



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Marzo 2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Educación Física

**Unidad didáctica:
¡Me reconozco y soy importante!**

Preescolar



¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje esperado:

Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos”.

Intención didáctica:

Que el alumno reconozca sus características que lo hacen único y diferente a los demás, fortaleciendo su seguridad y confianza al participar en actividades y juegos.



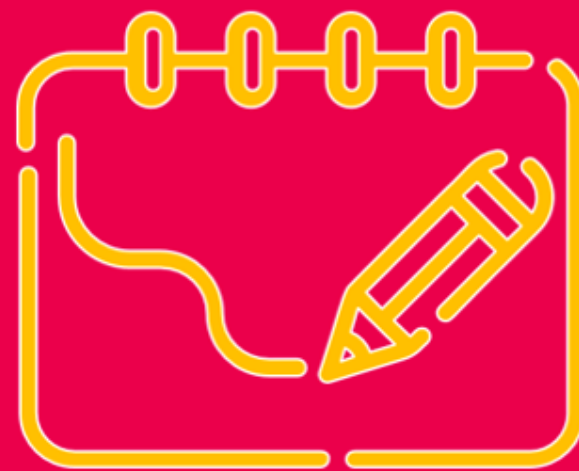
Organizador de actividades:

Título de la Sesión	Actividades	Productos a entregar
Sesión 1 ¡Así soy yo!	Tareas motrices en las que identifiques características propias y de los demás. Actividades que propicien la expresión gestual y expresiva.	Hoja de retroalimentación de la sesión 1.
Sesión 2 ¿Cómo late mi corazón?	Cantos y rondas. Juegos de persecución.	Hoja de retroalimentación de la sesión 2.
Sesión 3 Explorando la tensión y relajación de mi cuerpo.	Juegos tradicionales (quemados, estatuas de marfil con diferentes posturas).	Hoja de retroalimentación de la sesión 3.
Sesión 4 Veo, toco, escucho... ¡Mis sentidos seguridad me dan!	Juegos sensoriales. Recorridos con ojos vendados con apoyo táctil o auditivo de un familiar.	Hoja de retroalimentación de la sesión 4.
Sesión 5 ¡Reconozco mis logros!	Formas jugadas, circuito, actividades colaborativas.	Hoja de retroalimentación de la sesión 5.

¡Manos a la obra!



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



Intención pedagógica

Que el alumno diferencie sus características corporales ¿cómo soy?, motrices (soy hábil en...) y sociales ¿cómo soy con los demás? (paciente, tolerante, respetuoso), al participar en actividades motrices y de expresión corporal.

Sesión 1. ¡Así soy yo!



Imagen 1. Propuesta para realizar en la actividad.
[MI CLASE DE INFANTIL: NOS DIBUJAMOS...](http://miclasedeinfantilaraceli.blogspot.com)
(miclasedeinfantilaraceli.blogspot.com)



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

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

Organización:

Espacio libre de obstáculos.

Materiales:

- ✓ 30 Papeletos de tres colores (10 de cada uno) ó de periódico, revista y de hoja blanca (10 de cada uno).
- ✓ Hoja blanca y un lápiz.
- ✓ Pañuelo, mascada o paliacate.
- ✓ Pelota de calcetín o pelota de plástico.

Actividad de inicio

¿Cómo somos?

Coloca todos los papelitos en un contenedor o una bolsa pequeña y oscura.

Papelito color 1 o revista: característica de la mamá u otro familiar.

Papelito color 2 o periódico: característica del papá u otro familiar.

Papelito color 3 u hoja blanca: característica tuya.

1. Mete tu mano y saca un papelito.
2. Dependiendo del color que sacaste menciona una característica de papá, mamá, un familiar o tuya: por ejemplo, color de piel, estatura, gustos o aficiones, cocinar, etc.
3. Cada vez que menciones una característica tuya, dibuja en la hoja blanca un segmento corporal (con una raya o círculo) nada más, hasta formar la imagen del cuerpo completo como se muestra en la imagen.
4. Se termina la actividad cuando menciones 7 o más características tuyas.



Imagen 2. Propuesta para realizar la actividad.
[ahorcado.gif \(289x322\)](http://ahorcado.gif) (bp.blogspot.com)

Actividades de desarrollo

En el área libre para hacer la actividad, con apoyo de tu familiar, coloquen una cubeta o bote a una distancia de 2 metros aproximadamente de una línea de tiro.

Para iniciar colócate en la línea de tiro:

1. Lanza el pañuelo o paliacate con tu mano derecha para meterlo a la cubeta (5 intentos); cuando lo logres ¡muestra una carita feliz! Después, que lo realice tu familiar y observa cómo lo hace y cómo se siente (alegre, enojado, etc.).
2. Cambia de mano, ahora con la izquierda realiza el lanzamiento (5 intentos); si lo lograste levanta tus brazos de júbilo. Después, que lo realice tu familiar y observa cómo lo hace y cómo se siente (alegre, enojado, etc.).
3. Reto: colócate de espalda a la cubeta y desde la línea de tiro, lanza el pañuelo a la cubeta; si logras meterlo, corre como un avión sonriente, también tu familiar lo puede intentar.
4. Realiza ahora los mismos lanzamientos, pero con la pelota de calcetín y distingue los logros que tienes, además de cómo lo haces tú y cómo lo realiza tu familiar.
5. Si al realizar las actividades fuiste paciente y respetuoso con tu familiar, celébralo con un abrazo.

Productos y retroalimentación

- Con ayuda de tu familiar responde:

¿Cuántas características lograste identificar de tu persona?

7 ____



5 ____



3 ____



¿En qué actividades te reconociste muy hábil?

¿En qué actividades te reconoces hábil y qué puedes mejorar?

¿En qué actividades te reconoces menos hábil?

Intención pedagógica

Que el alumno identifique los cambios en su respiración, al realizar diferentes actividades.

Sesión 2. ¿Cómo late mi corazón?

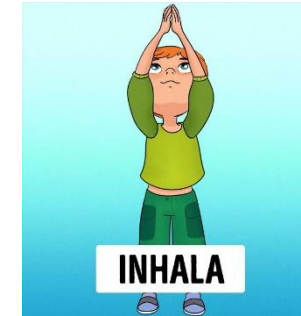


Imagen 3 y 4. Estas imágenes muestran la actividad a realizar. Actividad.

[depositphotos_21971545-stock-photo-boy-with-hand-on-heart.jpg](https://depositphotos.com/21971545-stock-photo-boy-with-hand-on-heart.jpg) (682×1023)
[59b9fa5991976f0886588a67e8.jpg](https://depositphotos.com/59b9fa5991976f0886588a67e8.jpg) (1200×630) (tsp.li)



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

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

Organización:

- Espacio libre de obstáculos.
- Busca en YouTube la canción “Hocky Poky del Profe Chato” [Hocky Poky / Karaoke / Profe Chato / Jugar Cantando Vol. 3. - YouTube](#) o elige una canción que tenga cambio de ritmo de menos a más.

Materiales:

- ✓ Música.

Actividades de inicio

Lento o rápido late mi corazón

1. Toca con la palma de la mano tu pecho, donde se encuentra el corazón y menciona si identificas si está latiendo lento o rápido.
2. Sigue la canción “Hocky Pocky” moviendo las partes del cuerpo que refiere, al ritmo de la música.
3. Al terminar las actividades toca tu corazón y menciona cómo está latiendo: lento o rápido.

Actividades de desarrollo

1. Toca con la palma de la mano tu pecho, donde se encuentra el corazón y menciona si está latiendo: lento o rápido.
2. Camina por un espacio libre de tu casa, a la señal de tu familiar para y en tu lugar sigue las indicaciones que te dan:
 - Toca con las manos 5 veces tus pies sin doblar las rodillas.
 - Gira tu cuerpo con los brazos abiertos 3 veces a la izquierda a y 3 a la derecha.
 - Salta 8 veces en tu lugar abriendo y cerrando las piernas y brazos.
3. Al terminar las actividades toca tu corazón y menciona cómo está latiendo: lento o rápido.

Nota: Si lograste identificar los cambios en tu respiración chócala con tu familiar.

Juego “Las escondidas”

1. Toca con la palma de la mano tu pecho, donde se encuentra el corazón y menciona si está latiendo: lento o rápido.
2. Cuenta hasta 10 y tu(s) familiar(es) se esconderá(n), al terminar de contar sal a buscarlos, al encontrarlos, corre a tocarlos para que no alcancen a llegar a la base. Cuando termines de atrapar a tu(s) familiar(es) toca tu corazón, y menciona cómo late: lento o rápido.
3. Se repite la actividad, ahora tu(s) familiar(es) contará hasta 10 y tú te esconderás...
4. Cada que cambien de roles (después de identificar cómo late tu corazón), realiza una respiración profunda (inhala y exhala), identifica si al terminar las respiraciones tu corazón late más lento.

Nota: Si lograste identificar los cambios en tu respiración grita fuerte: ¡Lo logré!

Productos y retroalimentación

- Con ayuda de tu familiar marca si identificaste cómo late tu corazón.
 Si No
- Con ayuda de tu familiar señala cuál de los latidos de tu corazón identificaste más fácil.
 Lento Rápido
- Con ayuda de tu familiar marca si identificaste que tu corazón latió más lento después de las respiraciones.
 Si No

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

Triste

Alegre

Contento

Enojado

Intención pedagógica

Que el alumno reconozca el control que tiene de su cuerpo, mediante actividades lúdicas, que involucren la tensión-relajación de sus segmentos corporales.

Sesión 3. “Explorando la tensión y relajación de mi cuerpo”



Imagen 5. Estas imágenes muestran la actividad a realizar.
[IMG_0107.JPG \(640×426\) \(bp.blogspot.com\)](#)



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.

Organización:

- Espacio libre de obstáculos.
- El familiar unirá el resorte con un nudo.

Materiales:

- ✓ Resorte de 1 cm ancho x 1 metro de largo.

Actividades de inicio

Imitando a la garza

1. Responde a tu familiar la siguiente pregunta ¿Sabes qué es la tensión o relajación de tu cuerpo?

Si _____ No _____

2. Párate en un solo pie durante 10 segundos, al mantenerte en esa postura, dile a tu familiar cuál pierna sientes que está tensionada (más rígida o dura) y cuál está relajada.

Nota: Si lograste identificar cuál pierna se tensiona durante la actividad, choca tu pie con el pie de tu familiar.

Tensionando tu Resorte

1. Toma con tus manos el resorte de los dos extremos, estíralo hacia los lados lo más que puedas y notarás que el resorte, así como tus brazos se tensionan.
2. Deja de estirar el resorte, y notarás que se relajará tanto el resorte como tus brazos.
3. Toma el resorte con los dedos de manos de los dos extremos, ahora en forma vertical de abajo hacia arriba, tensionalo (estíralo) y suéltalo hacia arriba para que vuele, intenta atraparlo.
4. Coloca el resorte entre tus pies ¿Cómo lograrías tensionar el resorte y tus piernas?

Reto: Utilizando varias partes de tu cuerpo ¿Cómo podrías tensionar el resorte de otra manera?

Imitando a los animalitos

Tu familiar te nombrará 5 animalitos diferentes: Gato, araña, rana, cocodrilo, cangrejo.

Imita los desplazamientos del animal que te indiquen, le dirás a tu familiar en que partes del cuerpo sientes tensión y relajación, mientras realizas la actividad:

Animal	Parte del cuerpo	
	Tensión	Relajación
Gato		
Araña		
Rana		
Cocodrilo		
Cangrejo		

Productos y retroalimentación

Con ayuda de tu familiar marca con una **X** en que actividad lograste identificar la tensión y relajación en tu cuerpo:

Imitando a la garza.

Tensionando el resorte.

Imitando a los animalitos.

Señala qué actividad te gustó más realizar:

Imitando a la garza.

Tensionando el resorte.

Imitando a los animalitos.

Intención pedagógica

Que el alumno identifique sus posibilidades motrices y canalice la seguridad y confianza, al hacer uso de los sentidos vista, tacto y el oído.

**Sesión 4: Veo, toco, escucho...
¡Mis sentidos seguridad me dan!**



Imagen 6 . Propuesta para realizar la actividad.
Elaboración propia Barrón, T. 2022



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

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

Organización:

- Espacio libre de obstáculos.
- Elaboración de globos sensoriales.
Puedes buscar en YouTube videos para elaborarlos.

Materiales:

- ✓ Globos sensoriales (reellenos de diversos materiales: arroz, harina, lenteja, frijol, sal de grano, etc.).
- ✓ 1 Pañuelo o mascarada.
- ✓ Bolsas de plástico.
- ✓ Ropa de diversas texturas.
- ✓ Papel de diversas texturas.
- ✓ 1 Vaso de vidrio.
- ✓ 1 Vaso de plástico.
- ✓ 1 Cuchara pequeña (no desechable).

Actividades de inicio

Mis globos divertidos

1. Elabora con ayuda de tu familiar, mínimo 3 globos sensoriales (reellenos de diversos materiales: arroz, harina, lenteja, frijol, sal de grano, etc.).
2. Toca c/u de los globos sensoriales, e identifica el material con el que están reellenos.
3. Lanza y atrapa cada globo sensorial, reconoce cuál es más ligero y cuál más pesado.



Imagen 7 y 8. Propuesta para realizar la actividad.
Elaboración propia Barrón, T. 2022

Actividades de desarrollo

En el área libre para hacer la actividad:

1. Elige un globo, con una mano lánzalo hacia arriba, atrápalo y apriétalo, repite 3 veces con cada mano. Cambia de globo sensorial.
2. Tu familiar coloca un globo sensorial en la palma de la mano y lo hará rodar por su antebrazo, intenta atraparlo cuando este caiga.
3. Coloca un globo en la palma de tu mano y hazlo rodar por tu antebrazo... ¡atrápalo antes de que caiga al piso!

Nota: Celebren con un pulgar arriba cada vez que logres atraparlo.



Imagen 9. Propuesta para realizar la actividad.
Elaboración propia Barrón, T. 2022

El caminito

1. Tu familiar formará un caminito con las bolsas de plástico, la ropa y el papel, por el cuál caminarás descalzo, con tus ojos tapados con el pañuelo o mascada; irás nombrando la textura del caminito: suave, rugoso, frío, duro, etc. Repítelo varias veces, hasta que pases con seguridad sobre el caminito.
2. Colócate sentado junto al caminito con los ojos vendados, tu familiar hará sonar uno de los dos los vasos con la cuchara y te pedirá busques un material en especial:
 - Cuando suene el vaso de vidrio, buscarás con tus pies el material que te indique (tienes que desplazarte por el piso, reptando o gateando) y tomarás con ambos pies el material y lo levantarás para que lo tome tu familiar.
 - Cuando suene el vaso de plástico, buscarás con tus manos el material... ¡desplázate de muchas maneras!



Imagen 10. Propuesta para realizar la actividad. Elaboración propia Barrón, T. 2022

Productos y retroalimentación

Con ayuda de tu familiar responde:

- ¿Lograste identificar los diferentes materiales del globo sensorial?

Todos



Algunos



- ¿Lograste rodar y atrapar el globo?

Muchas veces



Pocas veces



- Al desplazarte descalzo por el caminito:

¿Cómo te sentiste al caminar con los ojos vendados?

-
- ¿Lograste identificar el sonido de los vasos?

Si



No



Pocas veces



Intención pedagógica

Que el alumno reconozca su desempeño motriz, al participar en tareas individuales y por parejas.

Sesión 5. ¡Reconozco mis logros!



Imagen 11. Alusiva a la sesión.
[CancionInfantil.jpg \(460×210\) \(bp.blogspot.com\)](#)



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.

Organización:

Espacio libre de obstáculos.

Materiales:

- ✓ Cuerda.
- ✓ Dos cajas de zapatos (obstáculos).
- ✓ Silla.
- ✓ Rollo de papel de baño (dentro de una bolsa de plástico).
- ✓ Cama.
- ✓ Globo.

Actividades de inicio

Identifico mis habilidades

1. Tu familiar te hará una pregunta ¿Sabes hacer un pastel?
Si _____ No _____
Si sabes como se realiza, explica cómo se hace.
2. Desplázate saltando en un solo pie de un lugar a otro (5 metros), sin bajar el otro pie.
¿Lograste realizarlo? Si _____ No _____
3. Señala cuál fue tu desempeño:
Lo hice muy fácil Lo hice fácil Me costó trabajo

Nota:

Recuerda que lo más importante en estas actividades es la honestidad. Si lograste reconocer como fue tu desempeño al saltar con un pie, recibe un fuerte abrazo de tu familiar.

Actividades de desarrollo

Circuito de Acciones Motrices

Realiza todas las actividades pasando de una a otra siguiendo las indicaciones de tu familiar:

1. Coloca la cuerda en el piso y camina sobre ella ida y vuelta sin bajarte, manteniendo el equilibrio.
2. Toma la cuerda e intenta saltarla varias veces, girándola con tus manos.
3. En pareja, colócate viendo de frente a tu familiar a una distancia de 3 metros. Lanza el rollo de papel a tu familiar, para que lo atrape y después él te lo lanza de regreso y tú lo atrapas (5 repeticiones).
4. Realiza una marometa en la cama.
5. Corre y salta las dos cajas de zapatos (separadas un metro una de otra) sin parar.
6. En pareja: Toma de la mano a tu familiar y sin soltarse, traslada un globo de un lugar a otro, golpeándolo hacía arriba de sin dejarlo caer.

¡Celebra con tu familiar de manera espontánea al término de cada estación!

Productos y retroalimentación

Con ayuda de tu familiar reconoce tu desempeño con relación a las actividades con los siguientes criterios:

(A)

Lo hice muy fácil

(B)

Lo hice fácil

(C)

Me costó trabajo

- Caminar en la cuerda.
- Saltar la cuerda.
- Lanzar y atrapar pelota.
- Realizar una marometa.
- Correr y saltar.
- Trasladar globo tomados de la mano.

Subraya cómo te sentiste al reconocer tu desempeño:

Feliz

Contento

Enojado

Frustrado

Sorprendido

¿Qué aprendí?



Rúbrica de evaluación:

Sesión	Insuficiente	Básico	Satisfactorio	Sobresaliente
Sesión 1 ¡Así soy yo!	Menciona de 1 a 2 características de su persona.	Menciona de 3 a 4 características de su persona.	Menciona de 5 a 6 características de su persona.	Menciona 7 o más características de su persona.
Sesión 2 ¿Cómo late mi corazón?	Se le dificulta notoriamente identificar los cambios en su respiración.	Identifica con dificultad los cambios en su respiración.	Identifica la mayoría de las veces los cambios en su respiración.	Identifica con facilidad y en todo momento los cambios en su respiración.
Sesión 3 Explorando la tensión y relajación de mi cuerpo.	Se le dificulta reconocer el control que tiene de su cuerpo y lo ajusta difícilmente en las actividades donde involucre la tensión-relajación.	Reconoce el control que tiene de su cuerpo y lo ajusta con dificultad en las actividades donde involucre la tensión-relajación.	Reconoce el control que tiene de su cuerpo y lo ajusta en la mayoría de las actividades donde involucre la tensión-relajación.	Reconoce el control que tiene de su cuerpo y lo ajusta en todo momento en todas las actividades donde involucre la tensión-relajación.

Sesión	Insuficiente	Básico	Satisfactorio	Sobresaliente
Sesión 4 ¡Mis globos divertidos!	Se le dificulta notoriamente identificar sus posibilidades motrices y demuestra poca seguridad, ante diferentes estímulos auditivos, visuales y táctiles.	Se le dificulta identificar sus posibilidades motrices y demuestra poca seguridad, ante diferentes estímulos auditivos, visuales y táctiles.	La mayoría de las veces identifica sus posibilidades motrices y demuestra seguridad, ante diferentes estímulos auditivos, visuales y táctiles.	En todo momento identifica sus posibilidades motrices y demuestra seguridad, ante diferentes estímulos auditivos, visuales y táctiles.
Sesión 5 ¡Reconozco mis logros!	Se le dificulta reconocer su desempeño motriz, al participar en las actividades.	Reconoce su desempeño motriz algunas veces, al participar en las actividades.	Reconoce su desempeño motriz en la mayoría de las veces, al participar en las actividades.	Reconoce su desempeño motriz en todo momento, al participar en las actividades.

¿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

