



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Febrero 2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Educación Física

¡Me conozco y logro más!

Preescolar



¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje esperado:

Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación.

Intención didáctica:

Que el alumno identifique y adapte sus posibilidades expresivas y motrices, al participar en actividades lúdicas, donde utilice mayormente sus capacidades perceptivas, al identificar las emociones que se generan.



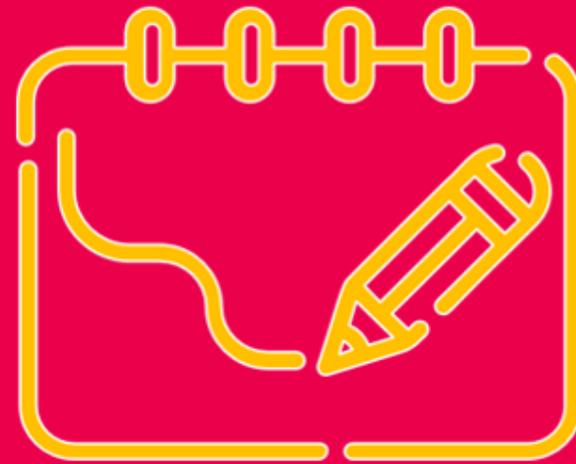
Organizador de actividades:

Título de la Sesión	Actividades	Productos a entregar
Sesión 1: ¡Reconozco mi cuerpo y mis emociones!	Tareas motrices en las que identifiques partes de tu cuerpo. Actividades que propicien la manifestación de diferentes estados de ánimo.	Hoja de retroalimentación de la sesión 1.
Sesión 2: ¡Lento-rápido vamos andando!	Tareas motrices en las que adaptes el ritmo (lento-rápido) en relación con los estímulos visuales, auditivos y táctiles. Actividades que propicien la manifestación de diferentes emociones.	Hoja de retroalimentación de la sesión 2.
Sesión 3: ¡Activo mis sentidos y regulo mis emociones!	Tareas motrices en las que involucres los sentidos al manejar objetos. Actividades que te permitan identificar diferentes emociones y su regulación.	Hoja de retroalimentación de la sesión 3.
Sesión 4: ¡Me mantengo en equilibrio y me siento feliz!	Formas de desplazamientos que te permitan mantener tu equilibrio. Actividades que te permitan identificar las diferentes emociones.	Hoja de retroalimentación de la sesión 4.



<https://mamay1000cosasmas.com/memorytexturas/>

¡Manos a la obra!



Sesión 1: ¡Reconozco mi cuerpo y mis emociones!

Intención pedagógica:

Que el alumno identifique diferentes partes del cuerpo y sus posibilidades de movimiento, participando en juegos y expresando diferentes estados de ánimo.

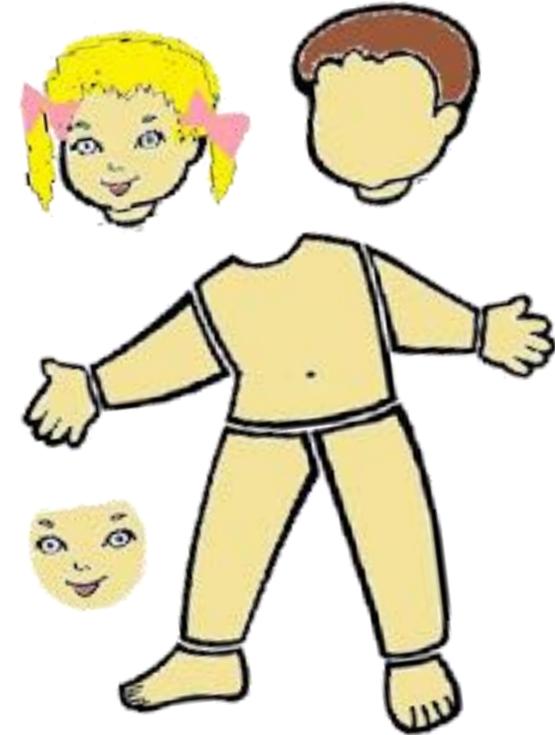


Imagen 1. Propuesta para realizar la actividad.
<http://pedagogoterapeuta.blogspot.com/2011/11/treballem-lesquema-corporal.html>



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores según la necesidad de los alumnos.

Organización:

Espacio libre de obstáculos.

Materiales:

- ✓ Lámina o dibujo de elaboración propia de silueta humana con partes del cuerpo señaladas.
- ✓ Diversos objetos: juguete pequeño, caja de zapatos, cuerda, gancho para ropa, esponja, tapadera de garrafón.
- ✓ Pañuelo, mascada o paliacate.
- ✓ Marcador.
- ✓ Cinta adhesiva.
- ✓ Música variada.

“Me reconozco”

Actividades de inicio:

1. Menciona 3 partes de tu cuerpo.
2. Nombra las partes de tu cuerpo con las que puedes caminar.
3. Nombra las partes de tu cuerpo con las que puedes abrazar.
4. Menciona cómo te sientes el día de hoy (alegre, triste, enojado).

Identifica y observa con atención los diversos objetos con los que harás la actividad.

Actividades de desarrollo:

En el área libre para hacer la actividad, con apoyo de tu familiar, coloca en un extremo los objetos en una superficie plana (mesa o piso) y en otro lado pega la lámina del dibujo del cuerpo sobre una pared y deja el marcador junto a ésta.

Para iniciar colócate junto a los objetos y obsérvalos, tu familiar cubrirá tus ojos con el pañuelo (el familiar puede cambiar los objetos de posición, en el mismo espacio).

1. Cuando te indique tu familiar toma un objeto y deberás decir cuál es. Al hacerlo acertadamente, puedes quitarte el pañuelo de los ojos, tu familiar te indicará de qué manera te desplazarás hasta la pared (saltando, gateando, girando, corriendo, caminando, etc.) y llevarás el objeto en una parte de tu cuerpo donde no pueda caerse al piso ¡tú debes decidir cómo es más fácil transportarlo!

Al llegar a la silueta, con el marcador dibuja una carita sobre la parte del cuerpo donde transportaste el objeto, ésta debe representar cómo te sentiste al hacerlo: alegre, enojado, triste, asombrado, etc.

2. Repite la actividad anterior hasta terminar con todos los objetos, alternando las maneras de desplazarte y las partes de tu cuerpo donde transportas el objeto.

Al terminar la actividad, celebra con tu familiar chocando sus palmas de la mano.

Actividades de cierre: productos y retroalimentación

- Con ayuda de tu familiar responde:

¿Cuántas caritas dibujaste en la lámina del cuerpo?

 Alegre _____

 Triste _____

 Enojado _____

 Asombrado _____

Observa la siguiente imagen y señala las partes de tu cuerpo donde colocaste los objetos que transportaste de un lado a otro.

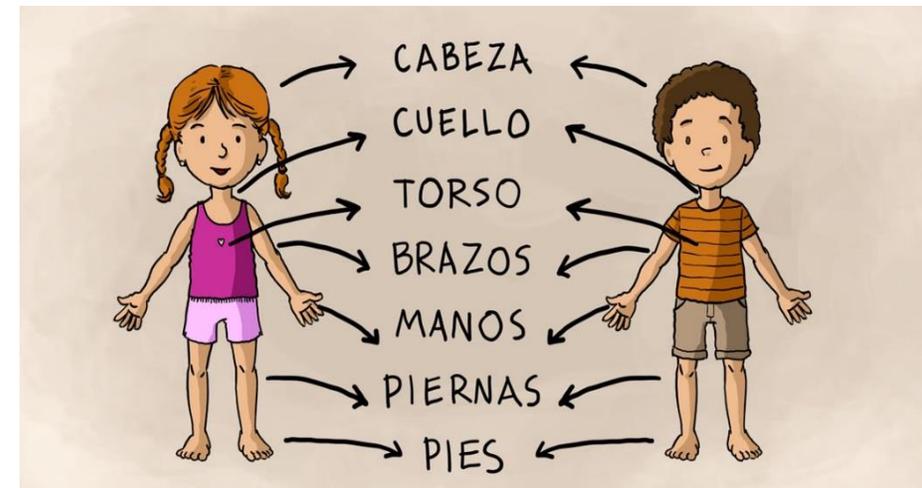


Imagen 2. Alusiva a la sesión.

<https://www.orientacionandujar.es/2018/05/20/laminas-sencillas-para-trabajar-las-partes-del-cuerpo/>

Sesión 2: ¡Lento-rápido vamos andando!

Intención pedagógica:

Que el alumno reconozca nociones básicas de organización espacial (lento-rápido), mediante estímulos auditivos, visuales y táctiles, propiciando diferentes emociones durante la actividad.

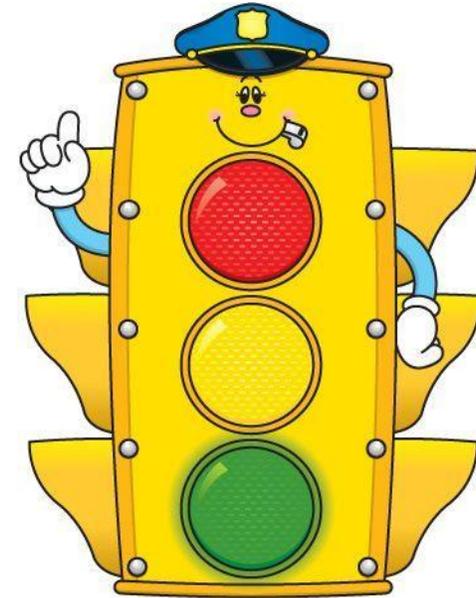


Imagen 3. Esta imagen muestra un semáforo, con sus tres colores básicos a utilizar en la actividad.

[STOPLIGHT_thumb_thumb.jpg \(365x469\)](#)
(bp.blogspot.com)



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores según la necesidad del alumno.

Organización:

Espacio libre de obstáculos.

Materiales:

- ✓ Música.
- ✓ Papeletas de 3 colores: rojo, verde y amarillo.
- ✓ Paliacate o pañuelo.

Actividad de inicio:

“Voy lento, voy rápido”

Busca la canción en YouTube “Lento muy lento” o elige una canción que tenga diferenciados los ritmos lento y rápido.

1. Desplázate caminando al ritmo de la música (lento muy lento) en el espacio asignado.

Nota: Si lograste seguir el ritmo de la música, celebra con tu familiar tocando cabeza con cabeza, pie con pie.

Actividades de desarrollo:

“El semáforo descompuesto”

Para el desarrollo de la actividad, vamos a necesitar 3 papeletas de colores (verde, amarillo y rojo), cada color significa un ritmo de desplazamiento:

Verde = rápido

Amarillo = lento

Rojo = alto

1. Tu familiar te mostrará una papeleta de color verde o amarillo y te desplazará caminando en el espacio asignado según el color que observes.
2. Tu familiar te irá cambiando las papeletas como si el semáforo estuviera descompuesto y tu tendrás que observar cual te está mostrando para desplazarte al ritmo lento o rápido, recuerda que si ves la papeleta roja, ¡deberás parar!.

Si lograste seguir el ritmo con relación a los colores, celebra con tu familiar tocando cabeza con cabeza, pie con pie.

“Gateando sin ver”

Tocar el cuerpo significa un ritmo de desplazamiento diferente:

2 toques en la espalda = rápido

1 toque en la espalda = lento

1 toque en la cabeza = alto

Te colocarás en posición de gateo con los ojos cubiertos con un paliacate.

1. Tu familiar tocará una parte de tu cuerpo y te desplazarás gateando en el espacio asignado al ritmo indicado, según lo que sientas; si te toca dos veces seguidas tu espalda deberás gatear rápido, una sola vez en tu espalda debes gatear lento y si te toca la cabeza deberes parar.
2. Repite la actividad, ahora lo harás reptando.

Si lograste identificar los diferentes ritmos, expresa tu emoción con aplausos.

Actividades de cierre: productos y retroalimentación

Con ayuda de tu familiar marca cuál ritmo de desplazamiento se te facilitó más:

Lento Rápido

Con ayuda de tu familiar señala con o , cuál estímulo identificaste:

- Más fácil Más difícil
- Auditivo: música lento muy lento
- Visual: papeletas de colores
- Táctil: al tocar las partes de tu cuerpo

Encierra en un círculo las emociones que sentiste al realizar las actividades:

Triste

Alegre

Contento

Enojado

Sesión 3: ¡Activo mis sentidos y regulo mis emociones!

Intención pedagógica:

Que el alumno adapte sus acciones motrices ante diferentes estímulos, (visual auditivo y táctil) identificando sus emociones a fin de mejorar su desempeño.

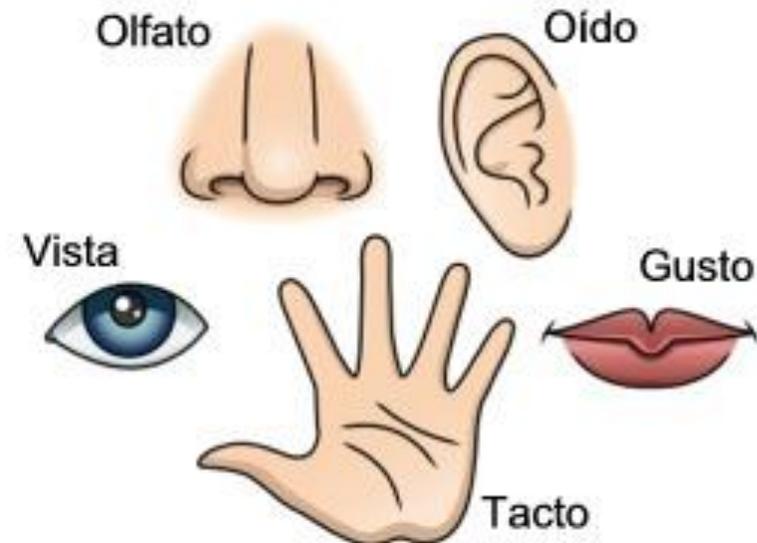


Imagen 4. Alusiva a la sesión.
d_sentidos.jpg (261×200) (bp.blogspot.com)



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores según la necesidad del alumno.

Organización:

Espacio al interior de la casa.

Materiales:

- ✓ Una mesa y silla en la que se siente el alumno.
- ✓ 20 vasos desechables o de plástico.
- ✓ Un pañuelo o una franela.
- ✓ Un reloj.

“El espejo”

Actividades de inicio:

Colócate sentado y mira de frente a tu familiar (en espejo), realiza movimientos que puedes imitar tocando algunas partes de tu cuerpo como la cabeza, los hombros, antebrazos, cintura, etc.

1. Sentados tu familiar realiza una secuencia de percusiones corporales mediante dos palmadas con su mano derecha en su muslo derecho y dos palmadas con su mano izquierda en su muslo izquierdo y concluir con una palmada con ambas manos al frente; ahora imítalo y repítelo varias veces hasta aprenderlo.
2. Parados realicen una secuencia con golpes al piso con los pies, dos con pie derecho y dos con pie izquierdo, dos palmadas en los muslos para terminar con dos palmadas con las manos. Repetirla varias veces hasta que lo mecanice.
3. Crea una secuencia propia de cuatro o más percusiones corporales, en la que tú y tu familiar puedan repetirla en las actividades posteriores como “expresión de logro”.

Nota: Si lo lograste, abrázate fuerte con tus brazos.

Actividades de desarrollo

Colocar los vasos sobre una mesa volteados hacia abajo.

1. Forma dos pilas de vasos una a cada lado, (pila: un vaso dentro de otro) utilizando la mano derecha para una pila y la izquierda para la otra, alternando entre una mano y otra. Si lo lograste, realiza la secuencia de percusiones corporales que propusiste al inicio.
2. Con las dos pilas de vasos, forma una sola pila al centro frente a ti, tomando un vaso de cada pila, alternando las dos manos.

¡Expresa tu emoción de logro con las percusiones corporales!



Imagen 5. Propuesta para realizar la actividad.
https://cdn.pixabay.com/photo/2015/12/13/07/00/paper-cup-1090767_960_720.jpg

3. Construye en el piso una torre con todos los vasos, procurando que en la base sean 6.
¡Grita de emoción cuando lo hayas logrado!

Reto: a partir de la torre elaborada, con los ojos vendados construye en un minuto una sola pila, lo más alta posible. Si lo lograste, realiza la secuencia de percusiones corporales que propusiste al inicio. Se puede orientar al alumno para que tome los vasos de la torre.

Nota:

Si no logras construir la torre o la pila, realiza respiraciones profundas para mantener la calma e inténtalo nuevamente.

Si lo lograste, reconoce tu esfuerzo chocando la mano con tu familiar o realizando la percusión corporal que propusiste.

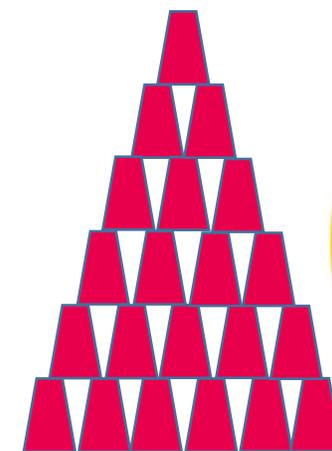


Imagen 6. Propuesta para realizar la actividad.
Elaboración propia Díaz L. 2022.

Actividades de cierre: productos y retroalimentación

Subraya qué actividad hiciste más fácilmente:

- Dos pilas de vasos, una con cada mano.
- Una pila de vasos con dos manos.
- Una torre alta de vasos con ambas manos.

¿Controlaste tus emociones cuando realizaste las actividades?

Si ___ No ___

¿Qué hiciste para continuar?

- Señala cuál manifestación te agradó más al realizar una actividad:

___ Abrazarte

___ Percusiones

Sesión 4: ¡Me mantengo en equilibrio y me siento feliz!

Intención pedagógica:

Que el alumno adapte sus acciones motrices y el control del equilibrio al participar en desplazamientos, manifestando emociones durante las actividades.



Imagen 7. Alusiva a la sesión.
[psicomotricidad-segundo-de-prescolar-o-infantil.png](#)
(600×315) (orientacionandujar.es)



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores según la necesidad del alumno.

Organización:

Espacio libre de obstáculos

Materiales:

- ✓ Música variada.

“¿Quién soy?”

Actividad de inicio:

Haz las siguientes imitaciones de estatuas:

1. Una persona bailando.
2. Una persona parada en un solo pie.
3. Una persona como un avión.
4. Una persona feliz comiendo un helado.
5. Una persona triste.
6. Una persona asombrada.



Imagen 8. Alusiva a la sesión.

<http://www.gemmaurgell.com/criaturades-musica-guai-per-a-nens-i-nenes/>

Actividades de desarrollo:

Elijan una lista de música, videos musicales o CD de la preferencia del alumno o alumna y acondicionen un espacio de la casa que permita que se desplace con libertad.

1. Cuando la música comience, desplázate en el espacio preparado siguiendo las instrucciones que te indique tu familiar (gateando, caminando, girando, rodando, saltando con pies juntos o en un solo pie, etc.
2. Tu familiar detiene la música y deberás mantener el equilibrio en la posición como quedaste por 5 segundos, como si fueras una estatua.
3. Realiza la misma actividad, ahora desplazándote sobre una línea del piso, además de imitar el tipo de emoción que te indique tu familiar: feliz, enojo, triste, asombro, miedo. En esta actividad, pueden hacer las imitaciones en pareja, y pueden alternar los roles.

Al terminar la actividad, celebra con tu familiar con un cariñoso abrazo.

Actividades de cierre: productos y retroalimentación

¿En cuál posición te fué más fácil mantener el equilibrio como estatua?

¿En cuál posición te fué más fácil mantener el equilibrio al desplazarte?

¿Cómo te sentiste al imitar a las estatuas?

¿Cómo te sentiste cuando tu familiar jugó contigo?

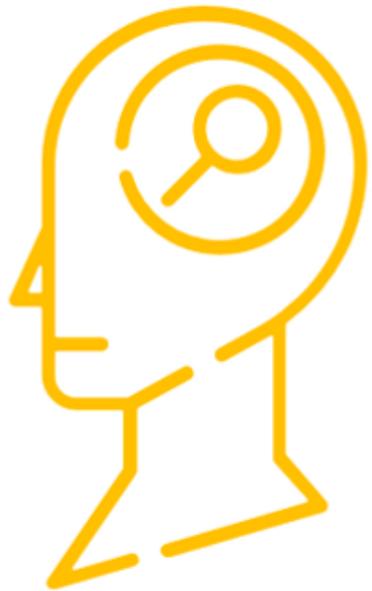
Señala y nombra en la imagen las emociones que imitaste al hacer la actividad.



Imagen 9. Esta imagen muestra expresión de diferentes emociones a utilizar en la actividad.

<https://www.orientacionandujar.es/2016/02/25/guia-para-facilitar-la-educacion-emocional-a-los-ninos/>

¿Qué aprendí?



Rúbrica de evaluación:

Sesión	Insuficiente	Básico	Satisfactorio	Sobresaliente
Sesión 1 ¡Reconozco mi cuerpo y mis emociones!	Menciona de 1 a 2 partes del cuerpo y sus posibilidades.	Menciona de 3 a 4 partes del cuerpo y sus posibilidades.	Menciona de 5 a 6 partes del cuerpo y sus posibilidades.	Menciona 7 o más partes del cuerpo y sus posibilidades.
Sesión 2 ¡Lento-rápido vamos andando!	Se le dificulta notoriamente reconocer el ritmo lento-rápido, mediante diferentes estímulos auditivos, visuales y táctiles.	Reconoce con dificultad el ritmo lento-rápido, mediante diferentes estímulos auditivos, visuales y táctiles.	Reconoce la mayoría de las veces el ritmo lento-rápido, mediante diferentes estímulos auditivos, visuales y táctiles.	Reconoce con facilidad en todo momento el ritmo lento-rápido, mediante diferentes estímulos auditivos, visuales y táctiles.
Sesión 3 ¡Activo mis sentidos y regulo mis emociones!	Adapta con notoria dificultad sus movimientos del cuerpo ante diferentes estímulos auditivos, visuales y táctiles.	Adapta con dificultad sus movimientos del cuerpo ante diferentes estímulos auditivos, visuales y táctiles.	Adapta la mayoría de las veces sus movimientos del cuerpo ante diferentes estímulos auditivos, visuales y táctiles.	Adapta con facilidad todo el tiempo sus movimientos del cuerpo ante diferentes estímulos auditivos, visuales y táctiles.
Sesión 4 ¡Me mantengo en equilibrio y me siento feliz!	Adapta con notoria dificultad sus movimientos del cuerpo para mantener el equilibrio.	Adapta con dificultad sus movimientos del cuerpo para mantener el equilibrio.	Adapta la mayoría de las veces sus movimientos del cuerpo para mantener el equilibrio.	Adapta con facilidad todo el tiempo sus movimientos del cuerpo para mantener el equilibrio.

¿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

Ana María Orendain Medrano

Cesar Hernández Martínez

Luis Agustín Díaz Fararoni

Teresa Barrón Díaz

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

