



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Abril 2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Educación Física

Unidad Didáctica: “Juego y me expreso”

Segundo de Secundaria



¿Qué voy a aprender?

Eje:

Competencia motriz.

Componente pedagógico didáctico:

Integración de la corporeidad.



¿Qué voy a aprender?

Aprendizaje esperado:

Afirma su sentido de pertenencia a partir de la práctica de actividades físicas, expresivas y deportivas, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal.

Intención didáctica:

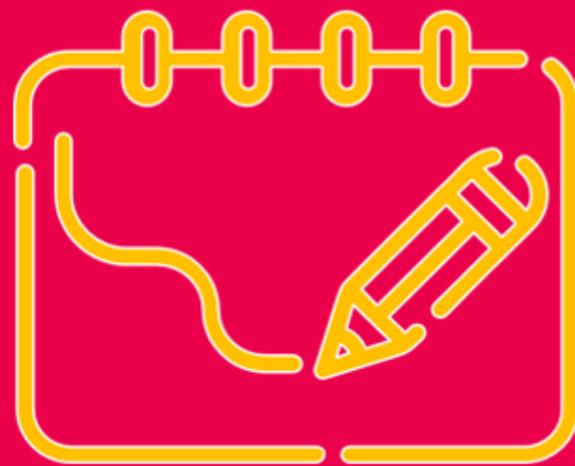
Que el alumno reconozca en la interacción motriz una oportunidad de aprendizaje, establezcan acuerdos con sus compañeros al promover la participación e interacción de todos y se asuman como parte del grupo, a través de juegos modificados, juegos cooperativos, ferias de la motricidad y búsquedas del tesoro, retos y actividades de expresión corporal, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal.



Organizador de actividades:

Título de la Sesión	Actividades	Productos a entregar
Sesión 1: “Toca color”	Participar en actividades de expresión corporal que faciliten resolver tareas (formación de figuras con el cuerpo, secuenciación de movimientos o suma de acciones).	Registro en tu cuaderno acerca de la actividad realizada.
Sesión 2: “Frontón minado”	Practicar juegos modificados que fomenten la resolución en binas de situaciones inciertas.	Investigación y registro en tu cuaderno acerca de la actividad realizada.

¡Manos a la obra!



Sesión 1. “Toca color”

Intención pedagógica

Reconozcas en la interacción motriz una oportunidad de aprendizaje y de desarrollo personal al participar en actividades de expresión corporal que faciliten llegar a acuerdos y resolver tareas en binas (formación de figuras con el cuerpo, secuenciación de movimientos o suma de acciones).



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Elige una pared de tu casa donde puedas lanzar una pelota y cinco hojas con colores diferentes que tú mismo puedes elaborar.



Imagen 1. Este dibujo muestra la actividad a realizar
Elaboración propia Caro, M. 2022

En la pared coloca las hojas de colores a diferentes alturas y distancias. Coloca en el piso tu línea de tiro (puedes poner un objeto o marcar un punto, etc.).

Materiales:

- ✓ Hojas de papel de colores.
- ✓ Colores o pluma.
- ✓ Cinta adhesiva.
- ✓ 1 pelota de plástico o pelota elaborada con 2 calcetines.
- ✓ Reloj o cronómetro.
- ✓ Algún objeto que sirva para establecer la línea de tiro.
- ✓ Tapete o toalla.

Actividades de inicio

En tu cuaderno escribe lo que conozcas de la expresión corporal y responde:

- ¿Qué habilidad o habilidades puedes desarrollar con la expresión corporal?

Actividades de desarrollo

Colócate en la línea de tiro que preparaste previamente e inicia lanzando hacia la pared, trata de pegarle a las hojas que colocaste previamente, por cada hoja que logres atinarle con la pelota realiza lo siguiente utilizando tu tapete o toalla colocado en el piso:

Hoja verde: Mantener el equilibrio durante 10 segundos. en un pie, con el cuerpo completamente estirado simulando una flecha. Este ejercicio lo realizarás 3 veces de 10 segundos con cada pie.

Hoja Naranja: Con tu cuerpo acostado boca abajo, apóyalo con tus brazos estirados y pies, simulando formar una plancha o resbaladilla, mantén esta posición durante 10 segundos repítelo 3 veces.



Imagen 2. Este dibujo muestra la actividad a realizar
Elaboración propia Caro, M. 2022

Hoja azul: Realiza 10 saltos con ambos pies los más alto que puedas simulando el salto de una pelota, trata de mantenerte en un punto sin desplazarte.

Hoja Rosa: Con tu cuerpo acostado boca arriba, flexiona tus rodillas y apoya los pies en el suelo, eleva tu cadera, mantén esta posición durante 10 segundos, repite 3 veces.

Hoja morada: Con tu cuerpo boca abajo, apóyate en rodillas y manos, arquea tu espalda hacia arriba y hacia abajo simulando el estiramiento de un gato.

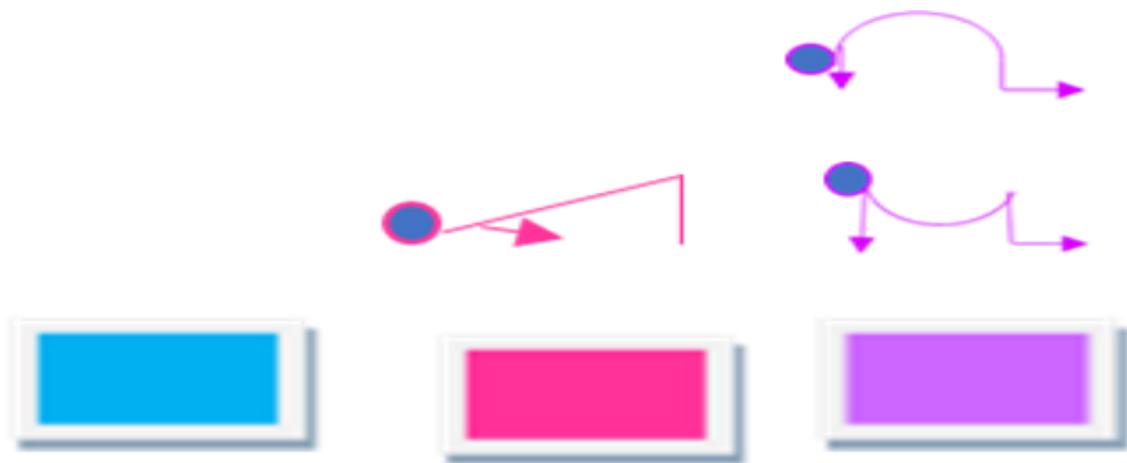


Imagen 3. Este dibujo muestra la actividad a realizar
Elaboración propia Caro, M. 2022

Puedes realizar las siguientes modificaciones o las que tu propongas:

- Lanza con mano derecha y con mano izquierda.
- Lanza con ambas manos.
- Sonríe durante cada ejercicio.
- Realiza respiraciones fuertes en alguno de los ejercicios.
- Canta o silba durante el ejercicio.
- Modifica la distancia de la línea de tiro.
- Coloca las hojas en el piso a diferentes distancias y lanza la pelota ahora hacia el piso y no a la pared.
- Las que tu propongas.

Productos y retroalimentación

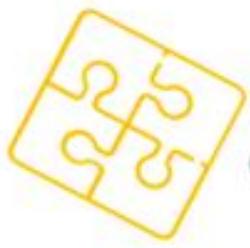
Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe en tu cuaderno la o las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentí al realizar los ejercicios con una sonrisa, cantando o respirando?
- ¿Qué fue lo que más me gusto?
- ¿Qué se me dificultó?
- ¿Qué tipo de habilidad identifique al realizar la actividad?

Sesión 2. “Frontón minado”

Intención pedagógica

Reconozco en la interacción motriz, una oportunidad de aprendizaje y de desarrollo personal, al practicar juegos modificados que fomenten la resolución en binas de situaciones inciertas, por ejemplo: recuperar un objeto escondido en el área o en una zona restringida, con la intención de reconocermé y valorar mi participación grupal.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Invita a participar a un integrante de tu familia, con la finalidad de que puedan trabajar en equipo y poder hacer cada una de las actividades a realizar, reconociendo la participación grupal.

Es importante que delimites las áreas donde no puedas poner en riesgo objetos o cosas que puedan romperse o que te ocasionen un daño.

Materiales:

- ✓ 1 balón que rebote al lanzarlo contra la pared.
- ✓ Objetos para señalar y delimitar el área.
- ✓ Almohadas, cojines, cobijas u objetos con los que puedas dificultar el juego.
- ✓ Una pared (del patio, pared en casa, etc., libre de obstáculos).

Actividades de inicio

Reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿A qué se refiere juegos modificados?
- Menciona 3 características de los juegos modificados.

Actividades de desarrollo

En este juego podrán participar 1 o dos jugadores dependiendo el área, donde cada uno de los participantes podrá realizar un toque o golpe de balón a la pared y cada vez que rebote el balón el otro participante (o tú mismo), deberá estar atento a golpear la pelota hacia la pared.

Antes de iniciar el juego acomoda los objetos estratégicamente en el área de juego (cancha), podrán ser cojines, almohadas, cobijas dobladas o algún otro objeto con el fin de hacer el juego un poco más complicado y que se busquen las estrategias para lanzar el balón y que rebote en uno de los objetos puestos en la cancha.

Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe en tu cuaderno la o las respuestas a las siguientes preguntas:

- Qué aprendizajes reconoces en la actividad que realizaste?
- ¿Cómo te sentiste durante la interacción con el otro participante?

¿Qué aprendí?



Rúbrica de evaluación de la Unidad Didáctica:

Selecciona el nivel de logro de acuerdo a los indicadores de la rubrica de evaluación.

Indicadores	Mucho	Poco	Nada
Reconozco mis habilidades expresivas y motrices a través juegos modificados.			
La participación fue de cooperación y colaboración.			
Aplico mis habilidades en la vida cotidiana.			
Diseñé y participé en las actividades, vinculado la salud y la actividad física.			

**Para aprender
más...**



Si quieres conocer más sobre lo que se trató esta unidad, revisa los siguientes enlaces:

- 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
- Te recomendamos ver videos en YouTube de juegos modificados y actividades de expresión corporal.

¿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 del contenido

Felipe de Jesús Mendoza Covarrubias

Felipe de Jesús Guzmán Hernández

Martha Alicia Caro Hernández

Oscar Maldonado Gudiño

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

