



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Febrero 2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Reconozco mi corporeidad, practicando estilos de vida saludables”

## Tercero de Secundaria



# ¿Qué voy a aprender?

**Componente pedagógico:** Integración de la corporeidad.

## **Aprendizaje esperado:**

Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física, con el propósito de demostrar su potencial.

## **Intención pedagógica:**

Que el alumno comprenda que los cambios que experimenta en su vida cotidiana, repercuten en sus gustos e intereses respecto a la actividad física, que emplee su potencial motriz en estas actividades que modifiquen su lógica interna de manera constante, como: composiciones rítmicas, actividades motrices, rally y circuitos de acciones motrices, con el propósito de demostrar su potencial motriz.



# ¿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.
- ✓ Botellas de plástico.
- ✓ Objetos de cocina de plástico.
- ✓ Pelota de vinil o balón.
- ✓ Objetos de casa.
- ✓ Recipientes de cocina.
- ✓ Globo.
- ✓ Hoja de papel.
- ✓ Tiras de tela..

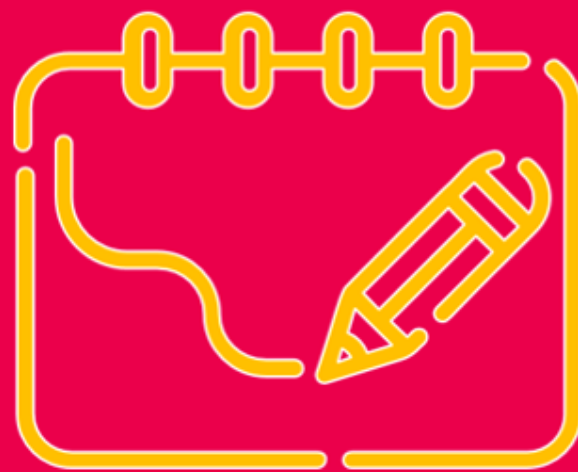


## Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	1 a 4 de Febrero	Composición rítmica	<input type="checkbox"/>
Sesión 2	7 a 11 de Febrero	Actividad motriz	<input type="checkbox"/>
Sesión 3	14 a 18 de Febrero	Rally	<input type="checkbox"/>
Sesión 4	21 a 25 de Febrero	Circuito motriz	<input type="checkbox"/>

**¡Manos a la obra!**



## Sesión 1

En esta sesión reafirmarás tu identidad corporal al practicar una composición rítmica con el propósito de demostrar su potencial motor.



# Actividad. Composición rítmica

## Organización:

- Se puede jugar en individual, en parejas o en equipo.
- Se recomienda un espacio amplio: cochera, patio o algún lugar donde no se corra el riesgo de tirar objetos.
- Si sales a una cancha, recuerda utilizar cubre bocas, usar gel antibacterial y lavarte las manos al llegar a casa.

## Materiales a utilizar:

- 1 bastón.
- Pelota de tenis.

# Actividades de inicio

- Investiga que es una composición rítmica.
- En tu cuaderno escribe algunas actividades donde se realicen composiciones rítmicas.
- Explica con tus palabras una composición rítmica.

# Desarrollo de la actividad

1. Caminar en la casa durante 3 minutos realizando la siguiente composición rítmica:
  - Caminaras al ritmo de cualquier canción de tu agrado (de preferencia rítmica).
  - Después de un minuto darás un aplauso cada paso y posteriormente cada dos pasos, siempre respetando el ritmo de la canción elegida.
  - Posteriormente elegirás donde podría realizarse el aplauso, que desde tu perspectiva se realice o se escuche mejor, si requieres poner la canción de nuevo adelante, las veces que sean necesarias.
2. Posteriormente elegirás esa misma canción u otra y buscarás construir una secuencia rítmica sencilla, utilizando un bastón o el palo de una escoba, creando 5 movimientos o ritmos diferentes, por ejemplo: golpear el piso con el bastón, soltar el bastón y aplaudir, cambiar el bastón de manos, lanzar el bastón y cacharlo, etc.
3. Crea tu propia composición utilizando el palo y la pelota y si tienes la posibilidad grábalo y comparte con tu familia y maestro de Educación Física.

# Productos y retroalimentación

- Reflexiona sobre lo que realizaste en tu composición.
- Piensa en tu actividad sobre cómo la construiste y el trabajo de crear algo diferente.
- De acuerdo a tu experiencia, explica con lo que hiciste como definirías una composición rítmica.
- Menciona si ayuda a generar una mejor calidad de vida o demuestra tu potencial motor, explica como.

## Sesión 2

En esta sesión llevarás a cabo actividades motrices con el propósito de demostrar tu potencial motor.

# Actividad. Actividad motriz

## **Organización:**

- Se elige un espacio suficiente para colocar algunos objetos en línea recta, de preferencia un espacio abierto o el patio o cochera de casa.

## **Materiales a utilizar:**

- Botellas.
- Objetos de plástico de cocina.
- Pelota de vinil o balón.

# Actividades de inicio

- Cuestiona a tu familia sobre que es o piensan sobre una actividad motriz.
- Comparte sobre los beneficios que puedan obtener a realizar una actividad motriz.
- Platiquen sobre alguna actividad que ustedes puedan llevar a cabo de manera cotidiana, por lo menos una vez por semana.

# Desarrollo de la actividad

Realiza una lista de material del que dispones en casa para diseñar una actividad motriz, que lleve las siguientes acciones: esquivar objetos, acciones de equilibrio, velocidad desplazamientos, lanzamientos y recepciones, etc.

Por ejemplo:

1. Puedes realizar una fila de botellas y correr en zigzag (esquivar objetos).
2. Utilizar la escoba para mantenerla firme en la mano abierta sin que caiga (equilibrio)
3. Correr y llevar o traer un objeto de un lugar a otro lo más rápido posible (velocidad).
4. Colocar objetos diversos para realizar lanzamientos desde un punto específico y derribarlos (lanzamiento y precisión).
5. Elegir una pared y utilizar cualquier pelota o balón, lanzarlo a la pared y recogerlo (lanzamientos y recepción).
6. Puedes proponer algunas otras divertidas o que te gusten e involucren a tú familia.



# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en la actividad motriz.

En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué tal fue la actividad?, ¿te gustó?, explica por qué.
- ¿Describe que emociones y sensaciones tuviste cuando participaste en este juego?
- ¿Crees que esta actividad te ayudó a desarrollar tu identidad corporal?, ¿por qué?

## Sesión 3

En esta sesión realizarás actividades descubriendo y poniendo en práctica lo que es un rally, con el propósito de demostrar tu potencial motor.

# Actividad. Rally

## Organización:

- Adecúa un espacio de casa para que puedas jugar, y define 3 O 4 espacios en donde puedas realizar diversas actividades, como: controlar un objeto con el cuerpo, saltar altura y/o distancia, transportar cosas y equilibrar cosas o algunos artículos con el cuerpo.

## Materiales a utilizar:

- 1 bastón.
- Pelota de tenis.

# Actividades de inicio

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Explica que es un rally, después de las actividades pasadas?
- ¿Explica como entiendes la identidad corporal?
- ¿Crees que el diálogo ayuda a tener una comunicación asertiva y de valía para tu vida?

Explica con tus palabras como realizarías un rally de acuerdo a los espacios de los que dispones en casa.

# Desarrollo de la actividad

En esta actividad, elegirás los tres espacios de cada estación con las características ya mencionadas, se realizará por tiempo en cada estación estando por lo menos una persona en cada estación.

**Estación 1.** Conducirás un balón o pelota de un lugar a otro con la mano o con el pie (controlar un objeto).

**Estación 2.** Colocarás objetos que requieras librar con saltos y elegirás algunos para pasar por debajo (saltar altura y distancia).

**Estación 3.** Busca un objeto que puedas colocar en tu cabeza y lo lledes de un lugar a otro, por lo menos 5 metros (equilibrio).

**Estación 4.** Caminaras en 4 puntos de apoyo y llevarás en tu cuerpo un objeto, puede ser en la espalda o en el estómago.

Puedes llevar a cabo en cada estación una actividad diferente, que sean ejercicios que te gusten y agraden.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste durante la actividad y al llevar a cabo las actividades diseñadas?, explica cómo.
- ¿Los objetos que transportaste como los eligieron?, realiza una lista de los objetos y como fueron utilizados.
- Explica de forma explícita lo que ahora es un rally

## Sesión 4

En esta sesión compartirás con tu familia una actividad llamada “Circuito motriz”, donde reafirmes tu identidad corporal y demuestres tu potencial motor.

# Actividad. Circuito motriz

## Organización:

- Para esta actividad necesitaras la ayuda de uno o más familiares.
- Busquen un espacio cómodo, seguro y amplio según el número de participantes.

## Materiales a utilizar:

- Globos.
- Hoja de papel.
- Tiras de tela.
- Bastones.



# Actividades de inicio

- Reflexiona sobre cómo es o cómo se realiza un circuito matriz.
- Busca en la red algunas definiciones sobre el circuito matriz y redacta una de ellas.
- Realiza una lista de las actividades que debe llevar un circuito matriz.
- Redacta el material que se puede utilizar en un circuito matriz.

# Desarrollo de la actividad

Buscarás realizar el siguiente circuito motriz:

- 1.** La realizas con un globo. Lo inflas sin ayuda de las manos en 5 ocasiones diferentes, una vez realizado el ejercicio de nuevo lo inflas y lo amarras, lo mantendrás en el aire por lo menos 2 minutos continuos sin que caiga al piso y después buscas como hacer la actividad sin tocarlo con las manos.
- 2.** La realizas con un avioncito de hoja de papel. Lo lanzas de un lado a otro tratando de lograr mayor distancia, posteriormente lo lanzas y tu compañero o pareja tratará de correr y cacharlo antes de que toque el piso.
- 3.** Con tu pareja, realicen un número utilizando 4 tiras de tela o bastones. Posteriormente lo realizan con las fichas a 3 metros de distancia y gana el primero que haga una línea. Finalmente lo realiza cada uno después del otro, de tal manera que lo hagan todo de manera secuenciada.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

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

- ¿Porque crees que lo que has hecho es un circuito motriz?
- ¿Pudiste realizar las actividades con eficiencia?, ¿quiénes participaron en ella?
- ¿Crees que la identidad corporal se desarrolla en estas actividades físicas?, ¿por que?
- ¿Las emociones están inmersas en las actividades realizadas?, ¿cómo?

# Rúbrica de evaluación de productos de la unidad

Columna	Excelente	Bueno	Suficiente
<b>Sesión 1: “Composición rítmica”</b>	En su texto, explica con claridad lo que es una composición rítmica.	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: “Actividad motriz”</b>	En su texto, describe de forma precisa que es un actividad motriz.	En su texto, explica de forma sencilla la actividad motriz y con pequeñas ausencias	En su texto, explica, pero de forma apenas entendible de la actividad motriz.
<b>Sesión 3: “Rally”</b>	En su texto, explica con claridad lo que es un rally y lo relaciona con la actividad.	En su texto, describe con poca claridad el rally y no lo relaciona.	En su texto, escribe de manera mu básica lo que es un rally o solo da un ejemplo.
<b>Sesión 4: “Circuito motriz”</b>	En su texto, manifiesta conocimiento de su circuito motriz y la forma de realizarlo.	En su texto, manifiesta poco conocimiento del circuito motriz y puede explicarlo con un ejemplo.	En su texto, manifiesta que conoce muy poco del tema o da un ejemplo sencillo de circuito motriz.

# ¿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:

Composiciones rítmicas.

<https://www.youtube.com/watch?v=8x-9TABWm10&t=327s>

Circuito motriz.

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



# ¿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

