



Recrea

Educación para refundar 2040





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

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Tercer 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 que promoverá el logro de la intención pedagógica.



UNIDAD DIDÁCTICA:

Eje: Competencia motriz.

Componente pedagógico didáctico:
Desarrollo de la motricidad.

Aprendizaje esperado:

“Distingue las posibilidades y límites de sus habilidades motrices al reconocer los elementos básicos de los juegos, con la intención de ajustar el control de sí por medio de juegos libres y de reglas”.



Recomendaciones Generales

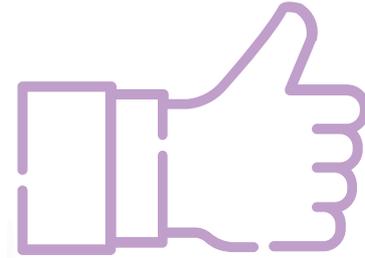
Espacio libre de objetos que representen riesgos.

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.



En la presente unidad didáctica "Juego con mis habilidades motrices" se pretende favorecer el reconocimiento de los elementos que estructuran en los juegos como son las reglas, espacio, tiempo y roles, entre otros, que permitirán a los alumnos (as) distinguir lo que pueden llevar a cabo y lo que se les dificulta, así como adaptar sus posibilidades a la dinámica de cada situación.



Titulo de la unidad

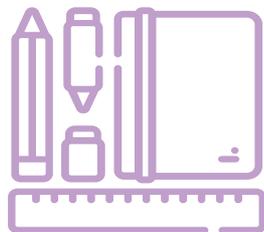
“Juego con mis
habilidades
motrices”

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno ponga a prueba sus habilidades y límites mediante juegos libres y de reglas en el que pueda distinguir y experimentar su motricidad”.

¿Qué temas conoceremos?

- Elementos básicos que estructuran las actividades como son: reglas, espacio, roles y tiempo
- Los alumnos aprenderán a diferenciar las características de la actividad y las funciones que desempeñan como perseguidor, perseguido, receptor, lanzador, corredor, etcétera.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Identifica alguno de los elementos básicos que estructuran las actividades como son las reglas, espacio y tiempo y su relación con el desempeño motor propio y el de los demás mediante juegos libres y de reglas, respetando las reglas del mismo y a quien le apoye en casa en realizar la actividad”.

¡Para iniciar!



De acuerdo a tus conocimientos y experiencias responde las siguientes preguntas:

¿Qué es una habilidad motriz?

¿Conoces los juegos libres en educación física?

¿Qué juegos con reglas has jugado en educación física?

Sesión 1: La Traes

Organización:

Busca un espacio libre de obstáculos y/o de peligros como la cochera y/o patio, si estas al interior de la casa trata de esquivar los muebles al desplazarte ya sea caminando, trotando y si se puede correr realizarlo con mucho cuidado.

Con uno o más integrantes de la familia.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Ninguno



Imagen 1. Adaptada de *Educación Física Cuarto grado* (p30.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¡A jugar!



Sesión 1: La Traes :

Para iniciar el juego, debes designar a un integrante de la familia que llevará la traes, este deberá de perseguir a los demás, para iniciar el juego lo pueden hacer caminando a prisa para adaptarte al espacio que tienes en casa, después de un momento puedes desplazarte un poco más rápido hasta lograr trotar o hasta correr si el lugar lo permite. Para pasarles la traes puede utilizar cualquier parte de su cuerpo para tocar a los demás jugadores si logra ser tocado, se convierte en quien lleva la traes y ahora deberá de perseguir a otro integrante y así sucesivamente hasta que el último jugador sea tocado.

¡A jugar!



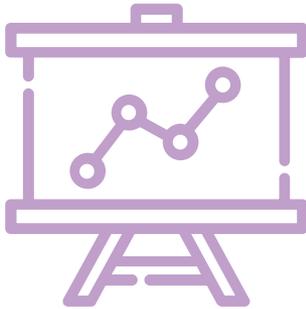
Sesión 1: La Traes :

El objetivo principal, es que evites ser tocado, utilizando desplazamientos y movimientos corporales para esquivar al jugador que trae la traes y animarte a cambiar alguna regla al juego o hacerlo en un espacio mas reducido o grande.

Reglas: Deben de evitar aventar, jalar o golpear a los jugadores al momento de pasarles la traes.

Es importante que no olvides hacer una pausa si estás demasiado agitado o cansado, así como hidratarte durante la actividad.

Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas en tu cuaderno, este será tu primer producto.

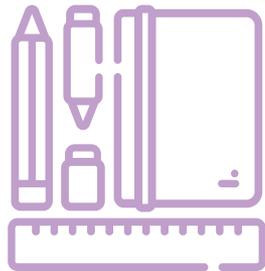
¿De qué manera ejecutaste la regla propuesta al poner en practica el juego de la traes?

¿Qué habilidades motrices implementaste para evitar que te pasaran la traes?

Escribe los movimientos que realizaste para evitar ser tocado por el jugador que tenia la traes. De los cambios de regla o de espacio al juego, ¿qué te pareció más divertido?

¿Qué temas conoceremos?

- Elementos básicos que estructuran las actividades como son: las reglas, espacio y tiempo.
- Proponer nuevas reglas o cambiar las señaladas para hacer más complejas las actividades.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno identifique y proponga algunos de los elementos básicos que estructuran el juego modificado como son: las reglas, espacio y tiempo en relación con el desempeño motor propio y el de los demás, modificando las reglas para hacer el juego más complejo”.

¡Para iniciar!



Tomando en cuenta tu conocimiento y tus experiencias previas responde las siguientes preguntas:

- ¿Sabes qué es el tenis y como se juega?
- ¿Qué reglas conoces del tenis?
- Para hacerlo más divertido ¿Qué reglas cambiarías?

Sesión 2: Tenis con globo

Organización:

- Espacio: En este juego se requiere un lugar libre de obstáculos de preferencia el patio, cochera o sala.
- Se divide el área en dos partes, puedes separarlo con una soga, resorte o prendas de vestir amarradas por los extremos.
- Si hay más personas en casa elijan a un juez o anotador para contabilizar los puntos obtenidos, si sólo hay alguien más, entre ambos pueden ir registrando los puntos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Una soga grande, resorte o prendas de vestir amarradas de los extremos: Para simular la red.
- Palitos de madera, cinta y plato: Para armar la raqueta.
- 5 Globos.



Imagen 2. Adaptada de *Educación Física Cuarto grado* (p31.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¡A trabajar!



Descripción de la actividad:

Diseñar y acomodar nuestra cancha con sogas, resorte o prendas de vestir.

Ya teniendo nuestra cancha, designaremos a las 2 primeras personas que jugarán y el anotador (en caso que haya).

Las principales reglas son:

1. El saque es con un solo golpe al globo y debe pasarlo al otro lado de la cancha.
2. Puedes golpear 3 veces el globo en tu cancha para poder pasarlo al lado del contrario. Si son menos no hay problema, pero si son más, gana un punto el contrario.
3. Queda en primer lugar el jugador que haga primero, 10 puntos.

¡A trabajar!



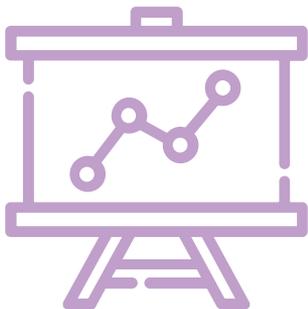
Descripción de la actividad:

El segundo lugar se convierte en juez y el juez en jugador.

Pueden jugar las veces que quieran y cambiar las reglas que ustedes quieran ejemplo: pasarlo de uno a otro sin red, sin límite de golpes, jugar por puntos etc.

Nota: En caso que no cuentes con material para elaborar tu raqueta puedes jugar golpeando el globo con la mano pero con la misma idea del juego.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Después de realizar el juego de tenis con globo, escribe en tu cuaderno o reflexiona con tu familia las reglas propuestas que implementaron para jugar el tenis con el globo.

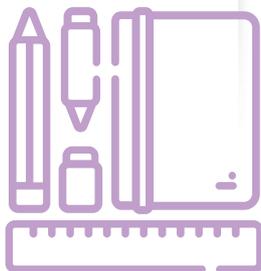
¿Cómo fue tu desempeño con las reglas originales?

¿Cómo fue tu desempeño con las reglas propuestas?

Registra en tu cuaderno o reflexiona ¿Qué cambios le hiciste o podrías hacerle a la actividad para hacerla más divertida?

¿Qué temas conoceremos?

- Que los alumnos diferencien las características de la actividad y las funciones que desempeña como perseguidor, perseguido, receptor, lanzador o corredor.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno ponga en práctica sus habilidades motrices al asumir distintas funciones y su desempeño como: perseguidor, perseguido, receptor o corredor en el juego, respetando las reglas y a los integrantes de la familia que participen”.

¡Para iniciar!



Con base a tu conocimiento responde las siguientes preguntas:

¿En qué juegos te has desempeñado como lanzador y receptor?

¿Qué habilidades motrices pones en práctica al desempeñarte como perseguidor o perseguido?

Sesión 3: “Quemados”

Organización:

Se requiere un espacio al interior o exterior de la casa, libre de obstáculos que representen riesgos.

Salvaguardar en todo momento la integridad física de los alumnos.

La recomendación es que con el material que vayas a quemar (pelota, calcetín o bola de papel) si es al interior sea tocando y no lanzando para evitar accidentes en casa.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pelota o bolita de papel



Imagen 3. Adaptada de *Educación Física Tercer grado* (p62.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¡A trabajar!



Descripción de la actividad:

El juego consiste en designar a una persona como quemador, la cual deberá traer en sus manos una pelota, calcetín hecho bola o bolita de papel.

El quemador les dará 3 segundos para que se alejen de él, para posteriormente, salir caminando con la pelota en sus manos y tratar de tocar a los demás integrantes de la familia con ella. Los demás deberán evadir o huir para no ser tocados con la pelota.

¡A trabajar!



Descripción de la actividad:

En caso de ser tocado, deberá tomar la pelota y tratar de quemar a otra persona. Todos, deberán contar las veces que los quemaron. No existe límite de tiempo para el juego.

Después de hacerlo caminando pueden variar haciéndolo trotando o corriendo si el espacio de casa lo permite sin que haya riesgos, así también no olvides cambiarle las reglas, el espacio o el objeto con el que tocas, cambiar los roles (quemador, quemado, receptor, perseguido).

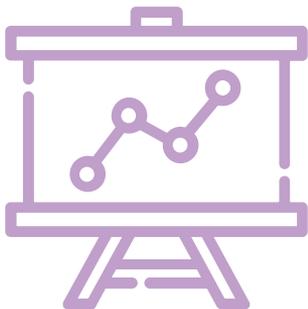
¡A trabajar!



Descripción de la actividad:

Regla: Si es al interior de casa evita lanzar la pelota para ocasionar algún accidente o tocar cara con mucha fuerza que pueda lastimar a un integrante de tu familia, si es en algún espacio donde se pueda lanzar allí si podrías quemar lanzando.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

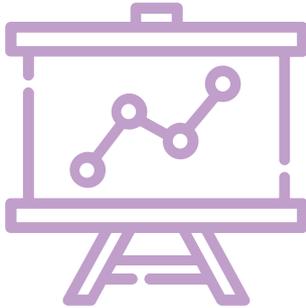
Después de jugar a los quemados responde las siguientes preguntas en tu cuaderno o reflexiona con algún participante de casa.

¿Qué rol te resultó más fácil al demostrar tus habilidades motrices el ser perseguidor o perseguido?

¿Cómo lograste esquivar la pelota o que te tocaran con ella para evitar ser quemado?

¿Qué habilidades pusiste en juego para poder quemar con la pelota?

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

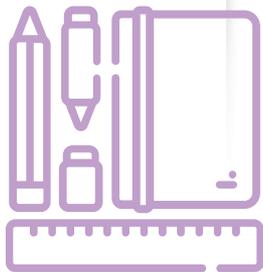
Anota en tu cuaderno de manera breve la respuesta a la siguiente pregunta.

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

¿A lo largo de las actividades has podido modificar los juegos?
¿Cuántos?

¿Qué temas conoceremos?

- Que los alumnos reconozcan sus límites y posibilidades al proponer y aplicar en cada estación y las modificaciones a cada actividad.



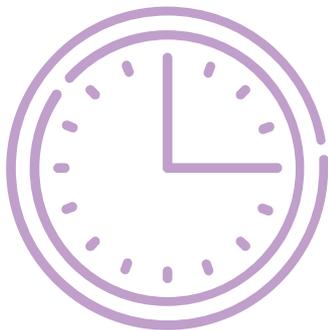
¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca sus límites y posibilidades al comprender el sentido de cada estación en un circuito de acción motriz, para respetar sus habilidades y la de sus compañeros”.

¡Para iniciar!



De acuerdo a tus conocimientos y experiencias, responde la siguiente pregunta:

¿Qué es un circuito de acción motriz?

Escribe cuáles son las habilidades motrices que has logrado desarrollar hasta este grado escolar.

Nota: puedes investigar para ampliar tu conocimiento sobre ¿qué son las habilidades motrices?

Sesión 4 “Circuito de Acción Motriz”

Organización:

Se requiere un espacio al interior o exterior de la casa, libre de obstáculos que representen riesgos. Acomoda los materiales en 4 Estaciones.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar.

Salvaguardar en todo momento la integridad física de los alumnos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Balón o pelota
- ✓ Soga
- ✓ Sillas de comedor

¡A trabajar!



Descripción de la actividad

Construiremos un circuito de acción motriz con 4 estaciones en diferentes partes de la casa.

En cada estación deben de realizar la actividad por un minuto. Al término de cada minuto, tendrán que cambiarse a otra estación y así sucesivamente, hasta realizar las 4 estaciones.

Las estación son las siguientes:

Botar el balón o pelota con una mano.

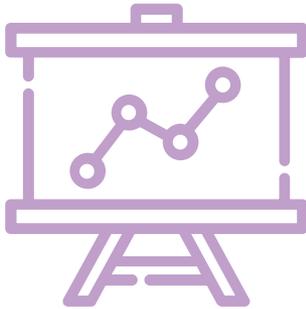
Brincar la soga.

Pasar gateando por debajo de las sillas, formadas en una fila.

Levantar las rodillas y tocar con ellas las manos a la altura del pecho.

Variante: Que el alumno o sus acompañantes, propongan una actividad diferente en cada estación y repetir el recorrido.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

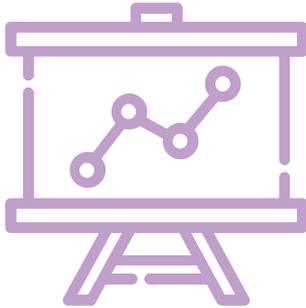
Después de realizar el circuito de acción motriz en las 4 estaciones responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

¿Cuál fue el recorrido que realizaste?

¿Qué propuestas llevaste a la práctica?

¿En qué estación pusiste a prueba más habilidades motrices?

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Registra en tu cuaderno. Describan su experiencia y propuestas para el recorrido de las estaciones en donde pongan en evidencia sus destrezas motrices.

Rúbrica de Evaluación

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

Indicadores	Excelente	Bien	Por Mejorar
¿Cómo fue mi desempeño al saltar, correr, esquivar, golpear el globo, etc. (habilidades motrices) en las actividades?			
¿Cómo fue mi actitud cuando trabajé con el apoyo de los integrantes de la familia?			
Indicadores	Siempre	Casi Siempre	Muy Poco
¿Propuse nuevas reglas y otros cambios en los juegos?			
¿Diseñé estrategias y propuse variantes en las actividades?			

Actividades de evaluación formativa

Responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué aprendí al realizar las actividades de esta unidad didáctica?
- ¿Cómo me sentí al realizar las actividades?
- ¿Qué se me dificultó al realizar las actividades en casa y con mi familia?

■ Ideas para la familia

- Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- El apoyo de los integrantes de la familia es necesario.
- Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- Se invita al familiar a precisar y corregir de ser necesario.
- 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 por parte del profesor de Educación Física.

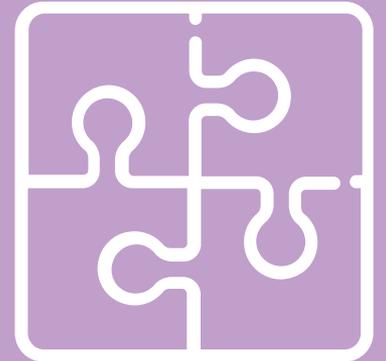


Imagen 4. Adaptada de *Educación Física Primer grado* (p69.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

REFERENCIAS

- 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



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

Juan Antonio Flores Cosío

Juan Carlos Ávila Magallanes

Tonanci Vargas Cantero.

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

