



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



Abril 2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Reconozco mi corporeidad, practicando estilos de vida saludables”

**Tercer grado-Secundaria**



# ¿Qué voy a aprender?

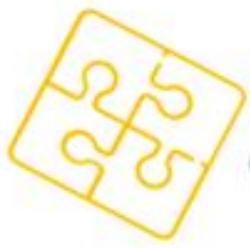
**Componente pedagógico:** Creatividad en la acción motriz.

## **Aprendizaje esperado:**

Reestructura sus estrategias de juego al participar en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, propuestas por él o sus compañeros, para favorecer su sentimiento de ser competente.

## **Intención pedagógica:**

Que el alumno ponga en práctica, modifique y valore estrategias de juego a través de actividades motrices como: juegos modificados, deportes, juegos paradójicos, torneos, búsqueda del tesoro, ferias de la motricidad y actividades de iniciación deportiva, para favorecer su sentimiento de ser competente.



# ¿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:

- ✓ Bastones o palos de escoba.
- ✓ Pelota de tenis.
- ✓ Objetos de cocina de plástico.
- ✓ Pelota de vinil o balón.
- ✓ Hoja de papel.
- ✓ Cartón.
- ✓ Marcador.
- ✓ Pelota de vinil.
- ✓ Balón de fútbol.

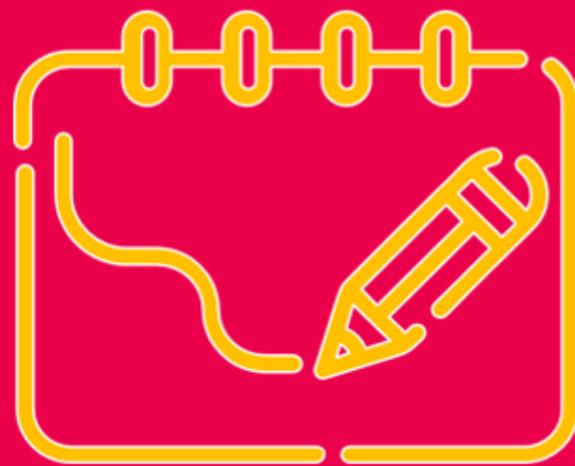


## Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	28 de Marzo al 1 de Abril	“Feria de la motricidad”	<input type="checkbox"/>
Sesión 2	4 a 8 de Abril	Iniciación deportiva “Fútbol changos”	<input type="checkbox"/>

**¡Manos a la obra!**



## Sesión 1. Feria de la motricidad

### **Intención pedagógica:**

En esta sesión reestructurarás tus estrategias al poner en práctica una actividad llamada feria de la motricidad para así favorecer tu sentimiento de ser competente.

# Actividad 1. Feria de la motricidad

## Organización:

- Para esta actividad necesitarás la ayuda de uno o más familiares.
- Se sugiere que utilicen los espacios libres para diseñar la actividad, puede ser el patio, la cochera o al interior de la casa.

## Materiales a utilizar:

- ✓ Balones de algún deporte.
- ✓ Pelotas.
- ✓ Bastones.
- ✓ Recipientes de plástico.

# Actividades de inicio

- Que crees que sea o como entiendes por feria de la motricidad.
- Ahora de acuerdo a tu construcción de texto de la pregunta anterior realiza algunas actividades que tú creas ayuden a la feria de la motricidad.
- De acuerdo al espacio del que dispones de tu casa y al material que tengas, crea algunos ejercicios para construir una feria de la motricidad.

# Feria de la motricidad

## 1. Preparación:

- Prepara el material para jugar y explica a tus compañeros de juego de que se trata la actividad.
- Prepara tu feria de la motricidad con los materiales que dispongas y realiza el diseño, por ejemplo: Lanzar una pelota a un balde, durante cierto tiempo o cierto número de lanzamientos, caminar sobre una línea recta, mantener en la mano un bastón perpendicular sobre la palma de la mano.
- Pegarle al balón de fútbol y meterlo a una portería pequeña.
- Pegarle con la mano a un balón de vóley o futbol y que llegue a un punto específico, etc.

## 2. Inicio del juego:

Ya que todo está colocado y listo, inician la actividad un por cada ejercicio si alcanza el número de personas, o bien se toma el tiempo de cada participante y el número de aciertos durante el recorrido.

Gana el equipo que tenga mejores resultados o realice todo el recorrido en el menor tiempo posible.

### Ejemplo:

Por tiempos sería: lanza y anota y se cambia de estación, camina por la línea a otra estación, durante 30 segundos mientras mantiene el bastón en la mano y finalmente tira a gol y hasta que anote el gol se para el cronómetro, o por puntos, se suman los puntos de cada estación y tarda un minuto en cada una.

### 3. Reflexión:

Una vez que terminan el juego conversan sobre el cómo cada uno resolvió desde su experiencia cada una de las actividades motrices, recuerda que puedes construir tus propias actividades. En este momento evalúa, cuáles resultaron más adecuadas al espacio y material disponible.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno escribe un texto basado en las siguientes preguntas:

- ¿Crees que fue buena la propuesta de actividades motrices?
- ¿Pudiste realizar las actividades con eficiencia?, ¿quiénes participaron en ella?
- ¿Explica las diversas estrategias de solución en cada actividad?
- ¿Las emociones están inmersas en las actividades realizadas?, ¿cómo?

## Sesión 2. Iniciación deportiva

### Intención pedagógica:

En esta sesión reestructurarás tus estrategias al poner en práctica una actividad de iniciación deportiva para así favorecer tu sentimiento de ser competente.

# Iniciación deportiva: “Fútbol changos”

## Organización:

- Para esta actividad necesitarás la ayuda de uno o más familiares.
- Se sugiere que utilices los espacios libres para diseñar la actividad, puede ser el patio, la cochera o al interior de la casa.

## Materiales a utilizar:

- ✓ Balón de futbol o pelota
- ✓ Porterías simuladas

# Actividades de inicio

- ¿Qué entiendes por actividades predeportivas?
- Redacta un ejemplo de lo que creas que es una actividad predeportiva.
- Realiza una pequeña cancha de futbol, con porterías pequeñas, en donde puedan jugar 4 o 6 personas.

# Desarrollo de la actividad

## 1. Preparación:

- Prepara el material para jugar, el balón o la pelota y realiza dos porterías, simulando la cancha de futbol, lo más parecido y de acuerdo a los espacios con los que cuentas.
- El juego a realizar se llama futbol changos, este se juega igual que el futbol, solo que en lugar del pie, se lleva a cabo con las manos y el balón no se toca en ningún momento con el pie y si lo hace se considera falta.
- Deben todos conocer las reglas, no levantar el balón con ambas manos, solo conducir con las palmas y tirar a gol.

## 2. Inicio del juego:

El juego inicia cuando ambos equipos están completos y listos, juegan dos Vs dos o tres Vs tres, según la cantidad de personas que se disponga, será un partido de 5 minutos por tiempo, durando dos tiempos cada partido, si son mas equipos se realiza un rol de juegos de round robín en donde juegan todos contra todos, resultando ganador el equipo que gane sus partidos.

## 3. Reflexión:

Una vez que terminan el juego conversan sobre la organización del juego, cuales fueron los resultados, sus observaciones del porque gano el equipo campeón y posteriormente la organización y finalmente como este juego se considera un pre deporte y por qué.

# Productos y retroalimentación

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas.

- ¿Te quedó un poco mas claro lo que es un predeporte? y ¿por qué?
- Menciona porque crees que este juego se considera un predeporte.
- Reflexiona en función de lo aprendido en esta actividad, si se logró una integración como equipo.

# Rúbrica de evaluación de productos de la unidad

Columna	Excelente	Bueno	Suficiente
<b>Sesión 1: “Feria de la motricidad”</b>	En su texto, explica con claridad lo que es una Feria de la motricidad.	En su texto, por lo menos da una idea o un ejemplo de una composición rítmica.	En su texto, explica o hace un pequeño dibujo de una composición.
<b>Sesión 2: Iniciación deportiva “Futbol changos”</b>	En su texto, describe de forma precisa que es un actividad de iniciación deportiva.	En su texto, explica de forma sencilla la actividad de iniciación deportiva y con pequeñas ausencias.	En su texto, explica, pero de forma apenas entendible la actividad de iniciación deportiva.

# ¿Qué aprendí?



**En tu cuaderno escribe y contesta las siguientes preguntas:**

¿Cómo me sentí al realizar las actividades?

¿Qué fue lo que más me gustó?

¿Qué se me dificultó?

¿Qué puedo hacer para mejorar mis habilidades?

¿Qué aprendí?

**Para aprender  
más...**



- Si quieres conocer mas sobre lo que se trató en esta unidad, revisa los siguientes enlaces de YouTube:

Juegos modificados.

<https://psicocode.com/social/juegos-modificados/>

Juegos paradójicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=5OdWFOd4u8U>

# ¿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.
- Tomen en cuenta al familiar para precisar y corregir de ser necesario.
- La responsabilidad conjunta se debe considerar en la organización y recolección de materiales utilizados.
- El alumno debe dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.
- Considerar el envío de 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**

**Responsable del contenido**

Salvador Nuño Sánchez

**Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

