



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Marzo 2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Educación Física

**Título de la unidad:
“Me expreso en movimiento”**

Primaria-Cuarto grado



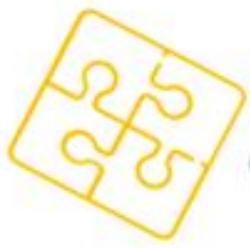
¿Qué voy a aprender?

Eje: Competencia motriz.

Componente pedagógico didáctico: Integración de la Corporeidad.

Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión con la intención de fortalecer su imagen corporal.

- ✓ Se busca mejorar su autopercepción al identificar, experimentar y valorar sus posibilidades motrices y expresivas, mediante la proyección de emociones y sentimientos en actividades que impliquen jugar e interactuar con los demás.
- ✓ Actividades: “Muévete al ritmo”, “El espejo dice”, “Luces cámara, acción”, “La ruleta de las emociones” y “Una familia talentosa”.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

- En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de actividades para el mes de marzo. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.
- Se considera una actividad específica por sesión que promoverá el logro de la intención pedagógica.

Materiales:

- ✓ Reproductor de música, canciones.
- ✓ 8 Papeletos pequeños con los retos escritos y una bolsa.
- ✓ 1 Objeto para manipular, una playera o bolas de calcetines.
- ✓ De 6 a 10 tarjetas de papel/hojas de reúso.
- ✓ Lápiz o pluma
- ✓ Ropa u objetos de acuerdo al personaje elegido.
- ✓ Ruleta.
- ✓ Una botella de plástico.
- ✓ Retos para ruleta.
- ✓ 1 Globo o bolsa de plástico.
- ✓ 1 Cuerda grande.
- ✓ 1 Pelota.
- ✓ Música.

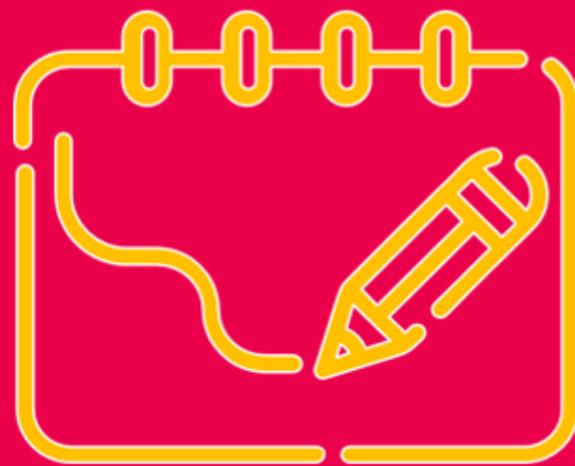


Organizador de actividades:

- Marca con una ✓ las actividades realizadas:

Sesión	Fecha	Actividad	Progreso (✓)
1	Del 28 de Febrero al 4 de Marzo	“Muévete al ritmo”	
2	Del 7 al 11 de Marzo	“El espejo dice”	
3	Del 14 al 18 de Marzo	“Luces, cámara, acción”	
4	Del 21 al 25 de Marzo	“La ruleta de las emociones”	
5	Del 28 de Marzo al 1 de Abril	“Una familia talentosa”	

¡Manos a la obra!



Intención pedagógica de la actividad

Que los alumnos reconozcan su potencial expresivo y motriz en las situaciones de juego.

Actividad 1 “Muévete al ritmo”



Imagen adaptada de Educación Física. Cuarto grado (p. 66), por Vélez, V., 2010, Secretaría de Educación Pública

¿Sabías que? Ritmo corporal es la secuencia de movimientos que adquieren formas sistematizadas en determinados tiempos. (p. 255, SEP, 2009).

Reflexiona:

¿Cómo te sientes al mover tu cuerpo con los diferentes tipos de música?

¿Qué dificultades tienes al mover tu cuerpo siguiendo el ritmo de la música?

Organización:

- ✓ Un área libre de obstáculos, para poder realizar movimientos y desplazamientos.
- ✓ Se prepara un reproductor de música con diferentes canciones variando en ritmos y/o estilos de música.
- ✓ Invita a tus familiares y jueguen juntos.

Materiales:

- ✓ Reproductor de música, canciones.
- ✓ 8 Papelitos pequeños con los retos escritos y una bolsa.
- ✓ 1 Lápiz para escribir los retos.
- ✓ 1 Objeto para manipular, una playera o bolas de calcetines.

Descripción:

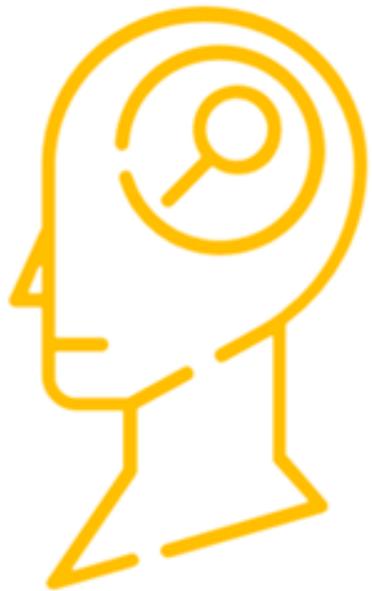
Para iniciar necesitas escribir en los papelitos diferentes tipos de música y además escribir el nombre de una parte del cuerpo, ve este ejemplo: (Pop - cabeza), estos serán los retos a trabajar. Ya que tengas los 8 papelitos listos, dóblalos y ponlos dentro de una bolsa y revuélvelos bien.

- Comienza la actividad tomando al azar un papelito de la bolsa, luego lee qué tipo de música te tocó y qué parte del cuerpo, ya que deberás reproducir la música y al ritmo de la música podrás mover libremente la parte del cuerpo que te tocó, utiliza el espacio disponible. En determinados momentos con ayuda de otra persona se pausará la música para tomar otro papelito.
- Si juegas con otra persona recuerda rolar turnos para tomar los papelitos hasta que se terminen.

Variantes:

Puedes agregar más retos con menor o mayor dificultad según tu creatividad, escribiendo en los papelitos 2 partes del cuerpo para mover al mismo tiempo por ejemplo: Música clásica - brazo derecho y cabeza y también puedes agregar algún objeto: Jazz - brazo izquierdo y cintura con bola de calcetín.

¿Qué aprendí?



Escribe en tu cuaderno:

- ✓ ¿Los retos elegidos te gustaron?, ¿por qué?
- ✓ ¿Fue difícil controlar tu cuerpo para moverlo al ritmo de la música?
- ✓ ¿Con cuál tipo de música te gusto más mover tu cuerpo?

Intención pedagógica de la actividad

Que los alumnos utilicen la expresión corporal como una oportunidad de interactuar y valorarse, mediante la manifestación de sus ideas, gustos, necesidades, intereses y aficiones.

Actividad 2 “El espejo dice”

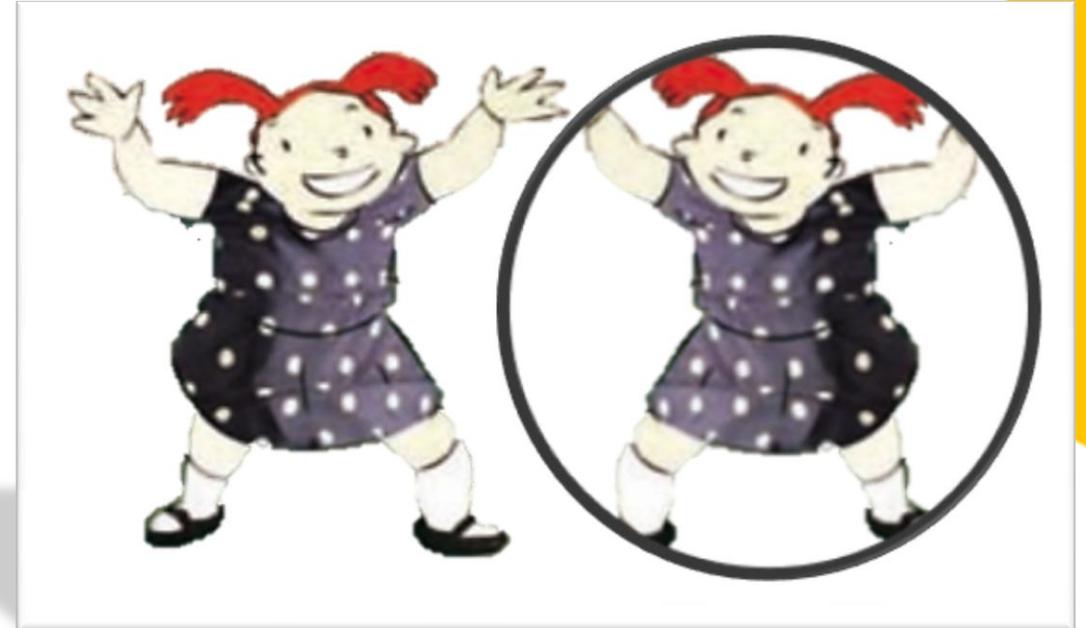


Imagen adaptada de Educación Física. Cuarto grado (p. 36), por Molina, D. 2010, Secretaría de Educación Pública.

Para iniciar:

- ¿Qué emociones podemos expresar por medio de gestos y movimientos corporales sin necesidad de hablar?

Organización:

- Un espacio libre de obstáculos.
- Escribir en cada tarjeta de papel, una acción cotidiana, emociones o diversas expresiones corporales de la vida diaria.
- Invita a un familiar a jugar contigo.

Materiales:

- ✓ De 6 a 10 tarjetas de papel o de hojas de reúso.
- ✓ Lápiz o pluma.

Descripción:

Con 2 o más personas se asignan los roles siguientes:

Participante A: El espejo - **Participante B:** Actor

El participante B, elige al azar una tarjeta en las que previamente se escribió una acción de la vida cotidiana y una emoción. Ejemplos:

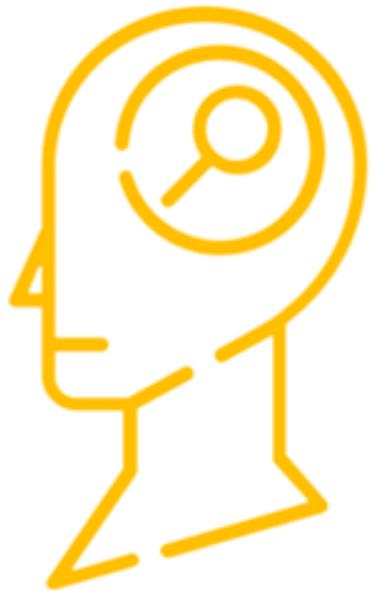
- Una persona feliz bañándose.
- Un hombre enojado, cargado una caja y subiendo escaleras.
- Niño saltando la soga.
- Un bebe triste llorando.

El juego comienza con los participantes separados a una distancia aproximada de 2 metros y se colocan de pie, frente a frente, para que el participante (A) empiece a hacer el rol de ser el espejo mientras que el otro participante (B) haga el rol del actor. Simultáneamente quien hace de espejo, tendrá que imitar los movimientos del actor; sin hablar ni hacer algún sonido.

Nota: cada representación (actor y espejo) tendrá que durar de 30 segundos a 1 minuto. Se cambian los roles cuando el espejo adivina la representación del actor y se elige otra carta.

Variantes: Cambiar la acción de las tarjetas o oficios, deportes, etc.

¿Qué aprendí?



Escribe en tu cuaderno:

- ✓ ¿Qué fue necesario hacer para poder actuar lo que las tarjetas decían?
- ✓ ¿Qué rol disfrutaste más, el del espejo o el del actor?, ¿por qué?
- ✓ ¿La expresión corporal, nos ayuda a comunicar sentimientos o emociones?
_____ Si _____ No
- ✓ Escribe ¿Por qué?

Intención pedagógica de la actividad

Que los alumnos utilicen la expresión corporal como una oportunidad de interactuar y valorarse, mediante la manifestación de sus ideas, gustos, necesidades, intereses y aficiones.

Actividad 3 “Luces, cámara, acción”



Imagen adaptada de Educación Física. Cuarto grado (pp. 50,54), por Vélez, V. 2010, Secretaría de Educación Pública.

Para iniciar:

- ¿De qué otra manera podemos expresar nuestras emociones sin necesidad de hablar?

Organización:

- Busca un espacio libre de obstáculos.
- Prepara tu espacio con el material que tengas en casa y que te pueda servir para realizar la actividad.
- Invita a tu familia a participar en la actividad
- Confecciona tu vestuario de acuerdo al cuento.

Materiales:

- ✓ Ropa u objetos de acuerdo al personaje elegido.

Descripción:

- Antes de iniciar, dialoga con tus familiares que es lo que conoces del circo. Puedes apoyarte en algún dibujo o video de algún circo.
- Para comenzar haremos el desfile del circo. Para esto, debes estar disfrazado(a) de acuerdo al personaje que elegiste, al igual que las personas que te acompañarán en la actividad.
- Enseguida realicen el desfile con todos los actores. Al terminar, preparen la función, para ello practiquen todos los actos que pueden realizar: malabaristas con distintas pelotas o bolitas de calcetines y actos acrobáticos, payasos con escenas y cosas chuscas que recuerden o inventen, trapeceistas con actos de equilibrio sin ningún peligro; caminando sobre la cuerda o una línea, magos y todos los personajes que recuerden.

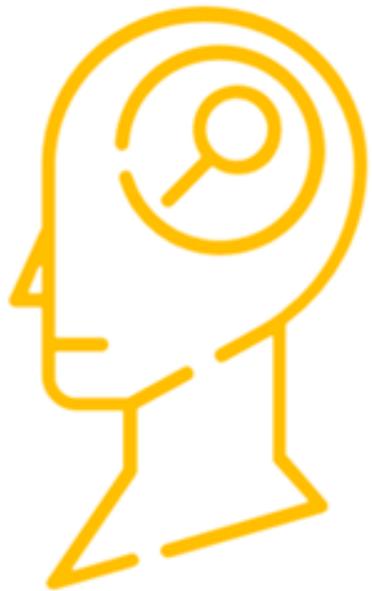
Por último, **HORA DEL SHOW:**

- Sal a escena y presenta la acción que más te agrade de todas las posibilidades que has realizado y que se te ocurra. Se termina el show y se comienza a levantar el circo. No sin antes agradecer al público.
- El padre de familia o integrante de tu familia que te ayudó es guía o mediador en el momento en que manifiestes alguna dificultad para llevar a cabo las tareas de la actividad.

Variantes:

Puedes buscar otro cuento motor que te guste o video (únicamente para que lo escuches mientras tú vas realizando el cuento).

¿Qué aprendí?



Escribe en tu cuaderno:

- ¿Qué hiciste para representar tu personaje?
- ¿Qué dificultades se te presentaron durante la actividad?
- ¿Cómo lo resolviste?

Intención pedagógica de la actividad

Que los alumnos manifiesten su potencial expresivo en actividades que muestren la emotividad personal y colectiva.

Actividad 4 “La ruleta de las emociones”



Imagen adaptada de Educación Física. Cuarto grado (p. 46), por Molina, D. 2010, Secretaría de Educación Pública.

Para iniciar, reflexiona:

- ¿Cómo te sientes cuando expresas tus emociones a los demás?
- ¿Cuáles son las emociones que más te gusta experimentar?

Organización:

- Busca un espacio libre de obstáculos para realizar la actividad.
- Invita a tu familia a participar en la actividad.
- Realiza tu ruleta en una cartulina, divídela en 6 partes iguales en forma de pastel. En cada espacio escribe el reto, ejemplo:



Materiales:

- ✓ Ruleta
- ✓ Una botella de plástico
- ✓ Retos para ruleta, ejemplo:
 1. Baila tu canción favorita.
 2. Imita un animal.
 3. Salta 10 veces.
 4. Canta una canción llorando.
 5. Haz una cara de sorpresa y alegría.
 6. En pareja: Lanza y atrapa 10 veces un objeto.

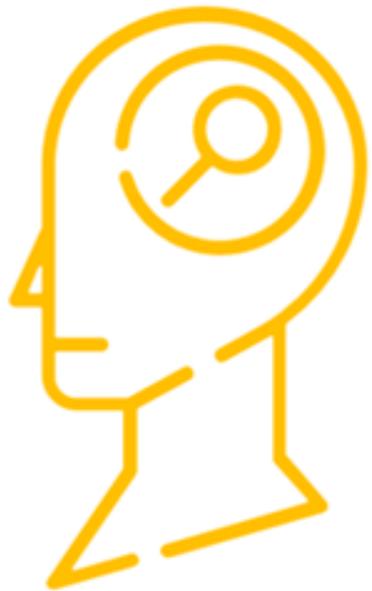
Descripción:

- Coloca tu ruleta en el piso de forma que no se mueva y al centro la botella acostada.
- Organiza el orden de los participantes.
- El primer jugador comienza girando la botella sobre la ruleta , cuando se detenga tendrá que realizar el reto que indica con la boquilla o tapa de la botella.
- Ya que haya realizado el reto le toca al siguiente participante.

Variantes:

- ✓ Ir registrando los retos que van realizando y si se cumplieron o no.
- ✓ Tomar el tiempo de ejecución de algunos retos.
- ✓ En lugar de botella también le puedes poner una flecha giratoria a la ruleta.

¿Qué aprendí?



Escribe en tu cuaderno:

- ¿Qué emociones trabajaste en esta actividad?
- ¿Qué reto fue el que más te gusto?, ¿por qué?
- Platica en familia qué les pareció y qué dificultades encontraron durante la actividad y cómo puedes mejorar.

Intención pedagógica de la actividad

Que los alumnos colaboren con otras personas en situaciones motrices y expresivas, respetando las propuestas y acciones que realizan los demás.

Actividad 5 “Una familia talentosa”



Imagen adaptada de Educación Física. Cuarto grado (p. 84), por Torralba, E. 2010, Secretaría de Educación Pública.

Hasta ahora has explorado tus posibilidades expresivas y motrices, es hora de poner en práctica aquellas en las que tienes mayor dominio y destreza, es decir tus “talentos”.

Para iniciar, reflexiona:

- ¿Qué talentos tienes?
- ¿Algún integrante de tu familia tiene un talento?

Organización:

- Todos los integrantes de la familia participan en esta sesión.
- Espacio amplio donde puedan realizar su talento en familia, por ejemplo: la sala o el patio.

Materiales:

Se sugiere probar algunos talentos con los siguientes materiales:

- ✓ 1 Globo o bolsa de plástico.
- ✓ 1 Cuerda grande.
- ✓ 1 Pelota.
- ✓ Música.

Descripción:

1. Platica en familia qué talentos expresivos o motrices tiene cada uno; enseguida, cada integrante expresa y realiza esos talentos y el resto trata de realizarlos. Los talentos pueden ser: imitar a un artista, bailar, realizar una habilidad motriz como saltar la cuerda, botar rápido la pelota o saltar la cuerda.
2. Pongan a prueba los siguientes retos con los que pueden descubrir el talento en familia:
 - Mantener un globo o bolsa de plástico en el aire durante 2 minutos, evitar que caiga respetando turnos para golpearlo.
 - Todos saltan la cuerda al mismo tiempo, lograr realizar el mayor número de saltos consecutivos.
 - Se distribuyen en círculo, realizan pases con la pelota, se cuenta el mayor número de pases que pueden hacer en familia sin que caiga la pelota al suelo.
 - Realiza una coreografía en familia, elige la canción que más te guste.

Variantes: Pueden elegir algún otro talento expresivo o motriz que tenga tu familia y realizarlo.

¿Qué aprendí?



Escribe en tu cuaderno:

- ¿Cómo descubrieron el talento en familia?
- ¿Qué colaboración hiciste en el talento en familia?
- ¿Respetaste las propuestas y acciones de los demás?

¿Qué aprendí en la unidad didáctica?



Autoevaluación

- Marca con una ✓ tu nivel de logro en las actividades realizadas:

Aspecto	Nivel de logro		
			
¿Fue difícil controlar tu cuerpo para moverlo al ritmo de la música?			
¿La expresión corporal, nos ayuda a comunicar sentimientos o emociones?			
¿Descubriste nuevas posibilidades expresivas durante los retos?			
¿Lograste hacer las actividades colaborativas? (trabajar con otras personas)			

**Para aprender
más...**



Investiguen más juegos donde necesites la expresión corporal y tus posibilidades motrices en ellas; practíquenlos en familia. Algunos ejemplos:

- Caras y gestos
- Adivina el personaje
- Concurso de baile
- Obras de teatro

Glosario:

- **Ritmo externo.** Búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento del movimiento que conduce al acoplamiento del sujeto al ritmo producido por estímulos sonoros externos (provocados por otras personas, todo tipo de objetos instrumentos de percusión, así como la propia música) (Exp. corp.). (p. 206, SEP, 2009).
- **Ritmo interno.** Búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento de las posibilidades rítmicas particulares, a partir de los elementos básicos del ritmo (movimiento o ausencia de movimiento pausa, duración, velocidad y acentuación) (Exp. corp.). (p. 206, SEP, 2009).
- **Expresión corporal:** Comunicación de un mensaje por medio de gestos y movimientos del cuerpo. (p. 101, SEP, 2011).

¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



Ideas para la familia:

- Procuren hacer las actividades y juegos en familia.
- Comenten las experiencias y emociones vividas durante los juegos de expresión corporal y ritmo.
- Agrega al calendario familiar el día y hora para hacer las actividades de Educación Física y así puedan participar todos.

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 de contenido

Gabriela López Figueroa

Guadalupe Rivera Saucedo

María de Jesús González Cervantes

María de Lourdes Ruelas López

Mirna Michel Rodríguez

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

