movimientos originales.

Ahora realízalo colocándote con la espalda pegada a la pared y descubre nuevas maneras de moverte al ritmo de la música.

Por último, frente a un objeto que te refleje y en un espacio despejado mueve todo el cuerpo practicando los movimientos que inventaste.

# Productos y retroalimentación

**Reflexiona** sobre lo que realizaste en el juego:

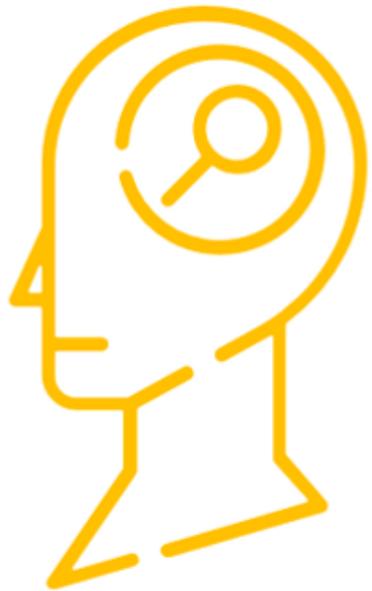
En tu cuaderno **escribe** un texto basado en las siguientes preguntas:

- ¿Pudiste tener control sobre las diferentes partes de tu cuerpo?
- ¿Las pudiste coordinar al ritmo de la música? ¿Por qué?

# Rúbrica de evaluación de productos de la unidad

Sesiones	Indicadores		
	Excelente	Bueno	Suficiente
<b>Sesión 1:</b> “Escucho mi propio ritmo”	En su texto, manifiesta pleno conocimiento sobre el ritmo interno y sobre las acciones donde utiliza el ritmo.	En su texto, manifiesta cierto conocimiento sobre el ritmo interno y sobre las acciones donde utiliza el ritmo.	En su texto, manifiesta muy poco conocimiento sobre el ritmo interno y sobre las acciones donde utiliza el ritmo.
<b>Sesión 2:</b> “Construyo movimientos”	En su texto, manifiesta facilidad en la creación de secuencias rítmicas y les da mucha importancia y originalidad.	En su texto, manifiesta de dificultad en la creación de secuencias rítmicas y les da importancia y cierta originalidad.	En su texto, manifiesta mucha dificultad en la creación de secuencias rítmicas y les da muy poca importancia.
<b>Sesión 3:</b> “Chin, chan, pu”	En su texto manifiesta que participa con mucha seguridad en las actividades y muestra positivismo y creatividad en sus propuestas.	En su texto manifiesta que participa con algo de seguridad en las actividades y muestra cierto positivismo y creatividad en sus propuestas.	En su texto manifiesta que participa con muy poca seguridad en las actividades y muestra poco positivismo y sin creatividad en sus propuestas.
<b>Sesión 4:</b> “Baile por todas partes”	En su texto manifiesta que coordina de manera excelente sus movimientos siguiendo un ritmo musical y da mucha importancia al control de sus movimientos.	En su texto manifiesta que coordina de manera leve sus movimientos siguiendo un ritmo musical y da algo de importancia al control de sus movimientos	En su texto manifiesta que se le dificulta coordinar de sus movimientos siguiendo un ritmo musical y da poca importancia al control de sus movimientos

# ¿Qué aprendí?



# En tu cuaderno escribe y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo me sentí al realizar las actividades?
2. ¿Qué fue lo que más me gustó?
3. ¿Qué se me dificultó?
4. ¿Qué puedo hacer para mejorar mis habilidades?
5. ¿Qué aprendí?

**Para aprender  
más...**



Si quieres conocer más del tema de la unidad, revisa los siguientes enlaces de YouTube:

- Capacidades coordinativas:

[https://www.YouTube.com/watch?v=xYh4cNU8a\\_0](https://www.YouTube.com/watch?v=xYh4cNU8a_0)

- ¿Qué es el ritmo?

<https://www.YouTube.com/watch?v=0Zo6flU6uUQ>

# ¿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.
- 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**

## **Responsables del contenido**

Adriana Valdez Ramírez

Martha Patricia Jiménez Orozco

José Raúl Jacobo Ruiz

Pablo Ulloa Romero

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

