



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Educación Física

Segundo Grado

OBJETIVO DE LA FICHA DIDÁCTICA

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

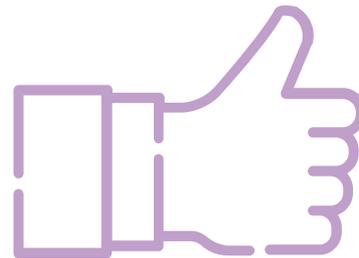
Aprendizaje esperado:

“Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la salud”.

Recomendaciones Generales

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de octubre. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.

Se considera una actividad específica por sesión que promueva el logro de la intención pedagógica.



Considera lo siguiente:

Espacio libre de objetos que representen riesgos.

Objetos de fácil manipulación y/o adaptados para las actividades.

Aprovechar los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.

Ropa adecuada para realizar las actividades.

Apoyo y participación de cualquier miembro de familia.



Título de la unidad

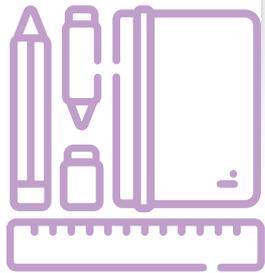
**“Mi desempeño motor y
condición física”**

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno participe, proponga y organice situaciones asociadas con el desempeño motor y la condición física, mediante juegos de persecución, circuitos de acción motriz, rally y torneos deportivos, orientados a la resolución de retos motrices para el fomento de estilos de vida activos y saludables”.

¿Qué temas conoceremos?

- Juegos de persecución.
- Análisis del desempeño.
- Condición física y salud.



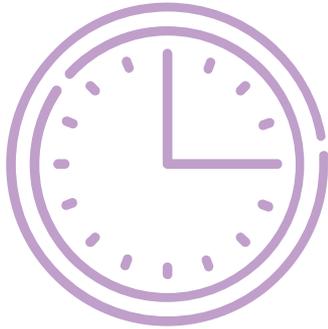
¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno participe y proponga juegos de persecución que propicien el análisis del desempeño (frecuencia cardiaca) y su relación con la condición física para promover la salud.”

¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

¿Cuáles son los juegos de persecución?

¿Cuál es la relación entre los juegos de persecución, la condición física y la salud?

Sesión 1: “Voy, juego y tomo mi FC”

Organización:

Toma tu frecuencia cardiaca (FC) en la muñeca o en el cuello antes de iniciar la actividad, (Registra tu resultado).

FC= al número de pulsaciones del corazón por minuto.

Realiza un calentamiento general, inicia caminando sobre puntas, talones, levantas rodillas, levantas talones y trotas por 3 minutos y un poco de flexibilidad.

Durante el desarrollo de la actividad, solicita a algún miembro de tu familia participe contigo.

En varios momentos que tomen su FC, regístrala y al final comparen entre si.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser patio, cochera e incluso dentro de casa.
- Muebles de casa
- Cuaderno para registrar

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Una vez que tomaste tu FC y realizado el calentamiento general, realiza la siguiente actividad durante cierto tiempo (30 segundos, por ejemplo), cada jugador debe tocar y evitar ser tocado en alguna parte del cuerpo previamente acordada. Cambien la parte del cuerpo pero hagan pausas de recuperación durante algunos segundos.

¡A jugar!

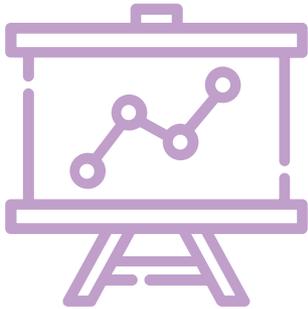


Descripción de la actividad:

Pon especial atención a los movimientos que realizas, cómo esquivas, cómo logras alcanzar al otro participante y realicen varias tomas de su FC durante la actividad.

Realiza todos los ajustes necesarios a la actividad, de acuerdo a sus características personales y del espacio donde estas trabajando, propón algún otro juego de persecución.

Productos/ Retroalimentación



Respondan estas preguntas en un texto breve.

- ¿Qué emociones estuvieron presentes en el juego y cómo las manejaron?
- ¿A qué se debe la variación de FC que tomaron y cuál es su relación con la condición física?
- ¿Cómo les ayuda todo esto para el tema de la salud, en su vida cotidiana?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, donde participes en situaciones motrices, asociadas con el desempeño motor y la condición física. Incluye específicamente juegos de persecución y que los alumnos monitoreen su frecuencia cardiaca.

Otro aspecto importante para las actividades en esa sesión, es el fomento en la interacción entre los participantes, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y contexto social.

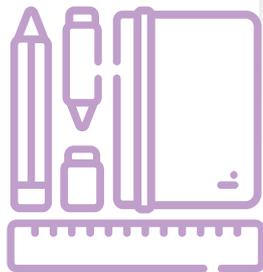
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debes observar en tu desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce situaciones y alternativas de actividad física que inciden en el desarrollo de su condición física.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar su condición física.
- Solicitar como evidencia, listado de acciones motrices para aprovechar el tiempo libre y mejorar la condición física.

¿Qué temas conoceremos?

- Circuitos de acción motriz.
- Tareas específicas en un tiempo determinado.
- Estilos de vida activos y salud.

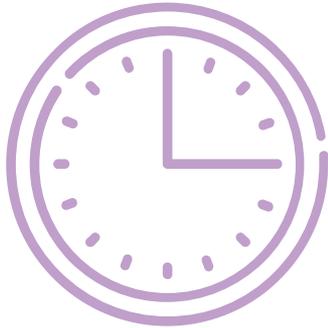


¿Qué queremos lograr?

Sesión 2. Intención Pedagógica:

“Que el alumno participe y proponga circuitos de acción motriz con tareas que requieren desarrollar distintas acciones motrices por un tiempo determinado, para el fomento de estilos de vida activos y saludables”.

¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

¿Qué es un circuito de acción motriz?

¿Cómo es un estilo de vida activo y saludable?

Sesión 2: “Circuito motriz en casa”

Organización:

Busca un espacio libre donde realizar la actividad, sin riesgo de lesionarse.

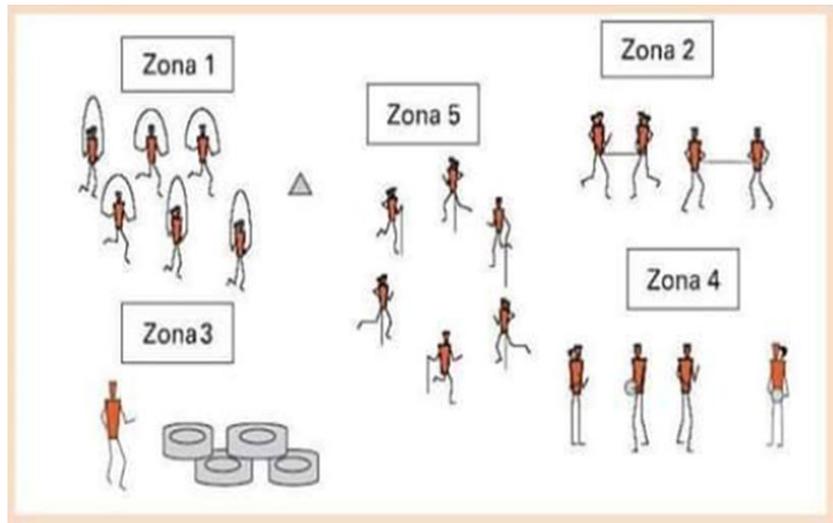
Realízalas con ayuda y supervisión de un miembro de la familia.

Coloca los diferentes materiales didácticos en 5 espacios de tu casa: cochera, patio, sala, etc., o en el mismo espacio separada por estaciones, para que realices diferentes acciones motrices en cada uno de ellos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Cronómetro.
- ✓ Cuaderno.
- ✓ Lápiz o pluma.
- ✓ Material disponible en casa:
- ✓ Cuerda o mecate para saltar.
- ✓ Botes de plástico (yogurt 4 o 5 piezas).
- ✓ Pelotas o bolas de calcetines.
- ✓ Palos de escoba.
- ✓ Balones.
- ✓ Bolsas de plástico.

¡A jugar!



Fotografía 1. Nota: Circuito motriz
tomado de <https://www.facebook.com/Tuprofeditcr/posts/2392718414150478/>

Descripción de la actividad:

Para iniciar el juego se debe de designar quién iniciará el circuito y quién tomará el tiempo.

Ya tenemos designado los lugares y acomodado el material en cada uno de los espacios correspondientes.

Elijan que acciones motrices realizarán en cada uno de los espacios y el material designado.

Elijan el número de repeticiones de acción motriz a realizar .

¡A jugar!



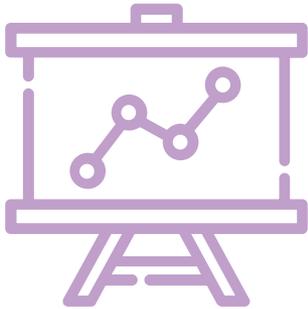
Descripción de la actividad:

El objetivo principal es que realicen tres recorridos por todo el circuito de acción motriz y registren el tiempo que tardan en realizarlo.

Traten de que cada recorrido del circuito, sea en menor tiempo que el anterior.

Realicen los ajustes necesarios a la actividad, de acuerdo a sus características personales y de contexto.

Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas en tu cuaderno.

¿Qué es un circuito de acción motriz?

¿Cómo es un estilo de vida activo y saludable?

¿Qué valores y emociones se presentaron durante el circuito de acción motriz y cómo las manejaron?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, donde participes en situaciones motrices, asociadas con el desempeño motor y la condición física. Incluye específicamente circuitos de acción motriz con diversas tareas que impliquen acciones donde se realicen por un tiempo determinado.

Otro aspecto importante para las actividades en esa sesión, es el fomento en la interacción entre los participantes, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y contexto social.

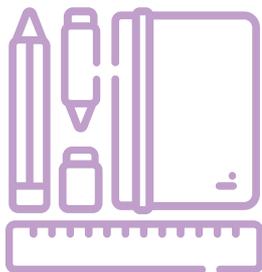
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debes observar en tu desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce situaciones y alternativas de actividad física que inciden en el desarrollo de su condición física.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar su condición física.
- Solicitar como evidencia, listado de acciones motrices para aprovechar el tiempo libre y mejorar la condición física.

¿Qué temas conoceremos?

- Rally.
- Retos motrices.
- Convivencia y estilos de vida saludables.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3. Intención Pedagógica:

“Que el alumno participe y organice rally que fomente la resolución de retos como: completar un recorrido en el menor tiempo, mantener una postura y controlar el cuerpo, buscar y transportar objetos para favorecer la convivencia y favorecer un estilo de vida saludable”.

¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

¿Qué es un rally?

¿Cómo pueden favorecer las actividades físicas y recreativas la salud emocional?

Sesión 3: “Rally Indiana Jones casero”

Organización:

El rally estará compuesto de 4 estaciones, en el cual cada equipo estará integrado por 3 integrantes, después deberás agrupar el material didáctico que utilizarás en cada estación, ya sea la cochera, sala, habitación, patio etc. Ya instalados los materiales y que hayan asignado un número de secuencia a cada estación, es importante que antes de comenzar el rally verifiques que no haya obstáculos al interior y exterior de la casa que representen riesgos ya que es importante salvaguardar en todo momento la integridad física de los participantes.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Cronómetro, cuaderno, lápiz

Material disponible en casa:

- ✓ Bloques de madera, ladrillo, botes o bancos.
- ✓ Conos
- ✓ Globos o pelotas
- ✓ Vasos de plástico
- ✓ Pañuelo
- ✓ Gis

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Reto 1. El Puente Indiana Jones.

Con 4 Bloques de madera, ladrillo, botes o bancos dependiendo con lo que puedas conseguir, harás una competencia de cruzar de ida y vuelta el puente, donde te imaginarás que en el fondo de este puente hay cocodrilos. Este trayecto tendrá una distancia de 6 metros donde pondrás conos u objetos que indiquen la distancia del trayecto.

Avanzarás dependiendo de como coloques o utilices tus 4 ladrillos para avanzar, para después hacer el cambio con otro compañero y realizar la misma actividad hasta que todos lo hayan realizado, una vez terminado entre los 3 compañeros de equipo pasan a realizar el reto 2.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Reto 2. Caminando como gusanos
En esta actividad pondrás un trayecto de 6 metros indicando en ambos lados el trayecto, un compañero caminará el trayecto de ida y vuelta donde lo esperará un compañero con un globo el cual le pondrá el globo en la espalda del 1er compañero y el 2do compañero se recargará con su pecho y caminarán el trayecto de ida y vuelta sin agarrar el globo con las manos donde los esperará el 3er compañero con el globo y realizarán la misma actividad hasta que todos lo hayan participado, una vez terminado entre los 3 compañeros de equipo pasan a realizar el reto 3.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Reto 3. Vuelo de Moscas

En este juego deberás de cargar a un compañero de cubito ventral boca abajo (pecho-estomago) tomándose de las manos ambos compañeros y al que van a cargar quedando en posición de vuelo, trasladándolo de ida y vuelta, para después hacer el cambio con otro compañero y realizar la misma actividad hasta que todos lo hayan realizado, una vez terminado entre los 3 compañeros de equipo pasan a realizar el reto 4.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Reto 4. La cámara de víboras de Indiana Jones

En un cuadro de 2x2 metros cuadrados pondrás vasos de plástico distribuidos por todo el área del cuadro donde un compañero se pondrá al inicio del cuadro y se le vendará los ojos para después escuchar las indicaciones de sus compañeros y caminar con cuidado a través del cuadro sin tirar ningún vaso y hasta llegar al otro extremo del cuadro.

¡A jugar!

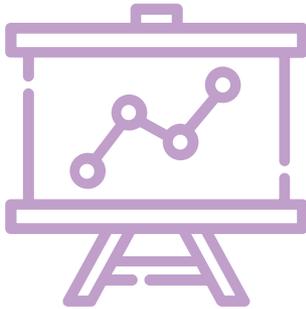


Descripción de la actividad:

Nota: Podrán realizar ajustes o modificaciones al Rally o al reto dependiendo del área o número de participantes que quieran agregar.

También a las medidas reglamentarias de cómo llevar a cabo el reto y de cronometrar las 4 retos del Rally tratando de realizar el menor tiempo posible.

Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas de cómo fue la participación de cada uno.

Aspectos	Niveles		
	Siempre	A veces	Se le dificulta hacerlo
Participa en la toma de acuerdos del equipo			
Cumple con las tareas y comisiones asignadas			
Participa en todas las actividades realizadas por el equipo			
Apoya a los compañeros que lo necesitan			
Colabora en la realización y organización de los retos			

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que agregues otras actividades, donde propongas y organices actividades asociadas con el desempeño motor y la condición física. Incluye específicamente *Rally* que fomenten la resolución de retos como: completar un recorrido en el menor tiempo, mantener una postura y controlar el cuerpo, buscar y transportar objetos.

Considera también el que las actividades fomenten la interacción entre los participantes, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias y contexto social.

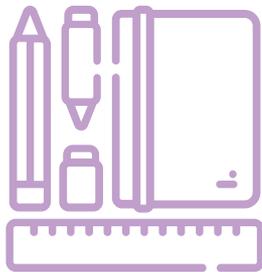
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debes observar en tu desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce situaciones y alternativas de actividad física que inciden en el desarrollo de su condición física.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar su condición física.
- Solicitar como evidencia, listado de acciones motrices para aprovechar el tiempo libre y mejorar la condición física.

¿Qué temas conoceremos?

- Organización y evaluación de Torneos deportivos.
- Relación actividad física y condición física.
- Estilos de vida activos y saludables.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno realice y organice un torneo deportivo implementando y evaluando las actividades propuestas, el desempeño manifestado, la manera en que éstas inciden en la condición física, alterna los roles y las funciones, para propiciar un mayor tiempo de participación y fomentar estilos de vida activos y saludables”.

¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

¿Qué características podría tener un torneo deportivo orientado a estimular la condición física?

¿Qué tipo de adecuaciones se podría realizar en un torneo para alternar los roles y las funciones de los participantes?

Sesión 4: Torneo “Pásala-pásala”

Organización:

En tú casa utiliza un espacio libre de obstáculos al menos de 2 metros por 2 metros.

Divide tú cancha colocando una cuerda en el suelo, o dibuja una línea con gis o con camiseta o pedazos de tela que enrolles para formar una línea.

Invita a algún miembro de tu entorno familiar que este en casa para que realice la actividad contigo.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Cuerda o estambre o algún material que divida la cancha.
- ✓ 2 pelotas de plástico ligeras o elaboradas con un par de calcetines.
- ✓ Pelotitas de papel o periódico.
- ✓ Cronómetro o reloj.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Para iniciar el juego “pásala-pásala” Cada participante se colocará a cada lado de la cancha, con una pelota.

Lanzarán su pelota hacia la cancha contraria para tratar de atrapar la pelota de su compañero antes de que esta toque el suelo, (anotar quién realizada la mayor cantidad de atrapadas).

¡A jugar!

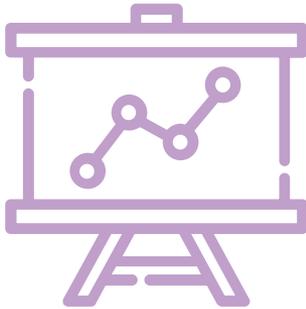


Descripción de la actividad:

Cada jugador colocará en su cancha pelotitas de papel o periódico previamente elaboradas. Durante un minuto lanzarán a la cancha contraria las pelotitas, tratando que el jugador contrario se quede con la mayor cantidad de objetos al terminar el tiempo.

Propongan una actividad dónde puedan alternar roles, funciones, materiales o tiempo.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde la siguiente pregunta:

- ✓ Enlista qué elementos observas entre la relación de la actividad física y la condición física.
- ✓ ¿Qué harías para tener un estilo de vida saludable?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Agrega otras propuestas relacionadas con el desempeño motor y la condición física. Incluye específicamente torneos deportivos donde organices, implementes y evalúes las actividades propuestas, el desempeño manifestado y la manera en que estas inciden en la condición física y alterne los roles y las funciones.

Otro aspecto importante para las actividades en esa sesión, es el fomento en la interacción entre los participantes, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y contexto social.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que deber observar en tu desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce situaciones y alternativas de actividad física que inciden en el desarrollo de su condición física.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar su condición física.
- Solicitar como evidencia, listado de acciones motrices para aprovechar el tiempo libre y mejorar la condición física.

Rúbrica de Evaluación

Selecciona en cada indicador con una X el nivel obtenido al realizar las actividades de esta Unidad didáctica.

Indicadores	óptimo	adecuado	suficiente
Reconozco situaciones de juego para la mejora de la FC que inciden en el desarrollo de mi condición física.			
¿Propuse y cumplí reglas en las actividades?			
¿Promuevo la práctica de actividad para mejorar su condición física.?			
¿Cómo fue mi actitud cuando trabajé con el apoyo de los integrantes de la familia?			

ANEXOS.

Bibliografía consultada:

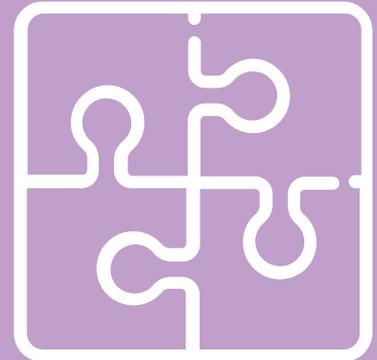
- *SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Plan y Programas de estudio, Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación. Ciudad de México: CONALITEG.*



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

Para saber más:

Se recomienda que ingresen a youtube y vean algún video referente a habilidades motrices básicas, para que aumenten sus conocimientos.



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

Juan Chávez Ocegueda

Director de Formación Integral

Emma E. Solórzano Carrillo

Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física y Deporte

Oscar Maldonado Gudiño

Felipe de Jesús Mendoza Covarrubias

Felipe de Jesús Guzmán Hernández

Martha Alicia Caro Hernández

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

