



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Educación Física

Primer Grado

OBJETIVO DE LA FICHA DIDÁCTICA

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de octubre. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.

Se considera una actividad específica por sesión y las orientaciones didácticas y las sugerencias de evaluación para la integración de otras actividades que promuevan el logro de la intención pedagógica.



UNIDAD DIDÁCTICA:

Eje: Competencia motriz.

Componente pedagógico didáctico:
Desarrollo de la motricidad.

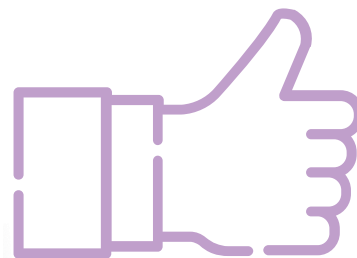
Aprendizaje esperado:

“Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos en situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente”.

Recomendaciones Generales

En las presentes fichas didácticas encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de octubre. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.

Se considera una actividad específica por sesión que promueva el logro de la intención pedagógica.



Considera lo siguiente:

Espacio libre de objetos que representen riesgos.

Objetos de fácil manipulación y/o adaptados para las actividades.

Aprovechar los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.

Ropa adecuada para realizar las actividades.

Apoyo y participación de cualquier miembro de familia.



Titulo de la unidad

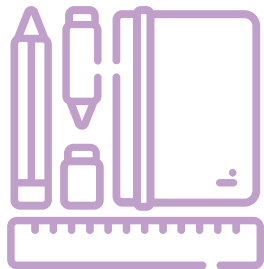
**“Reconozco mis
habilidades motrices”**

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno explore sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en situaciones que les permitan evaluar su desempeño a través de deportes alternativos, circuitos de acción motriz, juegos modificados y actividades circenses con el propósito de actuar asertivamente”.

¿Qué temas conoceremos?

- Habilidad motriz
- Desempeño motriz



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno explore sus habilidades motrices en situaciones que le permitan evaluar su desempeño, mediante actividades en donde identifiquen los aciertos o errores al participar en la prueba”.

¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

Define para ti ¿qué es una habilidad motriz?

Sesión 1: “Apunta, dispara y encesta”

Organización:

Busca un espacio libre donde realizar la actividad, cochera, patio, sala y/o recamara.

Realizarlas con ayuda y supervisión de un miembro de la familia.

Coloca una marca en el piso con un gis o un objeto.

Coloca a 2 metros de la marca el cesto o bote

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Pelota de vinil.
- ✓ Pelota de papel.
- ✓ Pelota de calcetín.
- ✓ Pelota de esponja.
- ✓ Cesto (bote, balde, cubeta, cazuela, caja de cartón).
- ✓ Cinta o gis (para marcar).
- ✓ Cuaderno.
- ✓ Lápiz o pluma.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Para iniciar el juego, te colocaras en la marca desde donde lanzaras las pelotas a dos metros del bote o el balde.

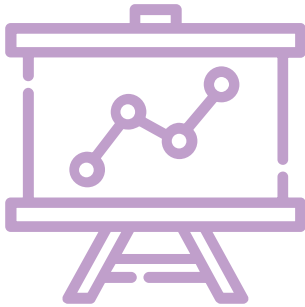
Realiza 5 lanzamientos con mano derecha, con mano izquierda, con ambas manos.

Busca alternativas de lanzamiento: de lado, de espaldas, acostado, etc.

Podrás aumentar la distancia del balde de la marca establecida.

Solicita que algún integrante de la familia registren el número de encestes. El objetivo principal, es encestar la mayor cantidad de pelotas en el balde, sin rebasar la marca establecida.

Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas en tu cuaderno, este será tu primer producto.

¿Con esta actividad qué habilidad trabajaste?

¿Qué variante de lanzamiento manejaste?

¿Con cuál de las formas de lanzar se te facilitó más lograr el propósito?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

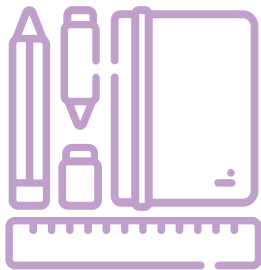
- Explora tus capacidades, habilidades y destrezas motrices que te permitan identificar tus aciertos y errores al participar en las actividades.
- Aplica tus destrezas motrices en situaciones que aplican cambios en tus desempeños de manera individual y colaborativa.
- Juegos modificados que incluyan la exploración de múltiples cambios en sus propósitos, para ajustar el control de sí (cancha propia, invasión de cancha, etc.)

Sugerencias de Evaluación:

- Identifica fortalezas y dificultades tanto personales como por equipo que presentan al realizar las actividades.
- Modifica tus respuestas motrices al estar realizado la actividad.
- Registro de las modificaciones que realizaste en el juego.
- Instrumento de coevaluación.

¿Qué temas conoceremos?

- Destrezas motrices
- Circuitos de acción motriz



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno aplique sus destrezas motrices en situaciones que implican cambios en sus desempeños, ya sea de manera individual o colectiva, a través de circuitos de acción motriz que le permitan afrontar tareas específicas relacionadas con la precisión agilidad y velocidad”.

¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

¿Conoces qué es una destreza motriz?

Menciona al menos dos actividades que reflejen la destreza motriz.

Sesión 2: “Veloz y preciso”

Organización:

Busca un espacio libre donde realizar la actividad, cochera, patio, sala. Cuida tu integridad y los objetos de casa.

Realízalas con ayuda y supervisión de un miembro de la familia.

Coloca 2 botellas de plástico (cajas, cubetas o botes) a una distancia de 3 metros entre sí.

Tu inicias en el punto medio entre los dos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Pelota de vinil o
- ✓ Pelota de papel o
- ✓ Pelota de calcetín.
- ✓ 2 Botellas (botes, cubetas, cajas de cartón).
- ✓ Reloj con cronómetro.
- ✓ Cuaderno.
- ✓ Lápiz o pluma.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Para iniciar el juego, te colocarás en el punto medio entre las 2 botellas, a la señal de tu familiar te desplazará de un lado al otro a tocar las botellas siempre corriendo hacia el frente, lo más rápido que puedas hasta completar 20 veces (tomar tiempo).

Después colocado en medio con la pelota tocarás las botellas pateando la pelota con un pie y el otro hasta completar 20 disparos, registra cuantas veces lograste dar a las botellas con un pie y el otro.

Ahora iniciando en el centro te desplazaras de forma lateral hacia una botella y hacia otra hasta lograr tocar 10 veces cada botella lo más rápido posible (tomar tiempo).

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Parado atrás de la botella 1, hacer 10 lanzamientos para tratar de pegarle a la otra botella después de que la pelota haya dado un bote, anotar cuántos contactos logramos.

Por último conduce la pelota usando ambos pies tratando de lograr formar el número 8 sin perder el control de tu pelota. Hacerlo 3 veces (tomar tiempo).

Pide a tu acompañante registre tus resultados y realicen una competencia tomando turnos.

Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas en tu cuaderno, este será tu segundo producto.

¿Qué fue lo que más te gustó de la actividad?

¿Qué tan rápido lograste completar los toques de botella?

¿Con cuál de tus dos pies lograste tocar la botella más veces?

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

¿Pudiste lograr conducir tu pelota usando ambos pies sin perder el control?

¿Hacia qué lado te costo más trabajo realizar los desplazamientos laterales?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

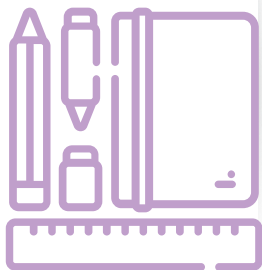
- Explore sus capacidades, habilidades y destrezas motrices que le permitan identificar sus aciertos y errores al participar en las actividades.
- Apliquen sus destrezas motrices en situaciones que aplican cambios en sus desempeños de manera individual y colaborativa.
- Juegos modificados que incluyan la exploración de múltiples cambios en sus propósitos, para ajustar el control de sí (cancha propia, invasión de cancha, etc.)

Sugerencias de Evaluación:

- Identifica fortalezas y dificultades tanto personales como por equipo que presentan al realizar las actividades.
- Modifica sus respuestas motrices al estar realizando la actividad.
- Registro de las modificaciones que realizó en el juego.
- Instrumento de coevaluación.

¿Qué temas conoceremos?

- Juegos modificados
- Control de sí en cancha propia



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno ajuste sus acciones motrices de acuerdo con las decisiones que tomen en las actividades que tengan cambios en sus estructuras mediante juegos modificados que incluyan la exploración de múltiples cambios en sus propósitos, para ajustar el control de sí en cancha propia”.

¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué es un juego modificado?

¿Conoces algún juego modificado?

Sesión 3: “Tenis paralímpico”

Organización:

Busca un espacio libre donde realizar la actividad, cochera, patio, sala, etc.

Realízalas con ayuda y supervisión de un miembro de la familia.

Marca en el piso con un gis o cinta 2 canchas de 2 x 2 metros, dividida con el lazo a 75 centímetros de altura.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pelota de vinil.
- Lazo de ropa, cuerda o rafia.
- 2 sillas.
- Cinta o gis (para marcar).

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Para esta actividad necesitarás invitar a un miembro de tu familia para que participe contigo. Coloca una silla en cada cancha y la pelota de plástico, utilizarás tu mano como raqueta. Con la cancha dividida, sentado en la silla practicarás el “tenis”, es un deporte en el cuál debes golpear la pelota para pasarla sobre la red a la cancha contraria, cuando la pelota vuelve a tu cancha está permitido que de un rebote en el suelo y enseguida debes golpearla para enviarla a la cancha contraria.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

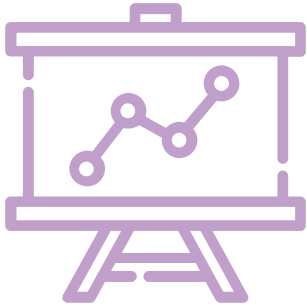
Obtienes un punto cuando la pelota no es regresada a tu cancha o sale de los límites marcados.

Gana el juego el que llegue primero a 10 puntos.

Regla: No te puedes levantar de la silla para golpear la pelota.

Haz variantes al juego para aumentar el grado de dificultad o hacerlo más divertido.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en tu cuaderno, este será tu primer producto.

¿Qué fue lo que más te gusto de la actividad?

¿Cómo fue tu desempeño en el juego?

¿Qué variantes le hiciste al juego?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

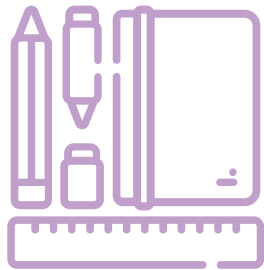
- Explore sus capacidades, habilidades y destrezas motrices que le permitan identificar sus aciertos y errores al participar en las actividades.
- Apliquen sus destrezas motrices en situaciones que aplican cambios en sus desempeños de manera individual y colaborativa.
- Juegos modificados que incluyan la exploración de múltiples cambios en sus propósitos, para ajustar el control de sí (cancha propia, invasión de cancha, etc.)
- Ajustar acciones motrices de acuerdo con las decisiones que tomen en las actividades a realizar.

Sugerencias de Evaluación:

- Identifica fortalezas y dificultades tanto personales como por equipo que presentan al realizar las actividades.
- Modifica sus respuestas motrices al estar realizado la actividad.
- Registro de las modificaciones que realizó en el juego.
- Instrumento de coevaluación.

¿Qué temas conoceremos?

- Desempeño motriz
- Actividades circenses



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno adapte sus movimientos, proponga cambios en actividades circenses acordes con las posibilidades individuales, incremente o ajuste el nivel de complejidad, registrando su desempeño en la actividad”.

¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Conoces las actividades circenses?

Menciona al menos una habilidad motriz que observas en esta actividad

Sesión 4: “Malabares en casa”

Organización:

Busca un espacio libre donde realizar la actividad de preferencia practica frente a tu cama o frente a la pared, por que al principio las pelotas se te van a estar cayendo constantemente y así evitarás que caigan al suelo o rueden muy lejos de donde estás parado.

Realiza las actividades con ayuda y supervisión de un miembro de la familia.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 2 pelotas del tamaño de la mano: pelotas de tenis o elaboradas de papel , goma , hule, etc.
- Puedes utilizar globos con harina
- Otros objetos que tengas en casa y te sirvan para la actividad.

Nota: Trata de que las 3 pelotas te queden del mismo peso y tamaño.

¡A jugar!



Descripción de la actividad

Párate en un espacio libre de obstáculos, que tenga una distancia de tu cuerpo mínimo de 2 metros de circunferencia.

Inicia lanzando y atrapando una pelota con una mano, tratando de que sea a una misma altura, una vez que lo domines realízalo con la otra mano.

Lanza la pelota con la mano derecha da una palmada y cáchala, ya que lo domines realízalo con la mano izquierda.

Lanza la pelota de una mano a la otra tratando que haga una línea curva que pase a la altura de los ojos, cuida que el lanzamiento no salga muy arriba o muy lejos de las manos. Ya que lo domines agrégale una palmada después del lanzamiento.

¡A jugar!

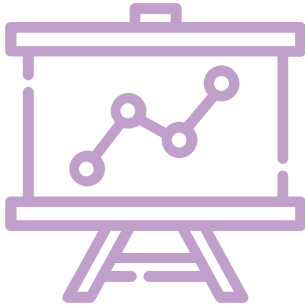


Descripción de la actividad

Lanzamientos con 2 pelotas:

Imagina una letra X enfrente de ti, lanza primero con mano derecha y luego con la mano izquierda simultáneamente siguiendo la trayectoria de la X, la pelota lanzada por la mano izquierda pasa por debajo de la pelota lanzada con la mano derecha y cáchalas una en cada mano, si te fijas hay un cruce y un intercambio de pelota. Ya que lo domines agrégale una palmada después del lanzamiento.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve.

¿Qué fue lo que más te gustó de la actividad?

¿Qué fue lo que más trabajo te costó?

¿Cómo fue el desempeño de mis habilidades motrices en las actividades?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:


- Explore sus capacidades, habilidades y destrezas motrices que le permitan identificar sus aciertos y errores al participar en las actividades.
- Situaciones que implican cambios en sus desempeños en juegos cooperativos que impliquen buscar soluciones c
- Ajustar acciones motrices de acuerdo con las decisiones que tomen en las actividades a realizar.

Sugerencias de Evaluación:

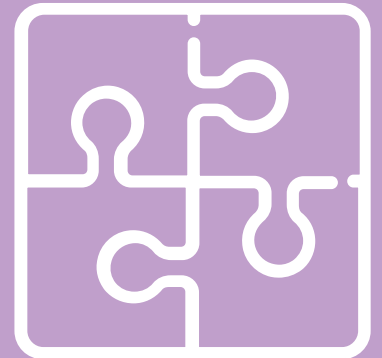
- Identifica fortalezas y dificultades tanto personales como por equipo que presentan al realizar las actividades.
- Modifica sus respuestas motrices al estar realizado la actividad.
- Registro de las observaciones y testimonios de la sesión, así como el análisis de la actuación y resultados obtenidos.
- Instrumento de coevaluación y actitudinal del alumno.

ANEXOS.

Para saber más:

SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Plan y Programas de estudio, Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación. Ciudad de México: CONALITEG. 

https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf



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

Juan Chávez Ocegueda

Director de Formación Integral

Emma E. Solórzano Carrillo

Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física y Deporte

Gustavo Torres Méndez

Hugo Heros Verdín Contreras

Responsables de contenido

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

