



Recrea

Educación para refundar 2040





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

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Preescolar

Educación Física

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 que promuevan el logro de la intención pedagógica.



UNIDAD DIDÁCTICA:

Eje: Competencia motriz.

Componente pedagógico didáctico:
Desarrollo de la motricidad.

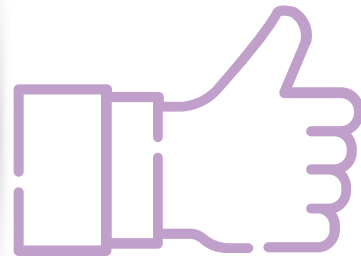
Aprendizaje esperado:

“Utiliza herramientas, instrumentos y materiales en actividades que requieren de control y precisión en sus movimientos”.



Recomendaciones Generales

- Salvaguardar en todo momento la integridad física de los alumnos. 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 la familia.





Título de la unidad

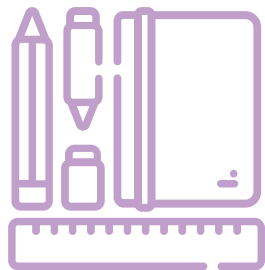
**¡Exploro y Controlo
mi Cuerpo!**

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno identifique y experimente distintas posibilidades de control y precisión en sus movimientos, al utilizar diferentes materiales; favoreciendo el respeto y la sana convivencia”.

¿Qué temas conoceremos?

- Diferentes tipos de posturas.
- Manipulación de objetos.
- Control del cuerpo.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno explore el control de su cuerpo al manipular distintos objetos, asumiendo diferentes posturas para identificar sus posibilidades; dentro de una sana convivencia”.

¡Para iniciar!



¡Lanzo, atrapo y me divierto!

Organización:

Espacio al interior o exterior de la casa.

Con el apoyo de un familiar, ubica los materiales en su lugar.

Boliche: Los tubos de cartón simulando los pinos del boliche.

4 Estaciones: coloca por separado la pelota mediana, pelota pequeña, bola de calcetín y juguete pequeño blando o de peluche.

¡Lanzo, atrapo y me divierto!

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Pelota mediana.
- ✓ Pelota pequeña.
- ✓ Juguete pequeño, blando o de peluche.
- ✓ Bola de calcetín.
- ✓ 9 tubos de cartón (papel del baño).



Fotografía 1. "Materiales a utilizar en la actividad".
Orendain, A. 2021

¡A jugar!



Fotografía 2. “Materiales a utilizar en la actividad”.
Orendain. A. 2021

“Lanzo, atrapo y me divierto”

Actividades de inicio:

Demuestra a tu familiar qué posturas conoces (parado, sentado, hincado, acostado boca abajo, acostado boca arriba).

¡A jugar boliche!

- Parado, lanza la pelota pequeña intentando tirar los pinos del boliche.
- Repite la actividad cambiando a diferentes posturas: hincado, sentado y acostado boca abajo.
- Ahora repite la actividad en la postura que prefieras, lanzando cada uno de los materiales hasta lograr tirar todos los pinos del boliche.

¡A jugar!



¡Lanzo, atrapo y me divierto!

Las 4 Estaciones:

Estación 1. De pie, lanza y atrapa la pelota grande, 5 veces sin dejarla caer.

Estación 2. Hincado, lanza y atrapa la pelota pequeña, 5 veces sin dejarla caer.

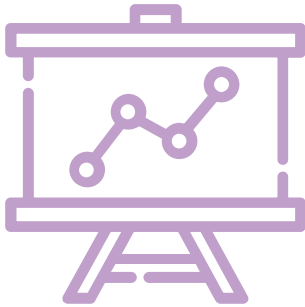
Estación 3. Sentado, lanza y atrapa la bola de calcetín, 5 veces sin dejarla caer.

Estación 4. Acostado boca a arriba, lanza y atrapa tu juguete, 5 veces, sin dejarlo caer.

Nota:

Reconoce tu esfuerzo mediante gestos positivos con tu familiar, chocando la mano, un abrazo, gritando un ¡Bravo! etc.

Productos/ Retroalimentación



Comenta con tu familiar qué actividad te gustó más y por qué:

Bolicho

Las 4 estaciones

En cuál estación se te facilitó más lanzar y atrapar:

1. Parado/pelota grande

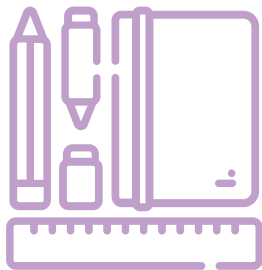
2. Hincado/pelota pequeña

3. Sentado/bola calcetín

4. Acostado/juguete

¿Qué temas conoceremos?

- Diferentes tipos de desplazamientos.
- Manipulación de objetos.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno realice diferentes desplazamientos, utilizando materiales variados, para que descubra sus posibilidades de precisión de movimientos”.

¡Para iniciar!



“Bota y cacha las pelotas”

Organización:

Disponer de un área donde se pueda desplazar el alumno, sin riesgo a resbalar o caer.

Los materiales a utilizar deberán estar disponibles para el alumno en todo momento.

Sesión 2: “Bota y cacha las pelotas”

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Pelota de vinil.
- ✓ Pelota pequeña de esponja o plástico.
- ✓ Caja de zapatos.
- ✓ Círculos de 15 a 20 cm. de diámetro, de papel o foamy, de varios colores.

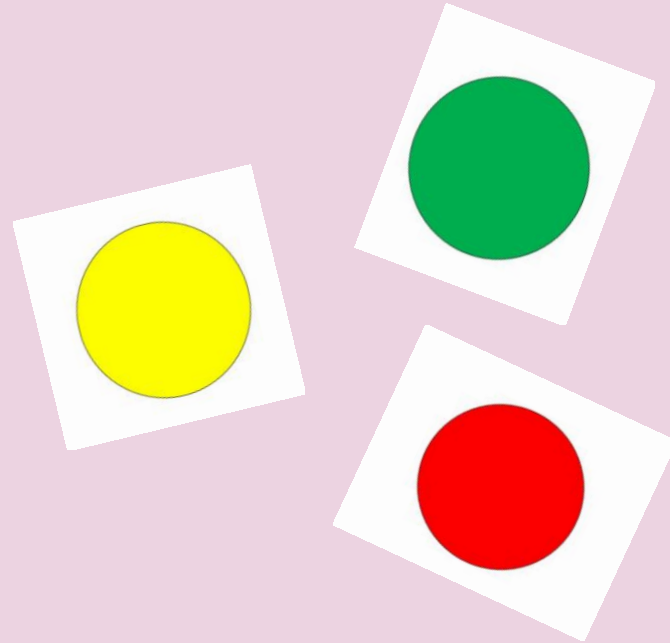


Imagen 3. “Círculos de colores propuestos para la actividad”. Barrón. T. 2021

¡A jugar!



Imagen 4. “Pelotas de diversos materiales y tamaños”

<https://www.wikidata.org/wiki/Q18545>

Sesión 2: “Bota y cacha las pelotas”

Actividades de inicio:

Toma la pelota de vinil y bótala en tu lugar, hazlo con ambas manos; después solo lo harás con 1 mano, alternando tus manos, realiza esta actividad varias veces.

Posteriormente, hazlo cambiando de pelota, ahora con la más pequeña (de esponja o plástico) observa y compara tus movimientos, coméntalo con tu familiar.

¡A jugar!

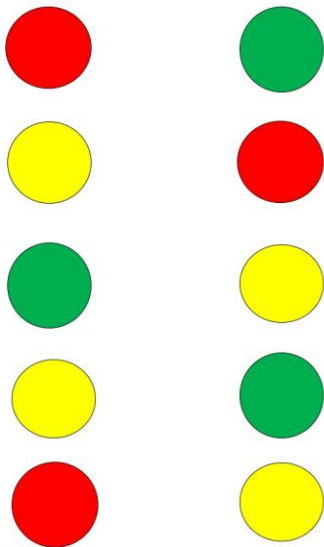


Imagen 5. “Círculos de colores propuestos para la actividad”. Barrón. T. 2021

Sesión 2: “Bota y cacha las pelotas”

Con ayuda de tu familiar, coloca los círculos de colores en dos líneas separadas, en forma de caminito.

Inicia con la pelota de vinil, desplázate caminando por en medio de las líneas, botando la pelota con ambas manos, sobre los círculos del color que tu familiar te indique; ejemplos:

“Círculos verdes”

“Círculos amarillos”

“Círculos rojos y amarillos” etc

A continuación, lo harás botando la pelota con una sola mano, y al regresar a ti la pelota, intenta cazarla.

Ahora cambia tu desplazamiento, lo harás corriendo.

Posteriormente, cambia a la pelota pequeña, realizando las mismas actividades.

¡A jugar!



Imagen 6. "Caja de zapatos propuesta para la actividad".

<https://www.flickr.com/photos/sixteen-miles/4173405046>

Sesión 2: "Bota y cacha las pelotas"

Cacha y bota con la caja.

En un primer momento, tu familiar lanzará la pelota pequeña hacia arriba y tu intentarás cazarla con la caja de zapatos. Repetir haciéndolo hacia distintas direcciones.

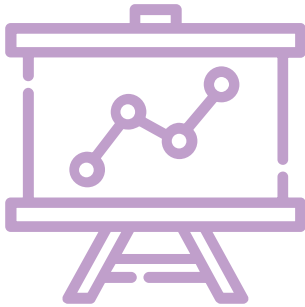
Posteriormente, colócate junto a tu familiar, girarás alrededor de él, lanzará la pelota hacia arriba, e intentarás cazarla.

Camina alrededor de la caja, bota la pelota dentro de esta y cáchala.

Nota:

Reconoce tu esfuerzo mediante gestos positivos con tu familiar, chocando la mano, un abrazo, gritando un ¡Bravo! ¡Lo logré! etc.

Productos/ Retroalimentación



Con la ayuda de un familiar, subraya las acciones que lograste realizar:

Botar la pelota de vinil:

-con ambas manos

-con 1 mano

Botar la pelota sobre cada círculo con precisión

Caminar y botar la pelota

Correr y botar la pelota

Cachar la pelota:

Con tus manos

Con la caja de zapatos

Girar alrededor y cachar la pelota

¿Qué temas conoceremos?

- Control y precisión de movimientos.
- Respeto a las reglas.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno se desplace y manipule diferentes objetos, para que incremente el control de su cuerpo; respetando las reglas de ejecución”.

¡Para iniciar!



Sesión 3: “Combo de habilidades”

Organización:

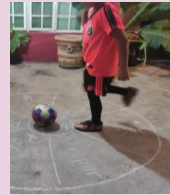
Espacio de tu casa amplio y libre de objetos.

Recortar o dibujar imágenes que representen las manipulaciones: lanzar, atrapar, botar, patear, rodar y empujar, para mostrarlas a los alumnos en caso de que no asocien cada habilidad.

Sesión 3: “Combo de Habilidades”

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Cubeta o bote de plástico vacío.
- ✓ Pelota de vinil o plástico.
- ✓ Pañuelo o paliacate.
- ✓ Cuerda o lazo para tender ropa



Fotografía 7. “Diferentes tipos de habilidades de manipulación”.
Hernández. C. 2021

¡A jugar!



Sesión 3: “Combo de Habilidades”

Actividades de inicio:

Elige cualquier material didáctico que tienes disponible y juega con él durante 2 minutos, lanzándolo, atrapándolo, botándolo, pateándolo, rodándolo o empujándolo, sin ponerte en riesgo o que puedas quebrar objetos de tu casa.

Actividades de desarrollo:

Combo 1 “Practico baloncesto”. Con la pelota de plástico bótala cinco veces continuas e intenta encestarla en la cubeta que tiene tu familiar. Después debes de caminar o correr botando la pelota e intentar encestarla nuevamente.

¡A jugar!



Sesión 3: “Combo de Habilidades”

Combo 2 “A encestar”. Con ayuda de un familiar quien sostiene la cubeta en sus manos, lanza la pelota para intentar meterla dentro de ésta; Intenta lanzar la cuerda y el paliacate a la cubeta para encestarlos; después se invierten los roles para que practiques el atrapar. Cuenta las veces que lo lograste. Puedes lanzar con una o ambas manos, según se te facilite más; tienes cinco oportunidades.

Combo 3 “Paseando el material”. Empuja la cubeta con los materiales dentro de ella, hasta dar una vuelta completa al espacio donde te encuentras.

¡A jugar!



Sesión 3: “Combo de Habilidades”

Combo 4 “Jalo mi tesoro”. Con ayuda del familiar, amarra un extremo de la cuerda alrededor de la cubeta, toma el otro extremo hasta que toda la cuerda esté estirada; tendrás que jalarla hasta donde te encuentras procurando que no se voltee la cubeta. Al término de esta actividad estira la cuerda nuevamente, vuelve a jalarla hacia ti, ahora en posición de hincado o sentado.

Combo 5 “A rodar y patear”. Rueda la pelota con tus manos de un lugar a otro y ahí la dejas. Regresa rodando sobre el piso con tu cuerpo como “tronquito”; al llegar ponte de pie y corre donde dejaste la pelota para patearla. Repite en tres intentos.

¡A jugar!



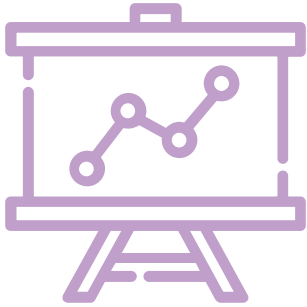
Sesión 3: “Combo de Habilidades”

*El juego termina cuando realices las 6 habilidades de manipulación.

Nota:

Reconoce tu esfuerzo mediante gestos positivos con tu familiar, chocando la mano, un abrazo, gritando un ¡Bravo! ¡Lo logré! etc.

Productos/ Retroalimentación

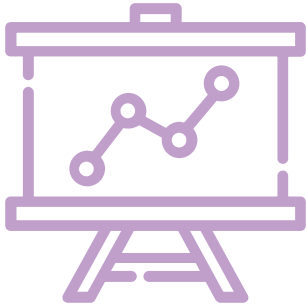


Escribe y responde en tu cuaderno las siguientes preguntas.

Señala las habilidades que lograste realizar con facilidad:

- Lanzar Atrapar Botar
- Patear Rodar Empujar
- Encestar

Productos/ Retroalimentación



Elige una respuesta en cada enunciado:

Lograste controlar tu cuerpo :

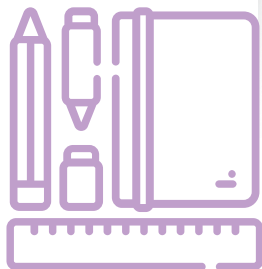
- Fácilmente
- Con poca dificultad
- Con mucha dificultad

Respetaste las reglas de cada actividad

- Siempre
- Algunas veces
- Nunca

¿Qué temas conoceremos?

- Combinar acciones motrices.
- Control y precisión de movimientos.
- Valorar los logros.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno combine y coordine diferentes acciones motrices para que demuestre el control y precisión de sus movimientos, valorando sus logros”.

¡Para iniciar!



Sesión 4. ¡Me divierto con los retos!

Organización:

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

Con la ayuda de un familiar, vacía $\frac{1}{4}$ de agua en una botella reciclada de 1 litro.

Sesión 4: ¡Me divierto con los retos!

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Botella de a un 1 litro con $\frac{1}{4}$ de agua
- ✓ Paliacate o trapo

¡A jugar!



Sesión 4: ¡Me divierto con los retos!

Actividades de inicio: Comparte con tu familiar que acciones motrices conoces (caminar, correr, saltar, girar, lanzar, atrapar).

Demuestra qué acciones motrices puedes combinar. Como caminar y lanzar, como caminar y patear, correr y saltar, correr y girar.

¡A jugar!



Fotografía 8. "Materiales a utilizar en la actividad".
Hernández. C. 2021

Sesión 4: ¡Me divierto con los retos!

Actividades de desarrollo:

Reto de caminar y lanzar

1. Parado, lanza tu trapo hacia arriba y atrápalo sin dejarlo caer al suelo.
2. Combina dos acciones motrices, camina y al mismo tiempo lanza y atrapa el trapo sin dejarlo caer al suelo.
3. Combina tres acciones motrices al mismo tiempo, camina, lanza el trapo, da un aplauso y vuelve a atrapar el trapo, sin dejarlo caer al suelo.

¡A jugar!



Sesión 4: ¡Me divierto con los retos!

Actividades de desarrollo:

Reto de correr y saltar

1. Parado, coloca el trapo en el suelo y sáltalo sin tocarlo.
2. Combina dos acciones motrices, corre y al llegar a donde se encuentra el trapo, sáltalo sin tocarlo.
3. Combina tres acciones motrices, corre, da un giro y al llegar a donde se encuentra el trapo, sáltalo sin tocarlo.

Fotografía 9. "Materiales a utilizar en la actividad".
Hernández. C. 2021

¡A jugar!



Fotografía 10. "Materiales a utilizar en la actividad".
Hernández. C. 2021

Sesión 4: ¡Me divierto con los retos!

Actividades de desarrollo:

Reto de la botella Challenge

1. De pie, lanza tu botella e intenta que caiga parada con el tapón hacia arriba, cuenta en cuantos oportunidades lo logras.
2. Combina dos acciones motrices, camina y al mismo tiempo lanza tu botella e intenta que caiga parada.
3. Combina tres acciones motrices, camina, siéntate y lanza tu botella intentando que caiga parada arriba del trapo que está en el piso.

Nota: Reconoce tu esfuerzo mediante gestos positivos con tu familiar, chocando la mano, un abrazo, etc.

Productos/ Retroalimentación



¿Señala el reto que lograste realizar?

- Reto de caminar y lanzar
- Reto de correr y saltar!
- Reto de la botella Challenge

Lograste combinar acciones motrices :

- Fácilmente
- Con poca dificultad
- Con mucha dificultad

Rúbrica de Evaluación

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

Sesión	Insuficiente	Básico	Satisfactorio	Sobresaliente
Sesión 1 ¡Lanzo, atrapo y me divierto!	Falta coordinar los movimientos, al lanzar y atrapar diferentes materiales.	Coordina con dificultad sus movimientos, al lanzar y atrapar diferentes materiales.	Coordina la mayoría de las veces sus movimientos, al lanzar y atrapar diferentes materiales.	Coordina en todo momento sus movimientos, al lanzar y atrapar diferentes materiales.
Sesión 2 “Bota y cacha las pelotas”	Falta coordinar los movimientos, al botar y cacha la pelota.	Coordina con dificultad sus movimientos, al botar y cacha la pelota.	Coordina la mayoría de las veces sus movimientos, al botar y cacha la pelota.	Coordina en todo momento sus movimientos, al botar y cacha la pelota con precisión.

Rúbrica de Evaluación

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

Sesión	Insuficiente	Básico	Satisfactorio	Sobresaliente
Sesión 3 “Combo de habilidades”	Demuestra poco control corporal y precisión de movimientos al realizar dos habilidades manipulativas durante las actividades, sin respetar las reglas.	Demuestra mejoría en el control corporal y precisión en sus movimientos al realizar tres habilidades manipulativas durante las actividades respetando algunas veces las reglas	Demuestra mayor control corporal y precisión en sus movimientos al realizar cuatro habilidades manipulativas durante las actividades, respetando casi siempre las reglas.	Demuestra excelente control corporal y precisión en sus movimientos al realizar cinco o más habilidades manipulativas durante las actividades, respetando siempre las reglas.
Sesión 4 ¡Me divierto con los retos!	No logra realizar ningún reto, y no combina ninguna acción motriz.	Logra realizar 1 reto con dificultad, y combina 1 o 2 acciones motrices.	Logra realizar 2 retos con poca dificultad, y combina 3 o 4 acciones motrices.	Logra realizar los 3 retos fácilmente, y combina más de 5 acciones motrices.

Actividades de evaluación formativa

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- ¿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

- Su apoyo es totalmente necesario.
- Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- Propiciar la responsabilidad conjunta en la organización y recolección de materiales utilizados.
- Acompañar al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.
- Enviar la información solicitada, por los conductos indicados.

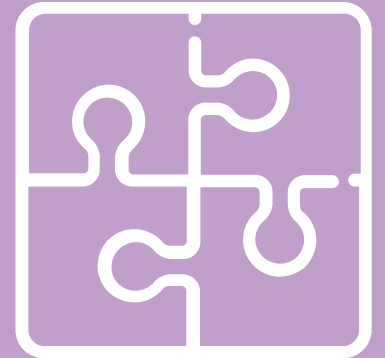


Imagen 6. Adaptada de *Educación Física Primer grado* (p69.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

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

César Hernández Martínez

Luis Agustín Díaz Fararoni

Teresa Barrón Díaz

Ana María Orendain Medrano

Responsables de contenido:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

