



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Abril 2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Educación Física

Unidad didáctica:

“Probando mis posibilidades motrices y expresivas”

Primaria-Quinto grado



¿Qué voy a aprender?

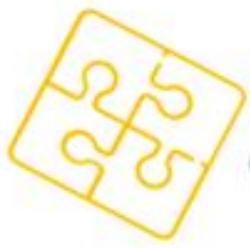
Componente pedagógico: Integración de la corporeidad.

Aprendizajes esperados:

- Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.
- Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

Intención didáctica:

En esta unidad pondrás a prueba tu potencial expresivo motriz, al explorar, construir, modificar y evaluar tus acciones a partir del desarrollo de propuestas lúdicas que te permitirán reconocer tu potencial para identificar tus límites y posibilidades, al tiempo que las valoras para mejorarlas.



¿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:

- ✓ 4 o 5 globos.
- ✓ Cinta adhesiva.
- ✓ Cuadro de cartón de 40 x 40 cm aproximadamente.
- ✓ Un recipiente grande para depositar los globos inflados.
- ✓ Periódico o cartulina.
- ✓ 3 sillas.
- ✓ 6 pares de calcetines hechos bolitas.
- ✓ Una cubeta.
- ✓ 10 tapitas de refresco (5 de un color y 5 de otro).
- ✓ Dos pinzas de tender ropa.

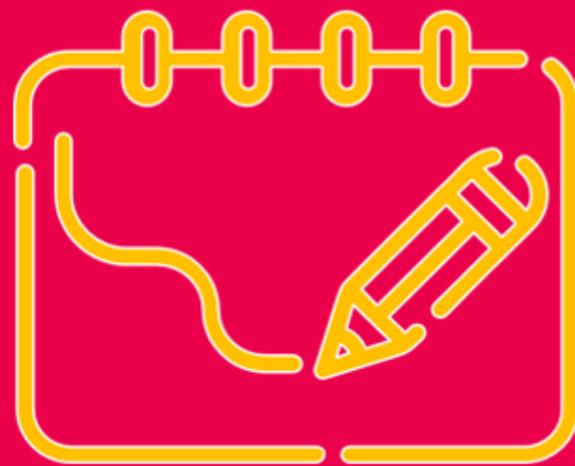


Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	4 a 8 de abril	“Danza con globos”	<input type="checkbox"/>
Sesión 2	25 a 29 de abril	“Desafiando mi circuito”	<input type="checkbox"/>

¡Manos a la obra!



Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión pondrás a prueba tu agilidad, la precisión y la fluidez de los movimientos que puedes hacer y modificar para solucionar un problema lúdico.

Sesión 1: “Danza con globos”



Imagen 1. adaptada de Educación Física Quinto grado (p. 53,) Heyliana Flores 2010, Secretaria de Educación Pública.

“Danza con globos”

Organización:

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

Materiales a utilizar:

- ✓ 4 o 5 globos.
- ✓ Cinta adhesiva.
- ✓ Cuadro de cartón de 40 x 40 cm aprox.
- ✓ Un recipiente grande para depositar los globos inflados.
- ✓ Periódico o cartulina.

Actividades de inicio

- Investiga que es la fluidez del movimiento.
- Escribe con tus propias palabras lo que entendiste sobre el tema.
- Después, para preparar el área donde vas a realizar tu juego, en una pared pega el cuadro de cartón a una altura de 2 metros del piso aproximadamente.
- Coloca el recipiente o cartón en el piso pegado a la pared y bajo el cuadro de cartón.
- Enrolla la cartulina o el periódico a manera de tubo, pégalo con cinta de tal manera que no se desenrolle.

Desarrollo de la actividad

Con el área de juego preparado y tomando turnos de participación.

1. Desde una distancia de unos 3 o 4 metros del recipiente grande, intenta mantener un globo en el aire golpeando con alguna parte del cuerpo y evitando que caiga al piso hasta depositarlo en el recipiente.
2. Siguiendo ejercicio, intenta hacerlo con dos globos al mismo tiempo, si lo logras, avanza con dos globos, inténtalo con más cantidad de globos, ¿podrás con 4 o los 5 globos?
3. Después, intenta primero llevar un globo golpeándolo solo con el tubo de periódico y cuando estes cerca de la pared, batearlo con el mismo tubo para intentar que rebote en el cuadro de cartón.
4. Una vez que lo logres con un globo, trata de hacer lo mismo, pero con dos globos sin que caigan al piso, ¿podrás con más globos?
5. Intenta mejorar en tus movimientos y desafía a los que juegan contigo.

Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

- De lo que realizaste en la actividad, ¿qué fue lo que te permitió resolver o mejorar la situación del juego?, escribe tu reflexión en tu cuaderno.
- ¿Consideras que puedes controlar la fuerza y precisión de tus movimientos para golpear un objeto?, escribe en tu cuaderno dos ejemplos de actividades donde lo logres.

Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión pondrás a prueba tus habilidades motrices en retos divertidos donde reconocerás tu potencial individual, para conocerte mejor en la toma de decisiones adecuadas.

Sesión 2: “Desafiando mi circuito”



Imagen 2. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 88.)
Margarita Sada 2010, Secretaria de Educación Pública.

“Desafiando mi circuito”

Organización:

- Utiliza todos los espacios y muebles disponibles en tu casa.
- Invita a otras personas a jugar contigo.
- Procura que esté un adulto durante el juego.

Materiales a utilizar:

- ✓ 3 sillas.
- ✓ 6 pares de calcetines hechos bolitas.
- ✓ 1 cubeta.
- ✓ 10 tapitas de refresco (5 de un color y 5 de otro).
- ✓ 2 pinzas de tender ropa.

Actividades de inicio:

- Investiga que son las habilidades motrices de estabilidad, locomoción y de manipulación.
- Después, diseña el recorrido del circuito motriz de acuerdo a las posibilidades y espacios que tengas en tu casa, para poner a prueba la combinación de al menos dos de tus habilidades motrices de cada grupo (locomoción, manipulación y estabilidad). Piensa en las 6 estaciones de tu circuito y coloca las sillas y los materiales en los espacios de tu casa que creas más adecuado.

Desarrollo de la actividad

Estación 1.- Coloca una fila de 3 sillas separadas a 1 paso de distancia, reptas por debajo de las sillas y regresa caminando pasando sobre ellas.

Estación 2.- Coloca dos bolas de calcetín en cada silla, tomas una bola de calcetín, lánzala lo más alto que puedas e intenta atraparla con la cubeta, sigue con otra bola hasta tener los 6 pares dentro de la cubeta.

Estación 3.- Intenta pararte en un solo pie, con las manos pegadas al cuerpo, durante más de 8 segundos sobre cada silla.

Estación 4.- Coloca una bola de calcetín sobre cada silla, desde 2 metros aproximadamente de cada silla, derriba los calcetines de la silla con otra bola de calcetín.

Estación 5.- Coloca la cubeta en el piso y alrededor reparte las bolas de calcetines, encesta las 6 bolas de calcetín dentro de la cubeta usando solo los pies.

Estación 6.- Coloca 5 tapitas en cada una de las sillas de la orilla, con una pinza en cada mano, toma las tapas de una en una, alternando mano derecha e izquierda y forma en la silla del centro dos pirámides de diferente color (tres tapitas abajo y dos encima).

Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego en base a las siguientes preguntas:

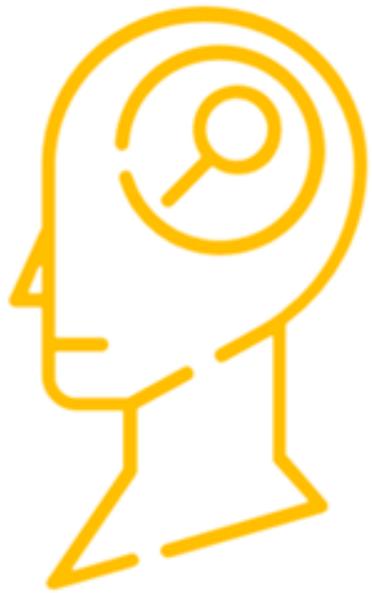
- De lo que realizaste, ¿que fue lo más difícil y que lo más fácil?
- ¿Cuáles son los grupos en que se dividen las habilidades motrices?
- ¿Cuáles de las habilidades motrices que utilizaste identificaste?, ¿a que grupo pertenecen?

Escribe en tu cuaderno tu reflexión.

Rúbrica que utilizará el docente para evaluar los productos de la unidad

Sesiones	Indicadores		
	Excelente	Bueno	Suficiente
Sesión 1: “Danza con globos”	En su texto reconoce plenamente y manifiesta las dificultades a las que se enfrentó en la actividad y menciona como mejorar motrizmente.	En su texto reconoce muy poco y manifiesta levemente las dificultades a las que se enfrentó en la actividad, no menciona como mejorar motrizmente.	En su texto casi no reconoce ni manifiesta las dificultades a las que se enfrentó en la actividad, tampoco menciona como mejorar motrizmente.
Sesión 2: “Desafiando mi circuito”	En su texto manifiesta mucho conocimiento de los grupos de las habilidades motrices y muestra mucha seguridad en sus habilidades al realizar las actividades.	En su texto manifiesta algo de conocimiento de los grupos de habilidades motrices y muestra algo de seguridad en sus habilidades al realizar las actividades.	En su texto manifiesta poco conocimiento de los grupos de habilidades motrices y cierta seguridad en sus habilidades al realizar las actividades.

¿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 mas del tema de la unidad, revisa los siguientes enlaces de YouTube:

- Juegos de precisión y manipulación de objetos:
<https://www.youtube.com/watch?v=MgdqhGrqdSs>
- Ejemplo de un circuito motriz:
<https://www.youtube.com/watch?v=2eukQCq-jzE&t=233s>

¿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

Pablo Ulloa Romero

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

