



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Febrero 2022

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Educación Física

**Unidad didáctica:
“Descubriendo mis posturas y mi
respiración”**

Primaria-Segundo grado



¿Qué voy a aprender?

Eje:

Competencia motriz

Componente pedagógico:

Integración de la corporeidad

Aprendizaje esperado:

Explora el control postural y respiratorio en actividades y juegos, con la intención de mejorar el conocimiento y cuidado de sí.

Intención didáctica:

Que el alumno explore distintas posturas, al tiempo que controla su respiración en juegos familiares y retos motrices, que involucren ajustes en los segmentos corporales, para mejorar el conocimiento y cuidado de sí.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Realiza las actividades bajo la supervisión de un adulto, verificando en todo momento las medidas de seguridad.

Utiliza un espacio libre de obstáculos y de objetos peligrosos que puedan ocasionar alguna lesión.

Realiza estiramientos suaves antes y después de la actividad.

Recuerda que debes utilizar ropa cómoda y adecuada para las actividades, así como mantenerte bien hidratado.

Materiales:

- ✓ Sesión 1: Gises, cinta o soga, plato plano de plástico y pañuelo o paliacate.
- ✓ Sesión 2: Hojas de rehusó.
- ✓ Sesión 3: Reproductor de música.
- ✓ Sesión 4: Objetos livianos que se tengan en casa, popotes, vaso con agua, burbujas, papelitos, plumas, pelotitas de unicel, globos, etc.



Organizador de actividades:

Marca con una las actividades realizadas.

Sesiones	Actividades	Producto a entregar	Actividad realizada
Sesión 1	Zorro astuto	Contestar las preguntas en tu cuaderno.	
Sesión 2	El escudo	Contestar las preguntas en tu cuaderno.	
Sesión 3	¡Quédate quieto!	Contestar las preguntas en tu cuaderno.	
Sesión 4	Jugando con el viento	Contestar las preguntas en tu cuaderno	

¡Manos a la obra!



Intención pedagógica:

En esta sesión explorarás el control postural en un juego donde participes en familia para mejorar el conocimiento de ti.

Sesión 1: Zorro astuto



Dibujo 1: En esta imagen se muestra como jugar "Zorro astuto". Martínez. G. (2020)

Actividad de inicio

- En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno, pide a alguien de tu familia que te ayude a investigar:

¿Qué pasa si te quedas inmóvil?

¿Qué es tono muscular?

¿Qué son las posturas?

¿Qué es el control postural?

¿Crees que se pueda con tu cuerpo formar posturas?,
¿por qué?

¿Qué entendiste de lo que investigaron?

Actividades de desarrollo

En un espacio libre de obstáculos, dibuja dos líneas paralelas separadas a 8 metros aproximadamente.

Un integrante de la familia, se colocará en una línea con un pañuelo colgando atrás del pantalón, dándote la espalda a ti, tú estarás parado en la línea opuesta viendo a la persona que tiene el pañuelo.

Camina intentando llegar hasta la espalda del acompañante, al tiempo que él zorro (que es el acompañante) menciona la frase “ dos tres zorro astuto”, cuando termine la frase podrá voltear para descubrirte en movimiento.

Debes quedarte en alguna postura sin moverte, en caso de que te muevas tendrás que regresar al punto de donde iniciaste el camino.

El juego consiste en quedarse inmóvil el tiempo que el zorro te ve al darle la espalda y mencionar la frase, podrás seguir avanzando hasta tomar el pañuelo.

Variantes: caminando trasportando un plato en la cabeza, saltando, corriendo, cambiando los roles, etc.

Actividad de cierre

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

1. ¿Qué postura utilizaste cuando te volteaba a ver el zorro astuto?
2. ¿Qué postura fue más difícil de controlar tu cuerpo?
3. ¿Propusiste nuevas formas de realizar el juego?, ¿cuáles?

Intención pedagógica:

En esta sesión explorarás el control postural en retos motrices, para mejorar el conocimiento de ti y comprenderás el valor de las posturas corporales para el cuidado de la salud.

Sesión 2: El escudo



Fotografía 1: En esta imagen se muestra como jugar “El escudo”. Corona G. (2020)

Actividad de inicio

En un breve texto, responde la siguiente pregunta en tu cuaderno, pide a alguien de tu familia que te ayude a investigar:

¿Para qué sirve cuidar la postura corporal?

Actividad de desarrollo

- Delimita un área del juego.
- Cada participante debe tener una hoja pegada a su pecho.
- Tras la señal de algún integrante de tu familia (puede decir “el escudo” o cualquier otra frase que se les ocurra) deberán correr por el área delimitada, procurando que la hoja no se te caiga (sin usar las manos para sujetarla).

- Al que se le caiga la hoja deberá esperar realizando una postura hasta que otro participante la levante (solo en ese momento la persona que ayude podrá sostener su hoja con las manos).
- Una vez que se tiene la hoja colocada se puede continuar el juego.

- Puedes proponer otras formas de llevar la hoja, por ejemplo: llevarla colocada en una pierna.
- La actividad se disfruta más en compañía ¡invita a jugar a los integrantes de tu familia!

Actividad de cierre

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

1. ¿Cómo afectó o benefició la postura de tu espalda en la realización de este juego?
2. ¿Por qué es importante la postura correcta para el cuidado de tu salud?
3. ¿Fuiste capaz de proponer nuevas formas de realizar el juego?, ¿cuáles?

Rúbrica de evaluación de la sesión

Marca con una  el nivel de como crees que realizaste la actividad, solo puedes marcar una casilla..

Sesión	Excelente	Bueno	Suficiente
Sesión 2. El escudo	Siempre exploré el control postural en retos motrices y comprendí el valor de la postura corporal para el cuidado de la salud. <input data-bbox="718 931 1037 1068" type="checkbox"/>	Algunas veces exploré el control postural en retos motrices y comprendí el valor de la postura corporal para el cuidado de la salud. <input data-bbox="1286 931 1605 1068" type="checkbox"/>	Pocas veces exploré el control postural en retos motrices y comprendí de forma parcial el valor de la postura corporal para el cuidado de la salud. <input data-bbox="1854 931 2173 1068" type="checkbox"/>

Sesión 3: ¡Quédate quieto!

Intención pedagógica:

En esta sesión realizarás diferentes posturas mediante juegos de expresión corporal para mejorar el conocimiento de ti.



Fotografía 2: En esta imagen se muestra como jugar "Quédate quieto". Corona G.(2020)

Actividad de inicio

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

1. ¿Cuántas posturas conoces?, menciónalas.
2. ¿Crees que al realizar las posturas de manera correcta es bueno para tu salud?, ¿por qué?
3. ¿Cuáles posturas crees que puedas mantener sin moverte algunos segundos?

Actividad de desarrollo

Realizar la actividad en un espacio libre de obstáculos, pide a un integrante de tú familia que te ayude.

La persona que te ayuda en la actividad pondrá música, en ese momento debes bailar al ritmo de ésta, en un momento preciso se detendrá la música y debes quedarte inmóvil en la postura que te encuentres por 5 segundos (la persona que pone la música cuenta los segundos) después reinicias el juego.

Variantes:

Realizar el baile sentado, acostado, reptando, jugar con varios integrantes de la familia y al detenerse la música se elige una de las posturas y todos deben imitarla.

Actividad de cierre

Escribe en tu cuaderno las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué te gustó de lo que hiciste hoy?
2. ¿Cuál fue la postura más difícil de mantener y cuál la más fácil?
3. ¿En qué momento de tu vida diaria utilizas las posturas?

Rúbrica de evaluación de la sesión

Marca con una  el nivel de como crees que realizaste la actividad, solo puedes marcar una casilla..

Sesión	Excelente	Bueno	Suficiente
Sesión 3. ¡Quédate quieto!	Siempre realicé diferentes posturas en el juego para mejorar el conocimiento de mi cuerpo. <input type="checkbox"/>	Casi siempre realicé diferentes posturas en el juego para mejorar el conocimiento de mi cuerpo. <input type="checkbox"/>	Algunas veces realicé diferentes posturas en el juego para mejorar el conocimiento de mi cuerpo. <input type="checkbox"/>

Sesión 4: Jugando con el viento

Intención pedagógica

En esta sesión explorarás y controlarás la respiración mediante juegos para mejorar el conocimiento de tú cuerpo, disfrutando la convivencia en familia.



Fotografía 3: En esta imagen se muestra el material para jugar la actividad “Jugando con el viento”. Martínez G. (2021)

Actividad de inicio

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

1. ¿Cuál parte de tu cuerpo utilizas para respirar?
2. ¿Sabes que pasa dentro de tu cuerpo cuando respiras?
3. ¿Qué pasa si no respiras correctamente?

Actividades de desarrollo

Pide a un familiar o amigo que juegue contigo, deben acomodarse uno al lado del otro, sentados o de pie, según la actividad. Recuerda que si estás con un amigo o familia que no vive contigo, deben tener sana distancia y procurar que sean al aire libre.

Se trata de mantener o transportar objetos con la fuerza del viento que produces al expulsarlo por la boca. Reúnan algunos materiales que pudieran transportar (globo, plumas, papelitos, pelotitas,...).

- Infla un globo, átaló e intenta mantenerlo flotando con la fuerza del viento de su boca.
- Con un papelito, haz una pelota, con la con la fuerza del viento en un espacio limpio y abierto, dirige la pelota en diferentes direcciones.
- Mantén flotando una pluma. Si haces la actividad con un familiar realicen este reto: Quién logra mantenerla flotando por más tiempo?

Variantes:

- ✓ Cambiar de implementos de diferente peso.
- ✓ Explorar distintas formas creativas de impulsar o mantener flotando los objetos con la fuerza del viento.
- ✓ Usar popotes u otros objetos para inhalar y soplar sobre los objetos.

Actividad de cierre

Responde estas preguntas en un breve texto en tu cuaderno:

1. ¿Cuál fue la forma como controlaste la respiración?
2. ¿Descubriste nuevas formas de impulsar objetos con la fuerza del viento?, ¿cuáles?

Rúbrica de evaluación de la sesión

Marca con una  el nivel de como crees que realizaste la actividad, solo puedes marcar una casilla..

Sesión	Excelente	Bueno	Suficiente
Sesión 4. Jugando con el viento	Siempre exploré el controlé la respiración de formas variadas en el juego. <input data-bbox="718 828 1037 965" type="checkbox"/>	Casi siempre, exploré el y controlé la respiración de formas variadas en el juego. <input data-bbox="1286 828 1605 965" type="checkbox"/>	Alagunas veces exploré y controlé la respiración de formas variadas en el juego. <input data-bbox="1854 828 2173 965" type="checkbox"/>

¿Qué aprendí?



- En tu cuaderno escribe y contesta las siguientes preguntas:

¿Qué aprendiste con las actividades que realizaste en este mes?

¿Qué actividades disfrutaste?

¿Qué información no sabías y te pareció inteteresante?

**Para aprender
más...**



Yoga

- El yoga es una disciplina donde se utilizan técnicas de respiración y diferentes posturas.
- Las experiencias alrededor de su práctica lleva a diversos beneficios para la salud física y mental.
- Es así, que poco a poco se viene implementando actividades físicas del yoga para niños, donde estos mejoran en el manejo de la respiración y las diferentes posturas, propiciando que desarrollen habilidades de concentración, atención, memoria y relajación.

¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



Recomendaciones para acompañar al alumno en las actividades sugeridas.

- ✓ Motive a su hijo(a) en todo momento.
- ✓ Haga preguntas a su hijo(a) con respecto a las actividades.
- ✓ Apoye e involúcrese de manera activa en las actividades.
- ✓ Entregue en tiempo y forma los productos solicitados por el maestro o maestra de Educación Física.
- ✓ Ayude a su hijo a realizar la autoevaluación de todas las sesiones, después de terminar la actividad, para que ésta sea lo más apegado a la realidad..

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

Gabriela Elizabeth Corona Solórzano

Gildardo Martínez Gutiérrez

Mario Alberto Hernández Gómez

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

