



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Abril 2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Educación Física

“Reconozco mi cuerpo y juego en mi entorno”

Primero-Primaria



¿Qué voy a aprender?

Eje:

Competencia motriz.

Componente pedagógico didáctico:

Integración de la corporeidad.

Aprendizajes esperados:

Emplea distintos segmentos corporales, al compartir sus posibilidades expresivas y motrices en actividades y juegos, para mejorar el control de sí.

Explora el equilibrio, la orientación espacio temporal y la coordinación motriz en actividades y juegos, para impulsar la expresión y control de sus movimientos.

Intención didáctica:

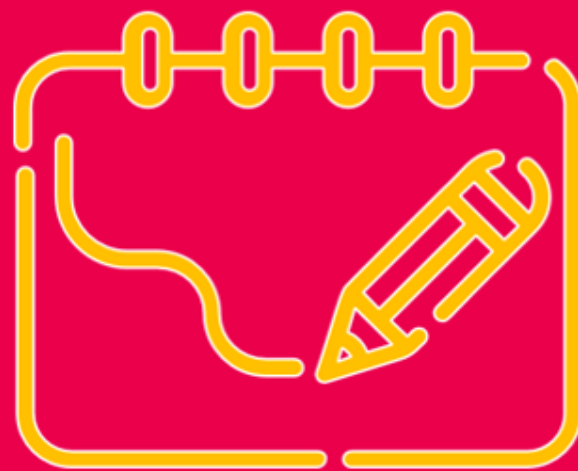
Reconocerás tu esquema corporal, equilibrio y tu orientación en el espacio donde te encuentras a la vez que compartes tus experiencias con los demás.



Organizador de actividades:

Título de la sesión	Actividades	Productos a entregar
Sesión 1: Mi acto circense	Actividades circenses	Dibujo del acto que más le gusto hacer
Sesión 2: Mantengo mi equilibrio	Recorrido de acción motriz	Dibujo de una postura de equilibrio te fue difícil de realizar

¡Manos a la obra!



Sesión 1: Mi acto circense

¿Qué queremos lograr?

Intención pedagógica

Reconocerás y demostraras el conocimiento que tienes de ti mismo, al poner prueba tus posibilidades motrices y expresivas al realizar un acto circense y compartirlo con tu familia.



Fotografía 7 - 8 . Nota: Acto circense.
Manzo P..2022



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.

Organización:

- ✓ Espacio libre de obstáculos que representen riesgos.
- ✓ Apoyo y participación de cualquier miembro de la familia.
- ✓ Objeto de fácil acceso
- ✓ Aprovechar los muebles y espacios disponible, dentro y fuera de casa.

Materiales:

- ✓ Paliacate o trapo, lazo, aro y pelotas.
- ✓ Bocina y música
- ✓ Diversos materiales con los que se cuente en la casa, de fácil manipulación, de acuerdo al rol que desee interpretar.

Actividad de inicio

Comenta con algún integrante de la familia las siguientes preguntas.

- ✓ ¿Conoces lo qué es un acto circense?
- ✓ ¿Menciona qué partes del cuerpo puedes utilizar en esta actividad?

Actividades de desarrollo

El adulto pondrá a disposición los diferentes materiales con los que cuente en casa para realizar un acto circense, pudiendo ser: malabares, cuerda floja, o algún otro que se le ocurra y mostrarlo a su familia.

El adulto pondrá música alusiva al circo, cuando ésta inicie, comenzarás a realizar los ejercicios que sean acordes a tu presentación.

Por ejemplo:

- Malabares, con pañuelos y luego con pelotitas.
- Caminar por arriba de la cuerda, equilibrando algún objeto, vendado de ojos o manipulando un aro.
- Otra que tu propongas.

¿Qué aprendí?



Actividades de cierre: Productos y retroalimentación

Comenta con algún integrante de la familia las siguientes preguntas.

- ¿Cuáles segmentos corporales utilizaste?
- ¿Cuáles actividades propusiste en el acto de diferentes maneras?
- ¿Cuál fue el ejercicio que se te hizo más difícil de hacer?
- ¿Cómo te sentiste al compartir el acto con tu familia?

Producto:

Dibuja en tu cuaderno del acto circense que más te gusto.

Sesión 2: Mantengo mi equilibrio

¿Qué queremos lograr?

Intención pedagógica

Reconozcan y empleen el equilibrio en actividades en las que se ubiquen en el espacio, al controlar su cuerpo y equilibrar objetos, compartiendo sus propuestas.



Fotografía 9 - 10 . Nota: Equilibrio. Manzo P. 2022



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.

Organización:

- Espacio libre de obstáculos que representen riesgos.
- Apoyo y participación de cualquier miembro de la familia.
- Objeto de fácil acceso.
- Aprovechar los muebles y espacios disponible, dentro y fuera de casa.

Materiales:

- ✓ Cuerda o lazo.
- ✓ 4 Latas de atún vacías o ladrillos, 4 botes de leche vacío o libros o cualquier objeto que puedas pisar manteniendo el equilibrio, sin que se rompa.
- ✓ Un vaso de plástico.
- ✓ Un plato de plástico, peluche, almohada, libro o cualquier otro objeto que puedas llevar en la cabeza.

Actividad de inicio

Comenta con algún integrante de la familia las siguientes preguntas.

- ✓ ¿Conoces lo qué es el equilibrio?
- ✓ ¿Puedes realizar 3 posturas de equilibrio?

Actividades de desarrollo

Con ayuda de un adulto realiza las siguientes estaciones:

1. Coloca una cuerda o trazar una línea en el piso de aproximadamente 2 metros de distancia, para que camines encima de ella de espaldas (hacia atrás) y con puntitas, tratando de mantener el equilibrio.
2. Coloca una fila de 4 latas o ladrillos o libros, para pisar encima de ellos, con una separación de 40 a 50 centímetros entre uno y otro de separación, tendrás que cruzar todos los objetos tratando de mantener el equilibrio, con las siguientes consignas en cada una:
 - Manteniendo una postura de equilibrio como un karateca.
 - Apoyando una pierna y la otra a un costado la elevarás.
 - Posición de garza, elevando la pierna con talón hacia atrás.
 - Avioncito, con una puerta de poyo y con la otra elevándola hacia atrás extendida, y el cuerpo hacia adelante.

3. Caminar de un punto a otro, equilibrando un vaso encima de la palma de la mano; con los brazos extendidos al costado sin que se caiga el vaso.
4. Ir de un punto a otro colocando un objeto (plato de plástico, peluche, almohada, etc.) en la cabeza, avanzando de manera rápida, controlando el cuerpo y manteniendo el equilibrio.

Variantes:

- Puedes proponer distintas maneras de pasar cada una de las estaciones, manteniendo el equilibrio con diferentes objetos y distancias, de acuerdo a tus posibilidades motrices.

Actividades de cierre: Productos y retroalimentación

Comenta con algún integrante de la familia las siguientes preguntas.

- ¿Qué es el equilibrio y qué haces para mantenerlo?
- ¿En cuál actividad fue más complicado controlar tu cuerpo?, ¿por qué?
- Cuando equilibras algún objeto ¿que parte de tu cuerpo tienes que controlar más?
- ¿Cuáles propuestas realizaste para cambiar las estaciones de equilibrio?

Producto:

Dibuja en tu cuaderno las posturas de equilibrio que te fueron más difíciles de hacer.

¿Qué aprendí?



Actividad evaluatoria final: Las estatuas de marfil modificadas



Fotografía 11. Nota: Estatuas 2 . Hidalgo P. 2022

Material: una tapita de garrafón, papel de baño o un peluche.

Se desplazarán cantando la canción popular “las estatuas de marfil”, una vez que digan la frase “yo mejor me quedo así”, adoptarán una postura manteniendo el equilibrio durante 5 segundos; se realizará buscando diferentes posturas sin repetir 4 veces más, posteriormente se realizará lo mismo otras 4 veces, pero agregando un objeto a equilibrar, cada vez con una diferente postura y en un segmento corporal (cabeza, tronco, extremidades superiores, extremidades inferiores).

Rúbrica de evaluación:

INDICADOR	SUFICIENTE	BUENO	REGULAR	INSUFICIENTE
¿Se equilibrio durante 5 segundos?	Se equilibrio durante 5 segundos con facilidad	Se equilibrio durante 4 segundos	Se equilibrio durante 3 segundos con dificultad	No logro mantener el equilibrio
¿Se equilibrio y tuvo orientación en el espacio?	La mayoría de las veces	Algunas veces	Pocas veces	Muy poco
¿Realizas estas actividades en tu vida cotidiana?	Siempre	La mayoría de las veces	Algunas veces	No lo compartió

Nota para el adulto:

Nota importante: Ayudar al alumno con esta última evaluación sobre las actividades realizadas y puedan reflexionar juntos sobre su avance .

¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



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.
- Propicien la responsabilidad conjunta en la organización y recolección de materiales utilizados.
- Acompañen al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.
- Envíen 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 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

Responsables de contenido

Paulina Adriana Hidalgo Peñaloza

Marcela Paola Manzo Fregoso

Marcos Abraham Dávila Gómez

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

