



Recrea

Educación para refundar 2040





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

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

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 noviembre. 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.

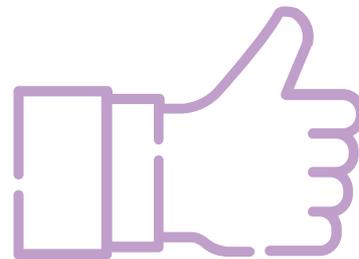
Aprendizaje esperado:

“Pone a prueba su potencial motor al diseñar, organizar y participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo con la intención de fomentar estilos de vida activos y saludables”.

Recomendaciones Generales

En las presentes fichas didácticas 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.

Intención didáctica de la Unidad:

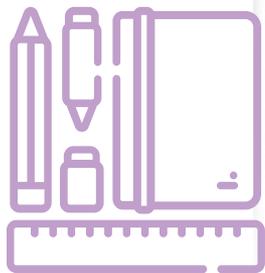
Titulo de la unidad

“Me reconozco capaz”

“Que el alumno reconozca sus aprendizajes al aplicar su potencial motor, y las posibilidades que brinda el juego y la actividad física a través de actividades motrices, plazas de desafío, circuitos de acción motriz y terrenos de aventuras, con la intención de fomentar estilos de vida activos y saludables”.

¿Qué temas conoceremos?

- Potencial motor
- Actividades motrices



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca su aprendizaje al aplicar su potencial motor a través de una actividad motriz, con la intención de fomentar estilos de vida activos y saludables”.

¡Para iniciar!



En un breve texto, responde la siguiente pregunta en tu cuaderno:

¿Qué es o a qué se refiere potencial motor?

Redacta lo que entiendas por actividades motrices.

Sesión 1: “Actividades motrices diversas”

Organización:

En un espacio de casa, en donde se requieren 3 metros cuadrados y se puedan desplazar de un lugar a otro, recuerda elegir un espacio sin obstáculos, ya que la seguridad debe estar primero. Coloca el material dispuesto en los espacios elegidos para ello.

2 o más integrantes de la familia.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Recipientes de plástico o botellas.
- Botes de litro de plástico.
- Limones o pelotas de tenis

¡A jugar!



Descripción de la actividad

Inician con el juego del “Boliche”, colocan a 3 metros de distancia las botellas y lanzaran una pelota o balón para derribarlas, gana el que logre mayor número de derribos en 5 o 10 lanzamientos.

Posteriormente colocaran a 1 metro y posteriormente lo alejaran a 2 y 3 metros un recipiente de litro y lanzaran limones o pelotas de tenis al mismo, el que logre realizar mayor número de encestes ganará el juego.

Posteriormente colocaran el limón entre las rodillas y lo llevaran al recipiente en 5 ocasiones diferentes, tratando de hacerlo en el menor tiempo posible.

¡A jugar!



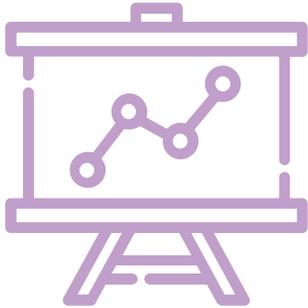
Descripción de la actividad

El objetivo principal, es lograr un control motriz preciso y lograr el resultado requerido en el menor tiempo posible.

Reglas:

Debes esperar siempre el turno que te corresponde, evitar en lo posible tocar la pelota si esta va entre las rodillas, solo para ponerla, respeta la línea de lanzamiento para derribar las botellas, siempre detrás de la línea designada para lanzar.

Productos/ Retroalimentación

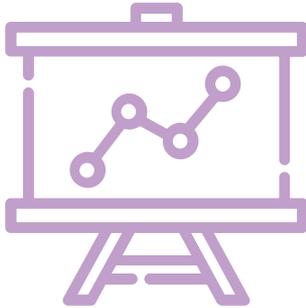


Comenta con tu familia la experiencia que tuvieron.

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Explica cómo se desarrolló la actividad y cuáles fueron los momentos más divertidos y cómo se resolvió cada situación motriz, llegando a la conclusión de cuál fue la mejor manera de utilizar tu potencial motriz.

Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas en tu cuaderno.

¿Respetaste las reglas propuestas al poner en práctica los juegos?

¿Utilizaste tu potencial motor?
¿Cómo o en qué momento?

Potencial motor se refiere a si se ha utilizado tu habilidades motrices con eficiencia al hacerlo de esa manera has llevado al limite a tu potencial motor.

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Realizar actividades motrices que impliquen seguir un recorrido, sortear obstáculos y superar pruebas, ya sea en el menor tiempo posible, sumando puntos o cumpliendo todas las indicaciones.

1. Pruebas de velocidad
2. Actividades de Habilidades motrices
3. Circuitos.

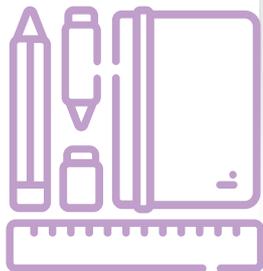
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe de manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce la importancia de la educación física para la adquisición de estilos de vida saludable.
- Participa en la organización y puesta en marcha de actividades físicas.
- Cronograma de acciones físicas.

¿Qué temas conoceremos?

- Plazas de desafío
- Construcción e implementación de juegos.



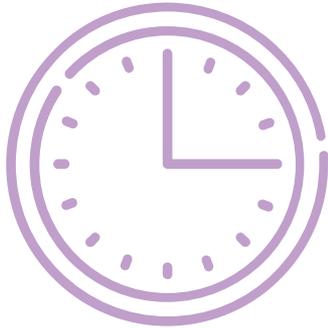
¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca su aprendizaje al aplicar su potencial motor a través de plazas de desafío, con la intención de fomentar estilos de vida activos y saludables”.

¡Para iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Para crees qué sería una plaza de desafío?

¿Qué beneficios consideras tienen las plazas de desafío?

Sesión 2: “Plaza de desafío”

Organización:

Espacio: Requiere buscar el espacio disponible en casa para adaptarlo a las actividades que puedan ser llevadas a cabo en él.

De acuerdo a las actividades planteadas se definirá el espacio, en líneas de salida y llegadas, puede ser de desde 3 metros hasta el que sea necesario o suficiente.

Debe existir un juez u organizador, que ayude a dar un juicio correcto de los juegos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Los materiales dispuestos en casa y puedan utilizarse para la sesión, escobas, trapeadores, trastes de plástico, sillas, mesas, etc.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Una vez colocadas las líneas de salida y llegada, deberán realizar un calentamiento sencillo de 5 minutos en donde pondrás énfasis en tus piernas.

Van a crear desafíos que se presten al espacio disponible, por ejemplo, llevar de un lugar a otro un traste colocado en la cabeza sin tocarlo con las manos, registrando los mejores tiempos o compitiendo entre si, llevar en una cuchara una pelota o un huevo, esta colocada en la boca y el huevo dentro de ella, podrán proponer actividades físicas, incitando a toda la creatividad posible de los participantes

¡A jugar!

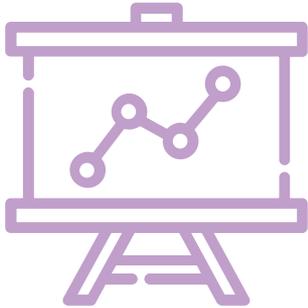


Descripción de la actividad:

Las principales reglas son:

- Respetar espacios de peligro sin acercarse a ellos.
- Salir al mismo tiempo cada uno de los que participan.
- Registrar los tiempos de cada desafío.
- Cuidar siempre respetar las reglas que se impongan, si alguien llegara a romper una regla, automáticamente pierde el desafío.

Productos/ Retroalimentación

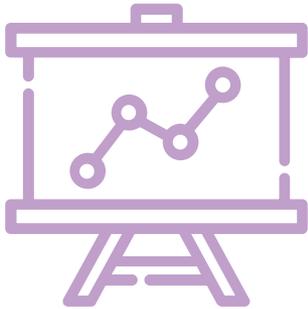


Comenta con tu familia la experiencia que tuvieron.

Después de realizar el juego explica las reglas utilizadas y cuáles se construyeron a partir de la iniciativa.

De acuerdo a los desafíos que se llevaron a cabo, comparte tu experiencia en la creación de juegos o actividades.

Productos/ Retroalimentación



Describe y/o explica con tu familia

¿Cómo tu potencial motor se ha utilizado en estas actividades?
¿Cómo?

¿Crees que estas actividades ayuden a crear un estilo de vida saludable? ¿Por qué?

¿Lograron crear actividades divertidas que generen en casa una mejor manera de socializar? ¿por qué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Realizar actividades motrices que impliquen desafíos que promuevan diversos retos o pruebas relacionadas con la aplicación de habilidades y destrezas motrices:

1. Saltos (distancia y altura)
2. Desplazamientos (agilidad)
3. Armado de objetos (velocidad de ejecución)
4. Lanzamientos (distancia)
5. Control del cuerpo (fuerza)

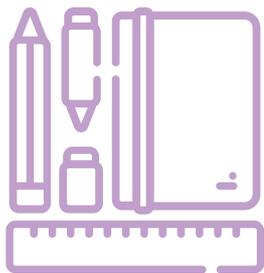
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe de manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce la importancia de la educación física para la adquisición de estilos de vida saludables.
- Participa en la organización y puesta en marcha de actividades físicas.

¿Qué temas conoceremos?

- Circuitos de acción motriz.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca su aprendizaje al aplicar su potencial motor a través de circuitos de acción motriz, con la intención de fomentar 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?
- ¿Se está llevando a cabo en estas actividades estilos de vida saludables? ¿por qué?

Sesión 3: “Circuito de acción motriz”

Organización:

Se requiere de un espacio exterior de la casa, patio o cochera, en donde se tenga la posibilidad de realizar estaciones o puntos de coincidencia, con una separación de 3 a 5 metros de distancia entre cada estación.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Los materiales dispuestos en casa y que se puedan utilizar para crear acciones motrices.
- Bastones
- Cuerdas
- Pelotas

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Se definen las 4 estaciones del circuito motriz, y se realiza un pequeño calentamiento de 5 minutos.

1. En la primera estación realizaran abdominales (abdomen).
2. Segunda estación saltaran la cuerda (piernas).
3. Tercera estación realizan lagartijas, mujeres en rodillas, hombres en la punta de los pies (brazos).
4. Realizan estiramientos, bajan a tocar la punta de los pies con sus manos sin doblar rodillas (flexibilidad).

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Posteriormente se construyen acciones nuevas para cada estación respetando lo que se trabaja en cada una de ellas, el alumno construirá nuevos ejercicios que vayan en función de lo siguiente:

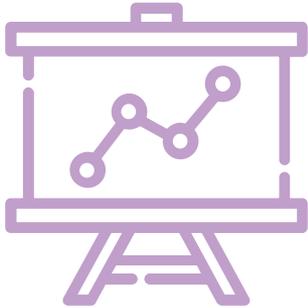
Primera estación construye un ejercicio para abdomen.

Segunda estación un ejercicio para piernas.

Tercera estación un ejercicio para brazos.

Cuarta estación un ejercicio para desarrollar la flexibilidad

Productos/ Retroalimentación



Después de llevar a cabo el circuito motor responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

¿Te sentiste agotado por la actividad? ¿Por qué?

Explica el circuito nuevo que construiste en cada estación.

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

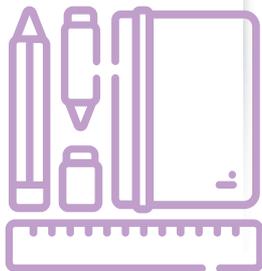
- Circuitos de acción motriz que permitan combinar capacidades, habilidades y destrezas motrices en actividades que impliquen mayor esfuerzo, agilidad e intensidad. Ofrezca oportunidades para que los alumnos planteen más alternativas de juego.

Sugerencias de Evaluación:

- Reconoce la importancia de la educación física para la adquisición de estilos de vida saludables.
- Participa en la organización y puesta en marcha de actividades físicas.
- Registro de observación de acciones que fomenten la práctica de actividades físicas.
- Cronograma de sus actividades físicas.

¿Qué temas conoceremos?

- Terrenos de aventura
- Estilos de vida saludables



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca su aprendizaje al aplicar su potencial motor a través de terrenos de aventuras, con la intención de fomentar estilos de vida activos y saludables”.

¡Para iniciar!



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

- ¿Define lo que entiendes por terrenos de aventura?
- ¿Explica lo que significa los estilos de vida saludables?

Sesión 4: “Terreno de aventuras”

Organización:

Se utilizará toda la casa para llevar a cabo el terreno de aventuras, en donde cada espacio podrá ser utilizado para guardar o esconder cosas que alguien más deberá encontrar, podrá ser el patio, la cochera, la sala, la cocina, el baño, etc.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Objetos diversos de casa que pueda esconder.
- Plumas
- Lápices
- Recipientes de plástico.
- Papel

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

El juego se puede realizar en parejas y consiste en lo siguiente: elegirán objetos que esconder, cada uno esconderá objetos dentro de la casa o en el exterior sin que el otro se dé cuenta, una realizado esto, cada uno elaborará una ficha de descripción en donde se encuentra cada objeto, sin decir con precisión el lugar donde está, por ejemplo: “me encontrarás cerca de la puerta de entrada, al lado de una alta y delgadita” (la lámpara)”, al encontrar esta pista la lees y sigues adelante segunda pista: “ya me encontraste, ahora la siguiente pista está debajo de un recipiente grande de agua en el techo de la casa”, etc.

¡A jugar!



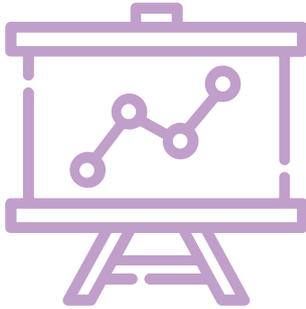
Descripción de la actividad:

Una vez encontradas todas las pistas, debes poner al final un premio puede ser un dulce y después quién realizó las pistas, ahora lo realizará él, buscando las pistas propuestas por la otra persona.

Tienen la posibilidad de buscar entre dos, o viceversa, realizar entre dos las pistas y el otro buscarlas.

La limitación es la creatividad con la que lleve a cabo la actividad, la creación es infinita.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

- Después de realizar la actividad “terreno de aventuras” contesta las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles fueron los lugares donde escondieron las pistas?
 - ¿Piensa que con esta actividad se desarrolla la creatividad?
 - ¿Fue divertido jugar en parejas?
 - ¿Explica por qué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Terrenos de aventuras que de alguna manera favorezcan la práctica y la adaptación de las capacidades motrices de los alumnos de acuerdo con los retos que van afrontando.

Sugerencias de Evaluación:

- Reconoce la importancia de la educación física para la adquisición de estilos de vida saludables.
- Participa en la organización y puesta en marcha de actividades físicas.
- Registro de observación de acciones que fomenten la práctica de actividades físicas.
- Cronograma de sus actividades físicas.

Rúbrica de evaluación

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

Indicadores	óptimo	adecuado	suficiente
¿Crees que te has reconocido aplicando tu potencial motor?			
¿Describe tu grado de satisfacción sobre las actividades?			
¿Ha mejorado tu percepción de estilos de vida saludable?			
¿Cómo te sentiste durante las actividades?			

ANEXOS.

Bibliografía consultada:

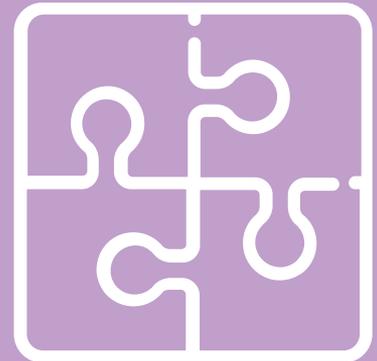
SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Plan y Programas de estudio, Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación. Ciudad de México: CONALITEG.



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

Para saber más:

Se recomienda que ingresen a You Tube y vean algún video referente a terrenos de aventuras y plazas de desafío, para fortalecer la información.



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

Salvador Nuño Sánchez

Responsable de contenido

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

