



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Quinto Grado

Presentación

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de septiembre. 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.



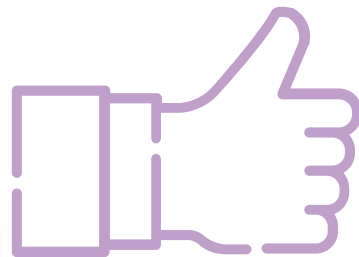
UNIDAD DIDÁCTICA:

- Eje: Competencia motriz.
- Componente pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad.
- Aprendizaje esperado: Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades.



Recomendaciones Generales

Considera las siguientes orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación que te proponemos para el diseño o adecuación de otras actividades motrices de acuerdo a las características de tu contexto, materiales e intereses de tus alumnos, que favorezcan el logro de la intención pedagógica planteada para todas las sesiones.



La presente unidad didáctica se pretende sea de apoyo en la propuesta de actividades para el mes de septiembre. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión. Se considera una actividad específica por sesión y las orientaciones didácticas así como las sugerencias de evaluación para la integración de otras actividades que promuevan el logro de la intención pedagógica.



Valorando mis habilidades

Intención didáctica de la Unidad:

Que el alumno valore el conjunto de acciones que intervienen en una ejecución competente a partir de reconocer su implicación motriz y las aportaciones que hace, asumiendo sus logros y actitudes.

¡Para Iniciar!



Actividades de inicio.

- **En cuarto grado se revisaron algunas situaciones donde exploraste acciones de locomoción (desplazamientos), manipulación (manejo de objetos) y estabilidad (equilibrio y control de objetos).**
- **En tu cuaderno elabora una lista de los movimientos que más se te facilitaron.**

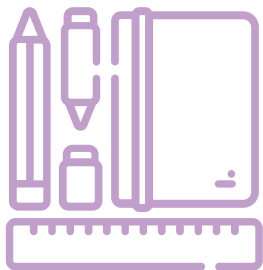
¿Qué queremos lograr?

¿Qué temas conoceremos?

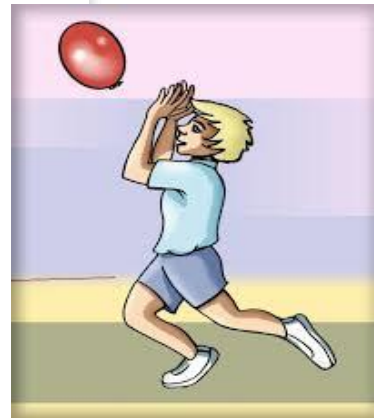
Sesión 1.

Intención Pedagógica:

Que el alumno desarrolle habilidades motrices manipulando objetos de una manera divertida.



- Sesión 1. Bodyglobo



Sesión 1: “Bodyglobo”

Organización:

Espacio: libre de obstáculos, puede ser en el patio, cochera o sala.

Individual: si te encuentras solo, compite contra ti mismo.

Puedes jugar en pareja.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Pelota (puede ser un globo, pelota de papel, calcetín relleno de arroz, etc.)

Puedes usar la pared y el piso.

¡A Trabajar!



- **Descripción de la actividad:**

Lanza el globo al aire y trata de golpearlo el mayor número de veces seguidas con una parte del cuerpo.

Quando se caiga vuelve a intentarlo hasta que tengas un buen dominio del movimiento.

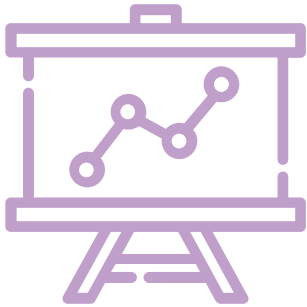
Utiliza distintas partes de tu cuerpo y distintos tipos de “pelotas”;

Utiliza la pared.

¡Usa tu imaginación!

¡Juega retas con tu familia!

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

En tu cuaderno registra lo que se te hizo más interesante de las actividades realizadas y escribe una sugerencia de como podrían ser más divertidas.

Orientaciones didácticas:

A manera de reflexión en torno a las actividades, encamina tus propuestas para que tus alumnos:

Identifiquen el límite de sus acciones y se eviten accidentes.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:

- Identifica la relación entre sus habilidades motrices y la mejora de su desempeño.

- 1.¿Qué partes del cuerpo utilizaste para golpear la pelota?
- 2.¿Lograste hacer la misma cantidad de golpes cuando cambiaste el material? Si, no ¿Porqué?
- 3.¿Con cual parte del cuerpo se te dificultó más y cuál crees que haya sido la razón?



¿Qué queremos lograr?

¿Qué temas conoceremos?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

Que el alumno aprenda a pensar rápido mientras se divierte y desarrolla sus habilidades motrices.



- Sesión 2. “Lluvia de palabras”



Sesión 2: “Lluvia de palabras”

Organización:

En un espacio libre de obstáculos de 2x2, puede ser en la sala, cochera o patio.

Individual: si te encuentras solo, compite contra ti mismo.

Si hay suficientes participantes en parejas: en un espacio donde no tiren objetos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Globos o bolsas de plástico

Pelota de papel o calcetín relleno con arroz.

¡A Trabajar!



- **Descripción de la actividad:**

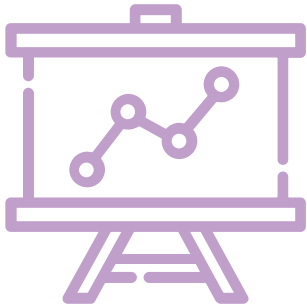
Golpear la pelota, pero ahora con 5 partes diferentes del cuerpo con las que mejor domines el movimiento.

Cada que golpees la pelota debes mencionar en voz alta una palabra relacionada con un tema, ejemplo: Deportes, colores, animales, juguetes, ciudades, nombres, etc.

El juego se reinicia cuando se cae la pelota o se repite una palabra dos veces seguida.

Retas: papá/mamás vs hijo(s)

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

En tu cuaderno registra lo que se te hizo más interesante de las actividades realizadas y escribe una sugerencia de como podrían ser más divertidas.

Orientaciones didácticas:

Sugiera actividades donde el alumno reflexione en torno a las actividades desarrolladas, trabaje para que los alumnos:

- Identifiquen los límites respecto a sus acciones.
- Compartan sus ideas y experiencias al valorar sus límites y posibilidades en la práctica constante de actividades físicas.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

Identifica la relación entre sus habilidades motrices y la mejora de su desempeño

Realiza un listado de las capacidades y las habilidades motrices que consideras que domina o que te agradan más..



¿Qué queremos lograr?

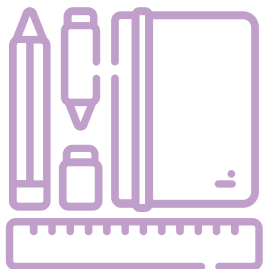
¿Qué temas conoceremos?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

Que el alumno mejore sus habilidades y destrezas combinando acciones de manera divertida.

- Sesión 3. Que no caiga



Sesión 3: Que no caiga

Organización:

Espacio: un área de 2x2 metros.

Pueden jugar de manera individual o en parejas.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Pelota elaborada, globos, bolsa de plástico.

Latas, envases de plástico.

Juguetes, aros, Rollos de papel sanitario, etc.

¡A Trabajar!



- Descripción de la actividad:

Deberás trasladar de un punto a otro diferentes objetos mientras golpeas una pelota con distintas partes de tu cuerpo, procurando poner los objetos uno encima del otro formando una torre.

Pueden ser latas, rollos de papel, vasos, juguetes, etc.

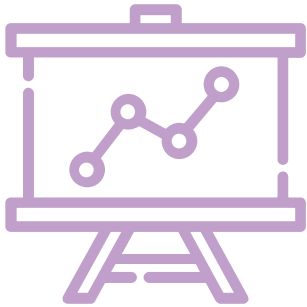
Traza el punto de inicio.

Toma con una mano el objeto y con el cuerpo golpea la pelota.

Inventa distintas maneras de desplazarte de un lado a otro.

Si se cae la pelota o si derribas la torre, vuelves a iniciar.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

En tu cuaderno registra lo que se te hizo más interesante de las actividades realizadas y escribe una sugerencia de como podrían ser más divertidas.

Orientaciones didácticas:

A manera de reflexión en torno a las actividades desarrolladas, proponga actividades donde los alumnos:

Incrementen el nivel de dificultad de las tareas al modificar el espacio, el tiempo, el número de repeticiones, la meta y las características de los objetos que utiliza.

Eviten la sobrecarga de esfuerzos que pongan en riesgo su salud,

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

Reconoce las condiciones de ejecución de las habilidades motrices que aluden a la velocidad, fuerza y fluidez que emplea.

Realiza un listado de los retos y desafíos que te propusiste de manera individual.



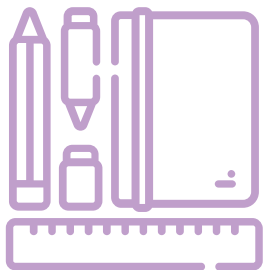
¿Qué queremos lograr?

¿Qué temas conoceremos?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

Que el alumno reconozca sus límites y comparta ideas.



- Sesión 4. Reto de altura



Sesión 4: Reto de Altura

Organización:

Espacio: frente a una pared, con 2 metros cuadrados libres de obstáculos.

Puede participar toda la familia,

El reto es individual.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Gis o pedazo de ladrillo para marcar.

Lápiz y cuaderno para registrar.

¡A Trabajar!



- **Descripción de la actividad:**

De pie con la mano extendida, coloca una marca en una pared.

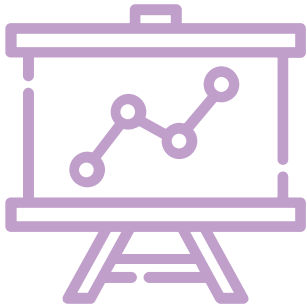
Tomando impulso en el mismo sitio, salta para dibujar una nueva marca tomando el gis con la mano más hábil.

Registra las distancias obtenidas en cada intento.

Después de 3 intentos, reúnanse los participantes para compartir ideas para mejorar sus propias marca.

NOTA: Es importante hacer calentamiento antes de efectuar los saltos.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

En tu cuaderno registra lo que se te hizo más interesante de las actividades realizadas y escribe una sugerencia de como podrían ser más divertidas.

Orientaciones didácticas:

A manera de reflexión en torno a actividades que desarrolla el alumno, proponga actividades para que:

Compartan sus ideas y experiencias al valorar sus límites y posibilidades en la práctica constante de actividades físicas y la mejora de su salud.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce las condiciones de ejecución de las habilidades motrices que aluden a la velocidad, fuerza y fluidez que emplea.

En tu cuaderno registra cada salto, midiendo de la distancia de la primera marca a las marcadas en cada salto.

Compara resultados con los demás participantes, comenten que fue lo que les funcionó.

Escribe en tu cuaderno lo qué deberías hacer para mejorar tu propia marca.



¿Qué queremos lograr?

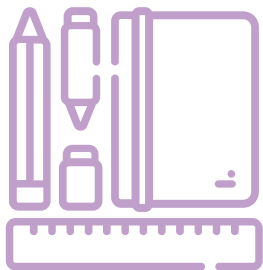
¿Qué temas conoceremos?

Sesión 5.

Intención Pedagógica:

Que el alumno demuestre sus capacidades y comparta ideas de como mejorarlas.

- Sesión 5. A tirar torres



Sesión 5: (Titulo de la actividad)

Organización:

En un espacio grande: pasillo, patio, sala o jardín.

1 vs 1

Puede participar toda la familia.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Botellas de plástico.

Gis o pedazo de ladrillo.

Bola de calcetín o pelota.

¡A Trabajar!



- Descripción de la actividad:

En cada extremo de tu patio, sala o cochera, coloca 3 botellas de PET separadas.

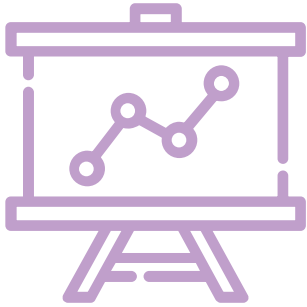
Traza una línea un paso adelante de las botellas.

Marca las áreas de lanzamiento alejadas de las botellas contrarias.

Cada jugador deberá de proteger sus botellas utilizando su cuerpo para evitar que sean derribadas por el jugador contrario, que desde su extremo lanzará la bola de calcetín o pelota.

El defensor no podrá invadir la línea de área de las botellas y el lanzador deberá de permanecer desde el área de tiro previamente marcada.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

En tu cuaderno registra lo que se te hizo más interesante de las actividades realizadas y escribe una sugerencia de como podrían ser más divertidas.

Orientaciones didácticas:

Diseñe actividades donde el alumno exponga la práctica de sus avances motrices y actitudinales respecto al reconocimiento de su propia actuación, la valoración personal y el reconocimiento de sus logros alcanzados

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

Reconoce las condiciones de ejecución de las habilidades motrices que aluden a la velocidad, fuerza y fluidez que emplea.

Responde en tu cuaderno:

¿Respetaste las áreas de lanzamiento y defensa?

¿Qué capacidades necesitas para lograr derribar y cuales para proteger las botellas?

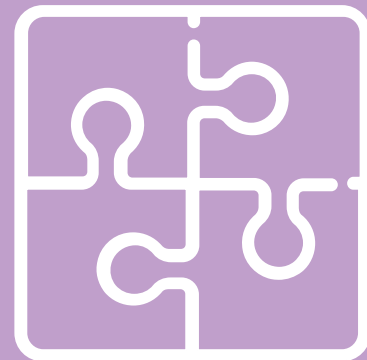


ANEXOS:

Bibliografía consultada:

- *Educación Física. Educación básica
Plan y programas de estudio, orientaciones
didácticas y sugerencias de evaluación*

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





Educación