



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Marzo 2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Educación Física

Unidad didáctica:

“Reconozco mi corporeidad, practicando estilos de vida saludables”

Tercer grado-Secundaria



¿Qué voy a aprender?

Componente pedagógico: Creatividad en la acción motriz.

Aprendizaje esperado:

“Reestructura sus estrategias de juego al participar en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, propuestas por él o sus compañeros, para favorecer su sentimiento de ser competente”.

Intención pedagógica:

“Que el alumno ponga en práctica, modifique y valore estrategias de juego a través de actividades motrices como: juegos modificados, deportes, juegos paradójicos, torneos, búsqueda del tesoro, ferias de la motricidad y actividades de iniciación deportiva, para favorecer su sentimiento de ser competente”.



¿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:

- ✓ Bastones o palos de escoba.
- ✓ Pelota de tenis.
- ✓ Objetos de cocina de plástico.
- ✓ Pelota de vinil o balón.
- ✓ Hoja de papel.
- ✓ Cartón.
- ✓ Marcador.
- ✓ Balón de fútbol
- ✓ Papeles reciclados.
- ✓ Cajas de cartón.
- ✓ Marcador
- ✓ Balones de algún deporte.
- ✓ Recipientes de plástico.

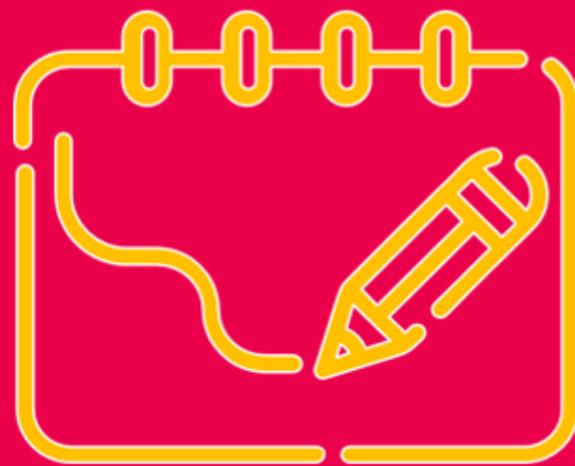


Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	1 a 4 de marzo	Juegos modificados "Básquet por puntos"	<input type="checkbox"/>
Sesión 2	7 a 11 de marzo	Juegos paradójicos "Escondidas"	<input type="checkbox"/>
Sesión 3	14 a 18 de marzo	"Torneo de tenis"	<input type="checkbox"/>
Sesión 4	21 a 25 de marzo	"Búsqueda del tesoro"	<input type="checkbox"/>
Sesión 5	28 de marzo al 1 de abril	"Feria de la motricidad"	<input type="checkbox"/>

¡Manos a la obra!



Sesión 1

Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión reestructurarás tus estrategias al poner en práctica un juego modificado, para favorecer tu sentimiento de ser competente.

Actividad. Juegos modificados “Básquet por puntos”

Organización:

- Se puede jugar en individual, en parejas o en equipo.
- Consigue las cajas de cartón y ponles un número a cada una -caja 1: 5 puntos, caja 2: 10 puntos y caja 3: 15 puntos-.
- Coloca las cajas de cartón a una distancia de 2 a 3 metros y realiza una línea de lanzamiento.
- Se recomienda un espacio amplio: cochera, patio o algún lugar donde no se corra el riesgo de tirar objetos.
- Si sales a una cancha, recuerda utilizar cubre bocas, usar gel antibacterial y lavarte las manos al llegar a casa.

Materiales a utilizar:

- ✓ Papeles reciclados.
- ✓ Cajas de cartón.
- ✓ Marcador.

Actividades de inicio

- Investiga que es básquetbol.
- En tu cuaderno escribe información importante de este deporte : ¿Quién lo inventó?, ¿en que año se inventó? ¿cómo se juega y algunas reglas?
- Dibuja una cancha con sus medidas.

Desarrollo de la actividad

Jugador	Puntos primera ronda	Puntos segunda ronda	Puntos en pareja	Puntos segunda en parejas	Juego extra	Juego extra
---------	----------------------	----------------------	------------------	---------------------------	-------------	-------------

1. Calentamiento:

- Camina en el espacio elegido durante 3 minutos lo más rápido posible.
- Trota otros dos minutos siempre cuidando que tu respiración sea constante y a un mismo ritmo.

2. Lanzamientos:

Se colocarán de forma individual o en pareja, de tal manera que competirán entre sí lanzando las bolitas de papel a las cajas.

Recuerda que todos deben realizar la misma cantidad de lanzamientos a la caja.

Sumaran los puntos de manera individual y posteriormente lo realizarán en parejas llenando la siguiente tabla.

Requieren ir sumando los puntos, ganando quien obtenga más.

Crea el juego extra que tú quieras.

3. Reflexión:

Una vez que terminan el juego, se sentarán a conversar sobre la estrategia de juego utilizada por ejemplo:

- Que estrategia utilizaron para hacer más puntos; Lanzar al más lejano o al más cercano.
- Cómo fue que resultó con más puntos el ganador y por qué.

Productos y retroalimentación

- Reflexiona sobre lo qué realizaste.
- Escribe en tu cuaderno si la actividad realizada tiene relación con el básquet y si es afirmativo, registra de que manera se relaciona.
- Retoma tus actividades de inicio y busca los fundamentos del básquetbol, para que puntualices de que manera los pusiste en práctica en la actividad realizada.

Sesión 2

Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión reestructurarás tus estrategias al poner en práctica un juego paradójico, para así favorecer tu sentimiento de ser competente.

Actividad. Escondidas

Organización:

- Elige un espacio suficiente para poder esconderte y otro espacio en que funciones como una base en donde puedan asistir los que se escondan.
- **Reglas:** una persona se queda en la base mientras el resto se esconde en algún lugar de la casa. Cuando todos se esconden, la persona de la base los va a buscar, se salvan las personas que tocan la base antes de quién lo busca; decidan los lugares donde no deben esconderse, por ejemplo el techo de la casa, ya que es peligroso, la cocina, etc. La persona que es encontrada primero, es la que en la siguiente ronda buscará a los demás.

Materiales a utilizar:

- ✓ Ninguno.

Actividades de inicio

- Cuestiona a tu familia, pregúntales si han jugado antes al juego de las escondidas y compartan sus experiencias al respecto.
- Comparte, sobre las actividades que jugaban antes tus familiares y que expliquen los juegos y sus experiencias.
- Platiquen, en torno a una estrategia distinta de juego sobre las escondidas.

Desarrollo de la actividad

1. Preparación:

- Elijen un espacio que sea la base en donde todos deberán tocar una vez que salga de su escondite.
- Confirma que las reglas queden claras para todos, de ser posible practíquenlas antes de iniciar el juego.
- Revisen las reglas del apartado de organización.
- Realiza un sorteo para ver quién inicia el juego buscando a los demás.

2. Jugar:

Inicia con el juego:

El que busca se quedarán en la base contando de uno en uno hasta llegar al 30, con los ojos cerrados y la cara pegada en la base, una vez que termina, volteará a iniciar la búsqueda, deberá hacerlo poco a poco, ya que al encontrar a uno, deberá regresar rápido a la base y gritar “1, 2, 3 por... (nombre de la persona encontrada)” y listo, si llegara el otro antes de quién busca, este gritará “1, 2, 3 por mi”.

3. Reflexión:

Una vez que terminan el juego, se sentarán y platicarán su experiencia durante el juego, por ejemplo; los lugares donde se escondió, donde pudo ganar, como encontró mejor a sus compañeros, etc.

Conversarán y construirán una estrategia juntos, la cual se titulará: “Estrategias para ganar las escondidas”, la cual tendrá dos puntos:

1. Como esconderse mejor
2. Como encontrar con mayor facilidad.

Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste la Actividad Motriz.

- En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas: ¿Qué tal te fue en la actividad?, ¿te gustó?, explica por qué.
- Escribe en tu cuaderno la estrategia para ganar las escondidas, planteada al final de la actividad.
- La paradoja del juego es la de cambiar roles, por ejemplo, buscar y ser buscado, elije un ejemplo de paradoja de algún otro juego y escríbelo en tu cuaderno.

Sesión 3

Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión reestructurarás tus estrategias al poner en práctica un torneo, para así favorecer tu sentimiento de ser competente.

Actividad. Torneo de tenis

Organización:

- Adecúa un espacio de casa, en el patio o cochera para que puedas jugar. Dicho espacio debe medir por lo menos 3 por 5 metros.
- En el espacio seleccionado, dibuja con un gis dos cuadros pegados de 1 metro por un metro, simulando una cancha de tenis.
- **Reglas:** jugar 1 Vs 1, 2 Vs 2, decidir a cuantos puntos jugarán, quién gana el punto y cómo lo gana, etc.

Materiales a utilizar:

- ✓ Gis.
- ✓ Pelota de tenis.

Actividades de inicio

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- Define desde tu experiencia que es un torneo.
- Explica dónde y cómo se genera “ser competente” en un torneo.
- Menciona algunas estrategias para organizar un torneo.

Desarrollo de la actividad

1. Preparación:

- Explica a los que jugarán cuales son las reglas de juego, retoma la parte previa de organización.
- El sistema de competencia que podrías utilizar podría ser el siguiente: si son 4 personas o 4 parejas se realiza round robin (todos contra todos)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 1 vs 2 3 vs 4 1 vs 3
- 2 vs 4 1 vs 4 2 vs 3

2. Inicio de torneo:

Organizados de manera individual o en pareja, deberán pegarle a la pelota de tenis de un lado al otro con la mano abierta, si uno de los dos le pega a la pelota y bota fuera de la cancha, este jugador perderá el punto. Registren los resultados de cada uno de los juegos para que al término del torneo elijan al ganador o al mejor de todo el evento (siempre que alguien esté jugando, alguien debe estar contando los puntos de los competidores, para registrar su resultado).

3. Reflexión:

Una vez que terminan el torneo, entre todos elegirán al ganador a partir de los siguientes criterios:

1. Ganará quién mas juego ha ganado.
2. Al existir un empate, buscarán desempatar de la siguiente manera: deben buscar el juego entre sí de los equipos o jugadores empatados y estará mejor quién tenga ganado el juego entre si .

Recojan el material utilizado y feliciten al campeón.

Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo fueron tus resultados durante el torneo?, ¿cuál fue tu lugar final?
- Pregunta al campeón ¿cuál fue la estrategia para ganar? (o si fuiste tú), explícala.
- Con relación a la organización del torneo ¿Cómo valoras los resultados?

Sesión 4

Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión reestructurarás tus estrategias al poner en práctica una actividad llamada “Búsqueda del tesoro”, para así favorecer tu sentimiento de ser competente.

Actividad. Búsqueda del tesoro

Organización:

- Para esta actividad necesitarás la ayuda de uno o más familiares.
- Se sugiere que utilicen toda la casa o los espacios para realizar el juego.
- **Reglas:** Cada participante deberá realizar 6 pistas del cómo buscarán su tesoro.

Materiales a utilizar:

- ✓ Hojas de papel.
- ✓ Marcador y/o pluma.

Actividades de inicio

Reflexiona y responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- Que crees que sea o como entiendes el juego la búsqueda del tesoro.
- Ahora busca en la red definiciones sobre la actividad la búsqueda del tesoro y complementa tu definición.
- Realiza una lista de las actividades que debe llevar una búsqueda del tesoro.

Desarrollo de la actividad

1. Preparación:

- Explica a los participantes de que se trata el juego.
- Cada uno, coloque sus pistas dentro de la casa sin ser vistos por nadie.

2. Inicio del juego:

Iniciarán con la primera búsqueda en equipo y descifrarán de acuerdo a lo escrito en las pistas, donde se encuentra la siguiente y así sucesivamente hasta encontrar el tesoro.

Pueden tomar los tiempos y podrán darle el gane a quién logre encontrar las pistas más rápido, o bien entre todos elegir quien ha redactado mejor las pistas y darle el premio de ganador.

3. Reflexión:

Una vez que terminan el juego, platican sobre el resultado y el cómo han decidido dar el premio y por qué.

Pregunten qué tan interesante ha resultado el juego y reflexionen sobre la importancia de la redacción correcta de las pistas.

Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

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

- ¿Crees que la búsqueda del tesoro fue efectiva y organizada?
- ¿Pudiste realizar las actividades con eficiencia?, ¿quiénes participaron en ella?
- ¿Crees que las actividades que realizaron se relacionan con alguna materia?, ¿cuál?
- ¿Las emociones están inmersas en las actividades realizadas?, ¿de que manera?

Sesión 5

Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión reestructurarás tus estrategias al poner en práctica una actividad llamada “Feria de la motricidad”, para así favorecer tu sentimiento de ser competente.

Actividad. Feria de la motricidad

Organización:

- Para esta actividad necesitaras la ayuda de uno o más familiares.
- Se sugiere que utilicen los espacios libres para diseñar la actividad, puede ser el patio, la cochera o al interior de la casa.

Materiales a utilizar:

- ✓ Balones de algún deporte.
- ✓ Pelotas.
- ✓ Bastones.
- ✓ Recipientes de plástico.

Actividades de inicio

Reflexiona y responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué entiendes por feria de la motricidad?
- De acuerdo a tu construcción de texto de la pregunta anterior, describe algunas actividades que tú creas ayuden a la feria de la motricidad.
- De acuerdo al espacio del que dispones de tu casa y al material que tengas, crea algunos ejercicios para construir una feria de la motricidad.

Desarrollo de la actividad

1. Preparación:

- Prepara tu feria de la motricidad con los materiales que dispongas y realiza el diseño, por ejemplo: lanzar una pelota a un balde, durante cierto tiempo o cierto número de lanzamientos, caminar sobre una línea recta, mantener un bastón perpendicular sobre la palma de la mano, pegarle al balón de fútbol y meterlo a una portería pequeña, pegarle con la mano a un balón y que llegue a un punto específico, etc.
- Explica a tus compañeros de juego de que se trata la actividad.

2. Inicio del juego:

Ya que todo está colocado y listo, inician la actividad

- Pueden tomar el tiempo de cada participante y el número de aciertos durante el recorrido.
- Gana el que tenga mejores resultados y/ o realice todo el recorrido en el menor tiempo posible. Ejemplo: por tiempos sería; lanza y anota y se cambia de estación, camina por la línea a otra estación, durante 30 segundos mientras mantiene el bastón en la mano y finalmente tira a gol y hasta que anote el gol se para el cronómetro, o por puntos, se suman los puntos de cada estación y tarda un minuto en cada una.

3. Reflexión:

Una vez que terminan el juego conversan sobre el cómo cada uno resolvió desde su experiencia cada una de las actividades motrices.

Recuerda que puedes construir tus propias actividades.

Evalúa cuáles actividades resultaron más adecuadas al espacio y material disponible.

Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

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

- ¿Crees que fue buena la propuesta de actividades motrices?
- ¿Pudiste realizar las actividades con eficiencia?, ¿quiénes participaron en ella?
- ¿Explica las diversas estrategias de solución en cada actividad?
- ¿Las emociones están inmersas en las actividades realizadas?, ¿Cómo?

¿Qué aprendí?



Rúbrica de evaluación de productos de la unidad

En la siguiente tabla se seleccionará el nivel alcanzado por el alumno de acuerdo a su desempeño en cada sesión.

Sesión	Excelente	Bueno	Suficiente
Sesión 1: Juegos modificados “Básquet por puntos”	En tu texto, explicas con claridad lo que es un juego modificado.	En tu texto, por lo menos das una idea o un ejemplo de un juego modificado.	En tu texto, explicas el cambio de roles o haces un pequeño dibujo de un juego modificado.
Sesión 2: Juegos paradójicos “Escondidas”	En tu texto, describe de forma precisa que es un juego paradójico..	En tu texto, explicas de forma sencilla el juego paradójico con pequeñas ausencias	En tu texto, explicas, pero de forma entendible el juego paradójico.
Sesión 3: “Torneo de tenis”	En tu texto, explicas con claridad lo que es torneo.	En tu texto, describes con poca claridad un torneo.	En tu texto, escribes de manera mu básica lo que es un torneo o solo das un ejemplo.
Sesión 4: “Búsqueda del tesoro”	En tu texto, manifiestas conocimiento de la búsqueda del tesoro y la forma de realizarlo.	En tu texto, manifiestas poco conocimiento dela búsqueda del tesoro y puedes explicarlo con un ejemplo.	En tu texto, manifiestas que conoces muy poco del tema o da un ejemplo sencillo de la búsqueda del tesoro.
Sesión 5: “Feria de la motricidad”	En tu texto, explicas con claridad lo que es una Feria de la motricidad.	En tu texto, por lo menos das una idea o un ejemplo de una composición rítmica.	En tu texto, explicas o haces un pequeño dibujo de una composición.

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, revisa los siguientes enlaces de YouTube:

Juegos modificados.

<https://psicocode.com/social/juegos-modificados/>

Juegos paradójicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=5OdWFOd4u8U>

¿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.
- La responsabilidad es conjunta, deben de considerar como será la organización y la recolección de materiales utilizados.
- El alumno deberá de dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión de manera honesta.

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

Salvador Nuño Sánchez

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

