



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Primer Grado

Presentación

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 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:

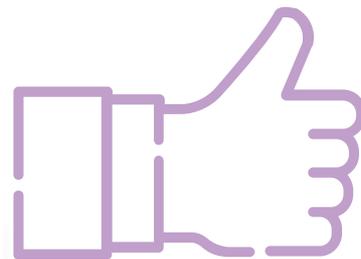
Desarrollo de la motricidad.

Aprendizaje esperado:

“Aplica los patrones básicos de movimiento al relacionar el espacio, el tiempo y los objetos que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa.”

Recomendaciones Generales

Considera las siguientes orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación que te proponemos para el diseño o adecuación de otras actividades motrices de acuerdo a las características de tu contexto, materiales e intereses de tus alumnos, que favorezcan el logro de la intención pedagógica planteada para todas las sesiones.



En la presente Unidad Didáctica, se favorecerá la diversificación de sus acciones motrices, a través de actividades y juegos que consideren aspectos referidos al espacio, el tiempo y el manejo de los objetos, que le permitan reconocer sus posibilidades de movimiento, favoreciendo la sana convivencia en familia.



¿Qué necesitamos?

- 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.
- Apoyo y participación de cualquier miembro de familia.



Titulo de la unidad

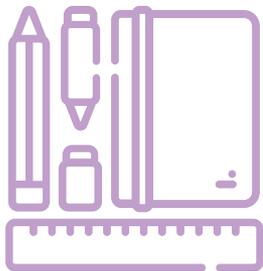
“Exploro y me divierto al moverme”

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno explore diversas maneras de locomoción, manipulación y estabilidad, a través de emplear sus patrones básicos de movimiento en tareas relacionadas con la ubicación en el espacio, favoreciendo la convivencia en familia”

¿Qué temas conoceremos?

- Patrones básicos de movimiento
- Actividades recreativas



¿Qué queremos lograr?

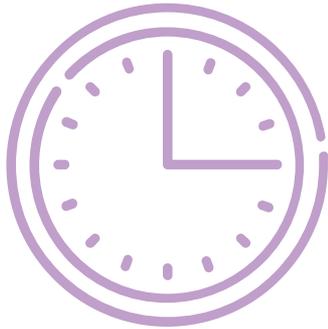
Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno explore los patrones básicos de movimiento al desplazarse de diferentes maneras, en una actividad dentro de casa con el apoyo de su familia”.



¡Para Iniciar!



Dialoga con tu familia sobre los patrones básicos de movimiento:

¿Cuáles conoces?

- Caminar
- Correr
- Saltar
- Girar
- Rodar
- Atrapar
- Lanzar

¿Cómo los utilizas en tú vida cotidiana?

Sesión 1: El espacio de mi casa

Organización:

Utilizar todo el espacio posible de la casa que le permita desplazarse.

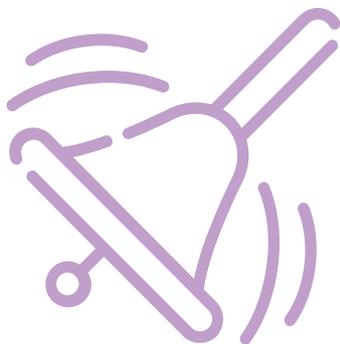
Este juego, inicia cuando el alumno junto con un adulto eligen un mueble de la casa que será el punto central.

El adulto “director de la actividad”, se encuentra listo para darle la indicación al alumno.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Mueble elegido cómo punto central.
- Muebles y estructura propia de la casa.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

El alumno se coloca junto al mueble que eligieron cómo punto central.

El director de la actividad apoyará al alumno dándole la indicaciones:

- Caminamos hacia la puerta de tu cuarto, regresa caminando con pasos largos.
- Salta hasta el sillón o silla de tu sala, regresa caminando de lado.
- Gatea hasta el baño, regresa gateando hacia atrás.

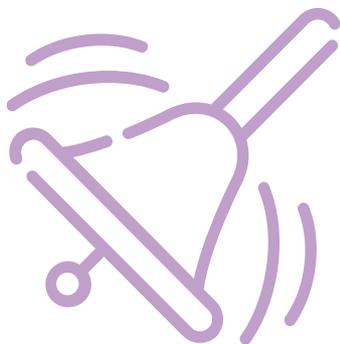
¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

- Repta alrededor del mueble más grande de tu casa.
- Corre con cuidado al punto más lejano de tu casa, regresa caminando.
- Girando dirígete hacia la sala, regresa saltando.
- Gatea hacia atrás hasta el cuarto más lejano del comedor, regresa gateando de frente.
- Salta hasta el mueble más lejano dentro de tu casa, regresa dando pasos largos.

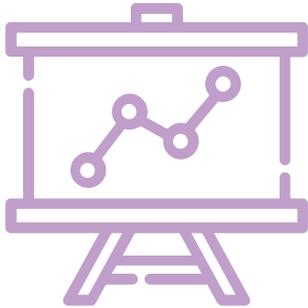
¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

- Repta por debajo de 2 muebles, que puedas pasar.
- Corre por el espacio de tu casa que sea seguro, sin obstáculos para evitar accidentes y puedas dar 2 vueltas. Regresa caminando.
- Por último párate a un lado de mueble más alto de tú casa y respira
- Reconozca el esfuerzo del alumno a través de palabras halagadoras ¡excelente!, ¡buen trabajo!.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Platica con tú mamá o papá sobre lo siguiente:

De las diferentes formas que te desplazaste;

- ¿Cuál fue más difícil?
- ¿Cuál fue la más fácil?
- ¿Porqué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

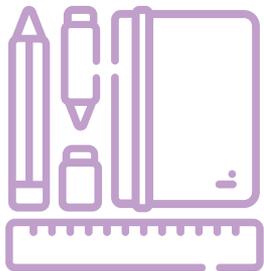
- Considerar aspectos referidos al espacio.
- Ofrecer escenarios que le permitan al alumno diversificar sus acciones.

Sugerencias de Evaluación:

- Registro de observación sobre la diversidad de movimientos.
- Dibujo o explicación verbal acerca de las situaciones en las que aplica los patrones básicos de movimiento.

¿Qué temas conoceremos?

- Distancias corta y larga.
- Patrones de movimiento



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno proponga diferentes maneras de desplazarse, en las que adapte sus movimientos para recorrer distancias (corta y larga)”.



¡Para Iniciar!



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

Menciona 3 patrones básicos de movimiento para recorrer una distancia corta.

- 1
- 2
- 3

Menciona 3 patrones básicos de movimiento para recorrer una distancia larga.

- 1
- 2
- 3

Sesión 2: El camino de las frutas

Organización:

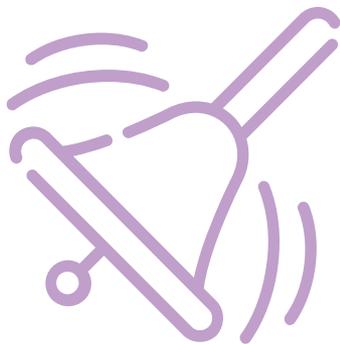
Se requiere un espacio al interior o exterior de la casa, libre de obstáculos que representen riesgos.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 5 hojas, en cada hoja escribir el nombre de 1 Fruta (Manzana, Pera, Mango, Piña, Uva).
- Un costalito y/o calcetín en forma de costalito.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

Acomodamos nuestras 5 hojas con el nombre de una fruta por todo el espacio disponible, procurando que cada hoja quede separada una de otra.

Juntos en familia signen cuál será el punto de partida.



Imagen 1. Nota: en la imagen se muestra el punto de partida y los nombres de las frutas en el espacio disponible. Caro. H. (2020).

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

El alumno lanzará su costalito desde el punto de partida a la fruta que decida, el adulto que acompaña preguntará: ¿de qué manera llegarías a la fruta dónde cayó el costalito? (caminando, saltando, girando, corriendo, etc).

Al llegar a la fruta tomará su costalito y lo lanzará a la siguiente fruta, nuevamente el adulto le preguntará ¿de qué manera llegarías a la fruta dónde cayó el costalito? (caminando, saltando, girando, corriendo, etc). Y así sucesivamente podrá recorrer todas las frutas.

¡A Jugar!

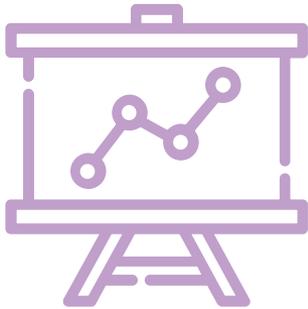


Descripción de la actividad:

Variantes:

1. Lanzar el costalito a la fruta que esté más lejos y preguntar: ¿Cuántos pasos tiene que dar para llegar a la fruta?.
2. Lanzar el costalito a la fruta que esté más cerca y preguntar: ¿Cuántos pasos tiene que dar para llegar a la fruta?.
3. Pedirle al alumno, que se desplace de 3 formas diferentes a las frutas que le queden más lejos.
4. Pedirle al alumno, que se desplace de 3 formas diferentes a las frutas que le queden más cerca.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve.

- ¿Cuáles patrones básicos de movimiento propusiste para recorrer una distancia corta?
- ¿Cuáles patrones básicos de movimiento propusiste para recorrer una distancia larga?
- ¿Cómo los utilizarías en la vida cotidiana?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

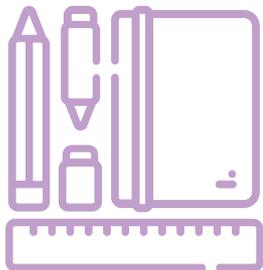
- Ofrecer a los alumnos escenarios que favorezcan la propuesta de sus acciones, a partir de considerar aspectos referidos al espacio, y el manejo de los objetos

Sugerencias de Evaluación:

- Propone acciones a realizar ante situaciones que se desarrollan en las actividades y juegos.

¿Qué temas conoceremos?

- Control del cuerpo



¿Qué queremos lograr?

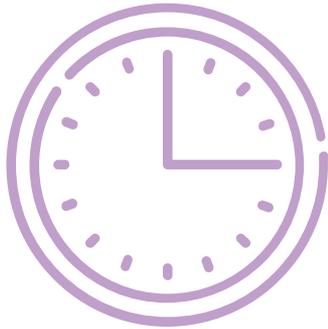
Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno explore diferentes acciones motrices: girar, frenar, esquivar entre otras, a través de un juego en familia, que le permitan experimentar el control de su cuerpo”.



¡Para Iniciar!



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

- Si te lanzaran una pelota para tratar de quemarte. ¿Qué harías?
- ¿Qué movimientos realizarías para evitar ser tocado por ella?

Sesión 3: Los quemados

Organización:

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

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Una pelota de plástico que sea ligera y/o una pelota elaborada con dos calcetines.

¡A Jugar!



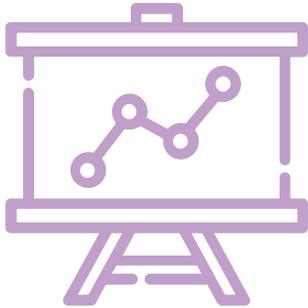
Descripción de la actividad:

El juego comienza cuando el adulto (quemador) lanza la pelota para quemar al o los alumnos, (para quemar se deberá lanzar la pelota y ésta deberá tocar alguna parte de su cuerpo).

El o los alumnos pueden correr, saltar, girar y moverse libremente dentro del espacio disponible para evitar ser tocados por la pelota.

Para evitar ser “quemado”, el alumno puede intentar tomar la pelota en el aire antes de tocar su cuerpo o el suelo. Si lo consigue, seguirá con vida. Si el alumno es quemado realizará una carrera alrededor del espacio para poder volver a integrarse al juego.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

¿Menciona 5 movimientos que realizaste para evitar ser tocado por la pelota?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¿Qué emoción sentiste al realizar esta actividad?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

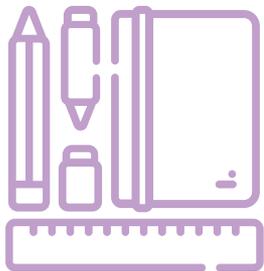
- Ofrecer a los alumnos escenarios que favorezcan la diversificación de sus acciones, a partir de considerar aspectos referidos al espacio, el tiempo y el manejo de los objetos, permite que, progresivamente, reconozcan las posibilidades de movimiento que pueden aplicar para afrontar tareas que promueven el control de sí.

Sugerencias de Evaluación:

- Distingue los cambios que aplica en sus acciones a partir de las características de las actividades y los juegos.
- Sugerencias para afrontar actividades

¿Qué temas conoceremos?

- Trabajo colaborativo
- Patrones de movimiento



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno sugiera propuestas motrices que den solución a las particularidades del juego, mediante una actividad recreativa, en la que participen en familia de manera colaborativa”.

¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

Platica con el miembro de la familia que participe contigo sobre cómo pueden dibujar en el piso un bebeleche o avión o figura parecida:

- ¿Cuántas casillas podrán dibujar?.
- ¿Qué tan grande o pequeño puede llegar a ser?.
- ¿Podrán diseñar varios?.

Menciona los patrones básicos de movimiento que puedan realizar juntos.

Sesión 4: Nuestro avión

Organización:

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

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Gises, y/o materiales con los que podamos dibujar en el piso.
- Bolitas de papel (hojas de papel mojadas con agua y hechas bolita).

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

Dibujen en el suelo (de tierra, piedra o suelo artificial) un avión formado por una serie de rectángulos, círculos y cuadrados. El número de figuras varía dependiendo del espacio disponible y del acuerdo platicado con algún miembro de la familia.



Imagen 2,
Imagen adaptada de Educación Física. Primer grado (p. 66), por Esmeralda Ríos, 2010,
Secretaría de Educación Pública.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

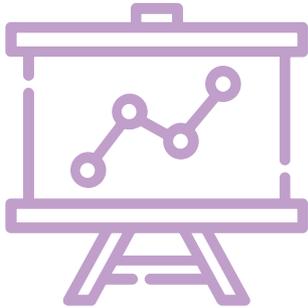
En esta actividad pueden participar de manera individual, en parejas o en grupo de acuerdo al diseño del avión.

Cada participante saltará en cada cuadro de diferentes maneras previamente acordadas entre ellos de ida y regreso.

Por ejemplo:

pies juntos, un solo pie, saltar rápido, tomados de la mano y con una pelotita de papel mojado, eliminar una casilla que no podrán saltar, etc.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno sobre este reto:

- ¿Cuáles sugerencias aportaron para el logro de la actividad? (Explicar brevemente lo que es el trabajo colaborativo)
- ¿Cuáles patrones básicos de movimiento practicaron?
- ¿Cómo se sintieron al participar juntos en el juego?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Ofrecer a los alumnos y su familia escenarios que favorezcan la diversificación de sus acciones, a partir de considerar aspectos referidos al espacio, el tiempo y el manejo de los objetos.

Sugerencias de Evaluación:

- Posibilidades motrices que descubrieron.
- Propone acciones a realizar ante situaciones que se desarrollan en las actividades y juego.

Ideas para la familia:

- Su apoyo es totalmente necesario.
- Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- Acompañar al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.

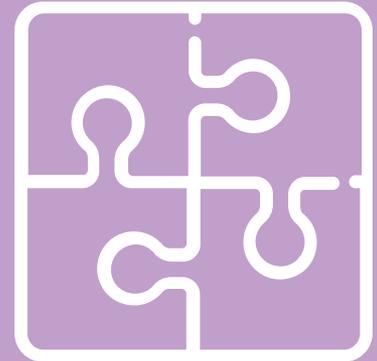


ANEXOS.

Para saber más:

Glosario

- Patrones básicos de movimiento: Son acciones concretas como caminar, correr, saltar, reptar, lanzar, atrapar, patear, girar, rodar, entre otras, que paulatinamente se combinan y depuran para realizarse con un menor esfuerzo y un mayor grado de efectividad. Se organizan en tres tipos: locomoción, manipulación estabilidad. (p. 297, SEP, 2017).
- Trabajo colaborativo: Forma de organización colectiva del trabajo, consistente en articular las funciones y tareas de manera que cada miembro del grupo dé soporte y reciba respaldo de los demás. No se trata de fraccionar o segmentar una labor, sino de coordinar su ejecución hacia una meta común. Es una característica del trabajo colegiado de las academias. Es un medio y un fin de la enseñanza que contribuyen principalmente aprender a aprender, aprender a convivir y aprender a hacer. (p. 301, SEP, 2017).



ANEXOS.

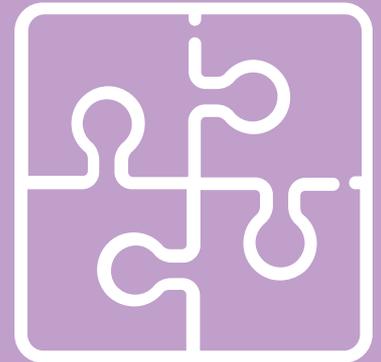
Para saber más:



Referencias

- Secretaría de Educación Pública, (2010). Educación Física. Primer grado.SEP.

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 Díaz 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

Martha Alicia Caro Hernández

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

