

Nivel educativo: Educación Física

Grado escolar: Tercero

Eje: Competencia motriz.

Componente pedagógico didáctico: Integración de la Corporeidad.

Unidad didáctica: “Mis Posibilidades Motrices y Expresivas”.



¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje esperado:

- ✓ “Adapta sus acciones en tareas y estímulos externos que implican cuantificar el tiempo de sus movimientos en el espacio, con el propósito de valorar lo que es capaz de hacer y canalizar el gusto por la actividad física”.

Intención didáctica:

- ✓ “Que el alumno regule sus movimientos, considere las diferentes posibilidades motrices y expresivas que puede tener en las actividades, mismas que le permitan disfrutar de la actividad física”



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
<p>En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo actividades para el mes de diciembre y enero. 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.</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Hoja de papel.✓ Lápiz.✓ Pelota de plástico.✓ Silla.✓ Tapitas de plástico.✓ Cinta.✓ Una pelota o balón por participante.✓ Objetos como almohada, peluche, calcetín hecho bolita, banco pequeño.✓ 1 dado.✓ 1 palo de escoba o una escoba.✓ 1 cubeta o caja.✓ 1 pelota de plástico o papel.





Organizador de actividades:

- **Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.**

Sesión	Fecha	Actividad	Producto
Sesión 1: "A un gran nombre, un gran reto".	6 a 10 de diciembre.	Formas jugadas y retos motores.	Subraya que retos te gustaron más y colorea el que más se te dificultó.
Sesión 2: "El caza pelotas".	13 a 17 de diciembre.	Actividades motrices.	Subraya el rol que más te haya gustado y colorea el que más se te dificultó.
Sesión 3: "Gol, canasta, carrera y soy un campeón".	3 a 7 de enero.	Tareas Motrices.	Encierra la acción que más te haya gustado y colorea el que más se te dificultó.
Sesión 4: "Secuencia y ritmo, me ayuda muchísimo".	10 a 14 de enero.	Secuencia de movimientos.	Menciona otra secuencia de movimientos que te gustaría realizar.
Sesión 5: "Águila o goool"	17 a 21 de enero.	Actividades Motrices.	Menciona si te equivocaste y corriste a meter gol, pero resulta que no era tu lado de la moneda.
Sesión 6: El dado mágico.	24 a 28 de enero.	Retos motores.	Menciona cual de los seis retos te gustaron más y el por qué.





¡Manos a la obra!

Sesión 1: “A un gran nombre, un gran reto”.

Intención pedagógica:

“Que el alumno logre realizar retos motores en casa con una determinada cantidad de acciones a cumplir de acuerdo con el espacio que se dispone, con una actitud positiva”.

Organización:

En el espacio de casa donde se pueda tener la mayor distancia, en un extremo colocar una hoja de preferencia de reciclado y un lápiz o crayola o color que permita hacer una letra, hasta el otro extremo del espacio color un objeto que puedas lanzar y atrapar, como las siguientes opciones: pelota de plástico, calcetín hecho bolita, pelota de periódico, o cualquier otro material de casa que no represente un riesgo al lanzar y atraparlo.

Colocar una silla a la mitad del recorrido, para que cada que realices el recorrido deberás pasar por debajo de la silla.

Materiales a utilizar:

- ✓ Hoja de papel.
- ✓ Lápiz.
- ✓ Pelota de plástico.
- ✓ Silla.

Actividades:

Cuando lo decidas o a la indicación de un familiar, saldrás de manera rápida a realizar las siguientes acciones, cada que logres realizar cada uno de los siguientes retos motores, regresarás y tendrás derecho a realizar una letra de tu nombre, repetirás las actividades hasta que logres completar tu bonito nombre.

1. Lanzar y atrapar
2. Lanzar aplaudir y atrapar.
3. Lanzar girar y atrapar.
4. Lanzar tocar el piso con mano derecha o izquierda y atrapar.
5. Lanzar tocar el piso con ambas manos y atrapar.

Variantes:

Hacerlo con más de un objeto, ejemplo dos calcetines.

Poner como meta un tiempo para realizar todas las acciones.



Productos/Retroalimentación

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Subraya que retos te gustaron más y colorea el que más se te dificultó:

Lanzar y atrapar.

Lanzar aplaudir y atrapar.

Lanzar girar y atrapar.

Lanzar tocar el piso con mano derecha o izquierda y atrapar.

Lanzar tocar el piso con ambas manos y atrapar.

Comenta cómo te sentiste:

Feliz

Triste



Sesión 2: “El Caza-pelota”.

Intención pedagógica:

“Que el alumno mantenga el control de algún objeto como la pelota, al botar y esquivar o lanzar y atrapar, respetando las reglas del juego”.

Organización: En este juego se requiere un lugar libre de obstáculos de preferencia el patio, cochera o sala, invitar uno o más integrantes de tu familia.

Materiales a utilizar:

- ✓ Una pelota o balón por participante.

Actividades:

- El o los participantes con una pelota o balón se ubican en un extremo espacio de juego en casa.
- El alumno será el cazador y se ubicará en el centro del espacio sin pelota.
- A una señal el o los participantes que tienen pelota o balón salen corriendo hacia el otro extremo botando las pelotas mientras que el cazador intenta quitárselas.
- Si alguno de los participantes pierde o se queda sin pelota, deberá de tomar el lugar del cazador, mientras que el cazador tendrá la huida libre al otro extremo del espacio botando la pelota ganada.
- No olvides cambiar de rol para que también experimentes botar y controlar la pelota tratando que no te la quiten.



Nota: La pelota sólo puede ser robada cuando está siendo botada, y no es válido correr sin botarla.

Variante:

Si en casa no cuentas con pelota o balón que bote, puedes elaborar una pelota de papel y en lugar de botarla, lanzarla hacia arriba y tratar de atraparla mientras te desplazas, cuando la pelota esté en el aire será cuando se pueda ganar por el cazador.

Productos/Retroalimentación

- ✓ ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?
- ✓ Subraya el rol que más te haya gustado y colorea el que más se te dificultó:
- ✓ Cazador: Robar la pelota y seguir botando.
- ✓ Botar y esquivar para que no te quitaran la pelota.
- ✓ ¿Propusiste otras formas de realizar la actividad? ¿Cuáles?

Sesión 3: “Gol, canasta, carrera y soy un campeón”.

Intención pedagógica:

“Que el alumno logre experimentar actividades motrices cuyo fin sea cumplir ciertas actividades durante un recorrido manteniendo el control de un objeto, con una actitud propositiva”.

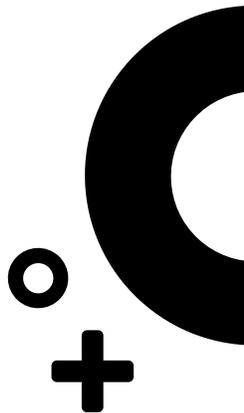
Organización: Prepara un espacio libre de obstáculos, puede ser en el patio o en un parque.

Se juega entre 2 o más integrantes.

Cada jugador se coloca la “cola del zorro” (un paliacate) en un costado a la altura de la cintura.

Materiales a utilizar:

- ✓ Paliacates (en caso de no tener, puedes utilizar playeras, listones o calcetas largas).



Actividades:

1. Golpear suavemente una pelota de plástico o de papel con el pie hacia adelante y a una distancia de un metro aproximadamente patear la pelota tratando pase por debajo de una silla, de lograrlo, ya tendrás un gol a tu favor.
2. Desplazarse lanzando y atrapando la pelota y cuando hayas llegado a una distancia de un metro aproximadamente, lanzar hasta lograr que caiga en el asiento de una silla, cuando lo hayas conseguido, será sinónimo de reto vencido.
3. Colocar cuatro objetos (que no representen un riesgo) lo más retirado posible de una silla, cuando quieras iniciar o un integrante de la familia de una señal, tendrás que tocar en el menor tiempo posible (sin importar donde empieces) los cuatro objetos y por último tocar la silla con lo que habrás anotado una carrera.

Productos/Retroalimentación:

Reflexiona sobre lo siguiente:

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Encierra la acción que más te haya gustado y colorea el que más se te dificultó:

- A. Dominar la pelota con el pie y patear.
- B. Lanzar y atrapar, lanzar y atinar.
- C. Desplazarte rápido en poco tiempo.

Mi actitud fue:

Propositiva

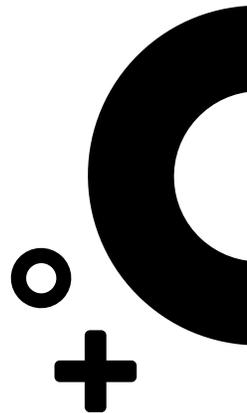
No propuse



Sesión 4: “Secuencia y ritmo, me ayudan muchísimo”.

Intención pedagógica:

“Que el alumno ajuste sus desempeños motores al ritmo que se establezca en distintas actividades coordinando movimientos de manera individual”.



Organización: En este juego se requiere un lugar libre de obstáculos de preferencia el patio, cochera o sala, aunque ésta actividad es individual, puedes invitar uno o más integrantes de tu familia para que también la realicen o te ayuden.

Realizar la siguiente secuencia de actividades las veces que corresponde para cada una, después volver a realizarlas, pero de manera regresiva.

Materiales a utilizar:

- ✓ Objetos como almohada, peluche, calcetín hecho bolita, banco pequeño.

Actividades:

1. Subir y bajar un objeto en cuatro ocasiones, puede ser de algo que tengas en casa como; escalera, banqueta, banco pequeño, un ladrillo, bloque, etc.
2. En postura de parado, saltar separando las piernas y al mismo tiempo llevar las manos por encima de la cabeza y aplaudir, lo anterior en cinco tiempos.
3. Acostado sobre una superficie segura, poner un objeto en los pies, pasarlo levantando las piernas hasta lograr llevarlo a tus manos, hacerlo seis veces.
4. Repetir las tres actividades, pero ahora iniciando al llevar el objeto con los pies seis veces, después saltar y aplaudir por cinco ocasiones y terminar subiendo y bajando 4 veces el mismo objeto.

Productos/Retroalimentación:

- ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

De las tres partes de la secuencia, subraya la que te costó más dificultad para acomodar tu cuerpo y realizarla:

- A. Bajar y subir escalones.
- B. Saltar y aplaudir.
- C. Levantar el objeto con los pies.
- D. Menciona otra secuencia de movimientos que te gustaría realizar:



Sesión 5: “Águila o Gooooool”.

Intención pedagógica:

“Que el alumno logre experimentar una actividad que le requiera reaccionar corporalmente ante un estímulo visual”.

Organización: En este juego se requiere un lugar libre de obstáculos de preferencia el patio, cochera o sala, invitar uno o más integrantes de tu familia.

Materiales a utilizar:

- ✓ Una escoba.
- ✓ 1 pelota de periódico.
- ✓ 2 cubetas o cajas.
- ✓ Una moneda.

Actividades:

Las escobas y la pelota de periódico se pondrán en el centro del patio.

1. Las cubetas serán las porterías se pondrá una en cada extremo.
2. Alguien más de la familia será el equipo contrario.
3. A cada integrante se le asignará que sea águila o sol.
4. Un integrante lanzará la moneda y dependiendo si cae águila o sol, en cuanto el jugador logre mirar si es su consigna que se le asignó correrá a tomar una escoba y con ella conducirá la pelota de periódico hasta la portería para meter un gol.

Variante: Colocar más de una portería por equipo y a la indicación ambos jugadores tratar de meter el gol en cualquier portería (caja).

Productos/Retroalimentación

- ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Que parte de la actividad te resultó más divertida (puedes elegir más de una opción):

- A. Lanzar la moneda.
- B. Esperar a que cayera y saber quien corría.
- C. Meter el gol.
- D. Todas las anteriores.



- E. Menciona si te equivocaste y corriste a meter gol, pero resulta que no era tu lado de la moneda:

Sesión 6: “El Dado Mágico”.

Intención pedagógica:

“Que el alumno logre realizar retos motores en casa con una determinada cantidad de acciones a realizar de acuerdo a un tiempo estimado para cada una”.

Organización: Prepara un espacio libre de obstáculos en el patio o en un parque. Traza el tablero de la pitarra en el suelo aproximadamente de 1 x 1 metro. Se juega de dos o más integrantes, los cuales se colocan a dos metros de distancia enfrente de la pitarra con sus fichas en el suelo.

Materiales a utilizar:

- ✓ 1 dado.
- ✓ 1 palo de escoba o una escoba.
- ✓ 1 cubeta o caja.
- ✓ 1 pelota de plástico o papel.

Actividades:

Se lanzará el dado y dependiendo el número que caiga es la consigna que realizarás

1. Mantener en equilibrio de forma vertical (parado) con la mano el palo de escoba por 30 segundos.
2. Lanzar la pelota a una cubeta que se encuentre a dos metros de distancia del tirador, realizar tantos tiros como se puedan en un minuto.
3. Tocar más de 5 objetos de casa que no representen peligro en menos de 10 segundos.
4. Mantener en equilibrio de forma horizontal en la cabeza el palo de escoba por 15 segundos.
5. La pelota en las manos la soltamos y cuando valla cayendo golpearla con el pie a tratar de encestarla en la cubeta que está a dos metros distancia del tirador, realizar tantos tiros como se puedan en un minuto.
6. Bailar tomando al palo de escoba como si fuera tu pareja por 15 segundos.



Productos/Retroalimentación

Menciona cuál de los seis retos te gustaron más y el por qué:

Pudiste lograr los retos en el tiempo que se te pedía:

Todos  Muy pocos 



¿Qué aprendí?

Sesión/Tema	Básico	Satisfactorio	Suficiente
Sesión 1 “A un gran nombre, un gran reto”.	Logra realizar muy pocos retos que implican lanzar pero se le dificulta atrapar, lanzar tocar el piso y atrapar.	Logra realizar la mayoría de los retos que implican lanzar, atrapar pero se le dificulta lanzar tocar el piso y atrapar.	Logra realizar todos los retos que implican lanzar, atrapar, girar y lanzar tocar el piso y atrapar.
Sesión 2 “El caza pelota”.	En muy pocas ocasiones logra mantener el control de la pelota, al botar y esquivar o lanzar y atrapar.	En la Mayoría de sus intervenciones logra mantener el control de la pelota, al botar y esquivar o lanzar y atrapar.	Logra mantener el control de la pelota, al botar y esquivar o lanzar y atrapar en todas sus intervenciones.
Sesión 3 “Gol, canasta, carrera y soy un campeón”.	Logra realizar todas las actividades, se le dificulta mantener el control de los objetos y pocas veces logra el objetivo.	Logra realizar todas las actividades y mantener el control de los objetos pero se le dificulta lograr el objetivo.	Logra realizar todas las actividades y mantener el control de los objetos para lograr el objetivo.
Sesión 4 “Secuencia y ritmo, me ayuda muchísimo”.	Realiza las actividades pero el orden y la cantidad de repeticiones no son las solicitadas.	Lograr realizar la secuencia pero se confunde en la cantidad de repeticiones solicitadas.	Lograr realizar la secuencia completa con el ritmo y número de repeticiones solicitadas.



Sesión 5 “Águila o Gooooool”.	Se equivoca cuando le toca anotar el gol pues se confunde al mirar la moneda y recordar que le correspondía.	Logra cumplir con el objetivo de la actividad pero se le dificulta reaccionar corporalmente ante un estímulo visual.	Logra cumplir con el objetivo de la actividad y reaccionar corporalmente ante un estímulo visual.
Sesión 6 “El dado Mágico”.	Se le dificulta realizar todos los retos motores y cumplir con el tiempo estimado para cada uno.	Logra realizar los retos motores pero no en el tiempo estimado para cada uno.	Logra realizar los retos motores en el tiempo estimado para cada uno.



Para aprender más...

Si quieres conocer más investiga

¿Qué es una posibilidad motriz?

¿Qué es un reto motor?



¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?

Recomendaciones para acompañar al alumno en las actividades sugeridas:

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.
- ✓ Propiciar la responsabilidad conjunta en la organización y recolección de materiales utilizados.
- ✓ Acompañar al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.
- ✓ Enviar 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 Díaz Arias
Subsecretario de Educación Básica

Emma Eugenia Solórzano Carrillo
Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física del Estado de Jalisco

Juan Antonio Flores Cosío
Juan Carlos Ávila Magallanes
Tonanci Vargas Cantero.
Responsables de Contenido

Liliana Villanueva Tavares
Diseño gráfico

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

