

Nivel educativo: Educación Física

Grado escolar: Sexto

Educación Física Primaria: Diciembre-Enero

Eje: Competencia motriz.

Componente pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad.

Unidad didáctica: “Adapto mis capacidades, habilidades y destrezas motrices para evaluar mi desempeño”.



¿Qué voy a aprender?

Aprendizajes esperados:

- ✓ “Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas para consolidar su disponibilidad corporal”.
- ✓ “Evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, con el propósito de sentirse y saberse competente”.

Intención Pedagógica:

- ✓ “En esta unidad adaptarás tus conocimientos, capacidades, habilidades y valores en diversas situaciones lúdicas para sentirte y saberse competente evaluando tu propio desempeño”.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
<p>En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de 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">✓ 1 cuerda.✓ Pelota que bote.✓ 1 globo.✓ Un gis.✓ Objetos que sirvan como obstáculos.✓ Pelotas de calcetín.✓ Pelotita pequeña.✓ Un recipiente de plástico.✓ 3 objetos para lanzar que no se rompan.



Organizador de actividades:



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

Sesión	Actividad	Fecha	Actividad realizada
1	“La sogá competente”.	Del 6 al 10 de diciembre 2021.	
2	“Malabares desafiantes”.	Del 13 al 17 de diciembre 2021.	
3	“Equilibrio con obstáculos”.	Del 3 al 7 de enero 2022.	
4	“Tenis casero” .	Del 10 al 14 de enero 2022.	
5	“Flota el globo y yo juego”.	Del 17 al 21 de enero 2022.	
6	“Bota, bota y derriba”.	Del 24 al 28 de enero 2022.	



¡Manos a la obra!

Sesión 1: “La sogá competente”.

En esta sesión combinarás tus habilidades y destrezas motrices por medio de un juego tradicional (salto de sogá) teniendo autocontrol de tus movimientos.

Organización: Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Utiliza ropa adecuada para realizar las actividades.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

Se puede jugar individualmente o en parejas.

Materiales a utilizar:

- ✓ 1 cuerda

Actividades:

Investiga qué es un juego tradicional.

En tu cuaderno escribe el nombre de un juego tradicional que conozcas y menciona que habilidades y destrezas utilizas cuando juegas.



El alumno tomará la cuerda para poder realizar los siguientes retos, ve anotando un punto por cada reto logrado:

- 1.- Saltar la soga de manera libre.
- 2.- Saltar la soga sin elevar rodillas.
- 3.- Saltar la soga elevando rodillas.
- 4.- Saltar la soga desplazándose de un punto a otro.
- 5.- Saltar la soga cruzando brazos.
- 6.- Saltar la soga durante 30 segundos lo más rápido posible.

Reta a un familiar con alguna actividad mencionada anteriormente o con una nueva propuesta.

Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

Responde las preguntas:

- ¿Qué habilidades, capacidades y destrezas motrices implementaste para resolver el reto?
- Menciona 1 juego tradicional que hayas jugado y menciona 2 capacidades y 2 habilidades que se desarrollan en él.
- ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Sesión 2: “Malabares desafiantes”.

En esta sesión combinarás tus habilidades y destrezas motrices mediante actividades de manipulación consolidando tu disponibilidad corporal.

Organización: Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos. Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia. Se puede jugar individualmente, en parejas o en equipos.

Materiales a utilizar:

- ✓ Objetos que no se rompan (botella de plástico, bola de calcetín, pañuelo, pelota, juguete, peluche, etcétera).

Actividades:

Describe con tus palabras que son las actividades de manipulación. Investiga y en tu cuaderno escribe la definición de disponibilidad corporal. Tomarás un objeto de los que tienes y empezarás a pasarlo de una mano a otra. Posteriormente tomarás otro objeto, pasarás los dos simultáneamente de una mano a otra haciendo malabares.

Deberás realizar ésta actividad varias veces con diferentes objetos.

- Malabarear el objeto con otra parte del cuerpo además de las manos.



- Malabarear el objeto con tres partes del cuerpo de manera alternada, una de ellas debe ser las manos.
- Una vez logrado, incrementar otro objeto y/o otra parte del cuerpo.

Productos/Retroalimentación

En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas:

¿Qué capacidades, habilidades y destrezas desarrollaste con el juego?

¿Qué fue lo que más se te dificultó y cómo lo superaste?

¿Qué fue lo que más te gustó del juego?

Sesión 3: “Equilibrio con obstáculos”.

En esta sesión combinarás tus habilidades y destrezas motrices mediante actividades de equilibrio y posturas, consolidando tu control corporal.

Organización: Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

Se puede jugar individualmente, en parejas o en equipos.

Materiales a utilizar:

- ✓ Tres pares de calcetines.
- ✓ Diferentes obstáculos caseros (cuerda, cubeta, mesa, sillas, cajas, botes, etcétera).

Actividades:

Reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe en tu cuaderno:

Con tus palabras define lo que es el equilibrio.

Investiga la definición de equilibrio y compárala con la que escribiste.

¿Sabes que es control corporal? Explícalo.

En esta actividad podrás a prueba tu capacidad de equilibrio al realizar diferentes retos. Primero distribuye los objetos en el suelo dispersos por toda el área donde realizarás la actividad. Posteriormente coloca un par de calcetines en tu cabeza y desplázate por el área evitando tocar los obstáculos. Enseguida te colocarás otro par de calcetines en otras partes de tu cuerpo y te desplazarás nuevamente.

De la misma manera con todos los calcetines en tu cuerpo desplázate subiendo y bajando por una silla, pasando por debajo de la mesa, desplazándote en zigzag por los objetos.

Puedes proponer otras formas diferentes de desplazarte, con paso gigante, lateral, etcétera.

También puedes enrollar los calcetines y colocarlos en diferentes partes de tu cuerpo.

Productos/Retroalimentación

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:



¿Lograste controlar tus movimientos al combinar habilidades en el reto? ¿Cómo lo hiciste?

¿En qué situaciones de tu vida diaria empleas el equilibrio?

¿Qué te gustó de lo que hiciste hoy?

Sesión 4: “Tenis casero”.

En esta sesión evaluarás tu desempeño a partir de un reto de iniciación deportiva para sentirte y saberte competente.

Organización: Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Utiliza una pared.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

Se puede jugar individualmente, en parejas o en equipos.

Materiales a utilizar:

Una pelota de cualquier tamaño que bote.

Gis o algún objeto que sirva de blanco en la pared (hoja de papel, pañuelo).

Actividades:

Reflexiona y escribe en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Qué entiendes por actividades de iniciación deportiva?
- Menciona 3 ejemplos de actividades de iniciación deportiva.
- Menciona una actividad deportiva que te agrade y consideres que eres competente.

Colócate frente a una barda, cancel o algún lugar de la casa donde la pelota rebote. Enseguida traza una línea de 3mts de separación con la barda. En la barda se colocarán un blanco o seña a distintas alturas (2mts, 3mts, 4mts).

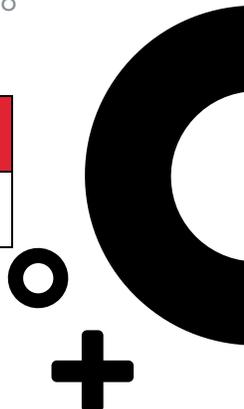
La actividad consiste en golpear la pelota con las manos o con una mano con el objetivo de pegarle al blanco que se colocó en la barda (2mts de altura). Tendrás la oportunidad de golpear 10 veces la pelota y contabilizar las veces que le pegaste al blanco con éxito.

Podrás cambiar la altura del blanco a 3mts de altura y posteriormente 4mts de altura y realizar la actividad mencionada.

Productos/Retroalimentación

Evalúa tu desempeño en la siguiente tabla, coloca una marca o señal en el número de aciertos que obtuviste.

	Básico 1 a 4 aciertos	Satisfactorio 5 a 8 aciertos	Sobresaliente 9 a 10 aciertos
Blanco a 2 metros			



Blanco a 3 metros			
Blanco a 4 metros			

En tu cuaderno realiza la tabla anterior y contesta las siguientes preguntas:

- De acuerdo al nivel de desempeño que obtuviste, ¿Cómo consideras que fue tu desempeño y por qué?
- ¿Cómo podrías mejorar para ser más competente?
- ¿Cómo te sentiste al participar en la actividad?

Sesión 5: “Flota el globo y yo juego”.

En esta sesión demostrarás tus habilidades motrices poniendo a prueba tu potencial en actividades lúdicas regulando y dosificando tu esfuerzo.

Organización: Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos. Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia. Se puede jugar individualmente o en parejas.

Materiales a utilizar:

- Un globo.
- Pelota pequeña o bola de calcetín.
- Bote o recipiente de plástico donde quepa la pelota.

Actividades:

En esta actividad deberás realizar varios retos:

- ✓ Golpea el globo, mientras éste está flotando en el aire debes lanzar y cachar la pelota 3 veces e inmediatamente atrapar el globo antes de que toque el piso. Este ejercicio puedes repetirlo en 5 ocasiones.
- ✓ Golpea el globo, mientras éste está flotando en el aire debes lanzar y cachar la pelota 3 veces con el recipiente e inmediatamente atrapar el globo antes de que toque el piso. Este ejercicio puedes repetirlo en 5 ocasiones.
- ✓ Golpea el globo, mientras éste está flotando en el aire debes de lanzar la pelota, hacer una sentadilla tocando el piso inmediatamente atrapar el globo antes de que toque el piso. Este ejercicio puedes repetirlo en 5 ocasiones.



Puedes proponer diferentes acciones a realizar mientras el globo está en el aire.

Productos/Retroalimentación

- ✓ Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y en tu cuaderno realiza la siguiente tabla de desempeño y marca con una X a donde consideres como fue tu participación:

Indicadores	Excelente	Satisfactorio	Suficiente
¿Logré poner a prueba mis habilidades, capacidades y destrezas motrices?			
¿Regule y dosifiqué mi esfuerzo para lograr el reto?			
¿Mi participación durante el reto fue?			

Explica cómo puedes mejorar tu desempeño, regulando y dosificando tu esfuerzo.

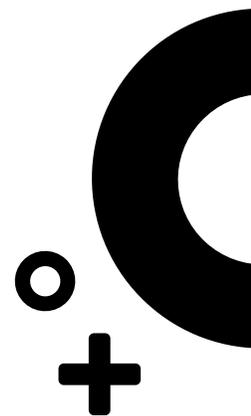
Sesión 6: “Bota, bota y derriba”.

En esta sesión reconocerás diferentes formas de resolver un problema poniendo a prueba tus habilidades y destrezas motrices.

Organización: Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos. Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia. Se puede jugar individualmente o en parejas.

Materiales a utilizar:

- ✓ 1 pelota que bote.



- ✓ 5 botellas de plástico.
- ✓ Objetos que servirán como obstáculos (vasos, peluches, cajas).

Actividades:

En tu cuaderno escribe que son las habilidades y destrezas motrices y escribe un ejemplo de cada una de ellas.

Reflexiona y explica que haces para resolver un problema.

Para comenzar, acomoda los botes de plástico en triángulo como tipo boliche 1, 2 y 3. Después coloca un objeto a 60 centímetros de distancia de las botellas, con la intención que sea un obstáculo para derribarlas, enseguida a 30 centímetros del primer obstáculo, coloca el siguiente objeto.

El objetivo del juego es lanzar la pelota de tal manera que al botar brinque los obstáculos para poder derribar las botellas. Deberás buscar diferentes formas de lanzarla para poder lograrlo sin derribar los obstáculos.

Puedes colocar las botellas de plástico de diferentes maneras y variar las distancias de los obstáculos.

Recuerda que deberás buscar diferentes formas de resolver el reto.

Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y en tu cuaderno contesta las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo te sentiste cuando lograste derribar las botellas?
- ✓ ¿Qué habilidades y destrezas motrices desarrollaste en el juego?
- ✓ ¿Qué se te dificultó y qué hiciste para mejorarlo?



¿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 capacidades, habilidades y destrezas motrices?

¿Qué aprendí?





Para aprender más...

Si quieres reforzar más sobre lo que se trató en esta unidad didáctica, investiga otros juegos tradicionales, juegos de iniciación deportiva, retos motores, actividades circenses donde pongas a prueba tus habilidades y destrezas motrices y practíquenlos en familia.



¿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.
- ✓ El apoyo de la familia es totalmente necesario.
- ✓ Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- ✓ Se invita al familiar a precisar y corregir de ser necesario.
- ✓ 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 del Estado de Jalisco

Abraham Fernández Zarate

Adriana Hernández Chávez

Julio Guillermo Maurin Salcedo

Liliana Isabel Silva Ramos

Responsables de Contenido

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación

