



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Cuarto Grado

Presentación

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de septiembre. 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.



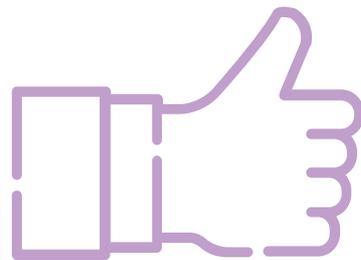
UNIDAD DIDÁCTICA:

- **Eje: Competencia motriz.**
- **Componente pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad.**
- **Aprendizaje esperado: Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación.**



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.



La presente unidad didáctica busca el fortalecimiento de la base motriz de los alumnos se favorece cuando se emplean dos o más habilidades en diversas situaciones de juego. Al identificar, seleccionar, diseñar y evaluar su desempeño le otorgan un propósito y significado a sus movimientos.



Combino mis habilidades

Intención didáctica de la Unidad:

Que el alumno fortalezca la base motriz por medio de la combinación de habilidades y de situaciones de juego donde seleccione, diseñe y evalúe su desempeño para dar un propósito y significado a sus movimientos.

¡Para Iniciar!



Actividades de inicio.

- **Registra:**
¿Qué son las habilidades motrices?
De las que investigaste, ¿Cuáles dominas? y ¿Cuáles te gustaría mejorar?
¿En qué situaciones se combinan las habilidades motrices?

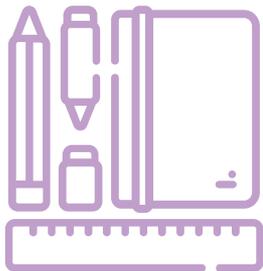
¿Qué queremos lograr?

¿Qué temas conoceremos?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

**Que los alumnos tomen
decisiones motrices por
medio del juego para
emplear sus habilidades**



- Sesión 1. #Pelota Challenge



Sesión 1: #PelotaChallenge

Organización:

Busca un espacio libre de obstáculos.

Invita a alguien de tu familia a hacer los retos contigo.

Recursos didácticos

Una pelota

¡A Trabajar!



- **Descripción de la actividad:**

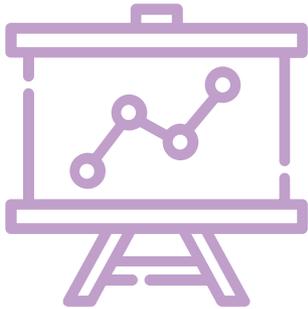
Marca una línea de inicio y una al final y realiza los siguientes retos:

Camina lanzando y atrapando la pelota: Con ambas manos, con mano derecha, con mano izquierda

Camina con la pelota: Pásala alrededor de la cintura, golpéala con la rodilla y atrápala, pasarla entre las piernas en cada paso.

Pasarla entre las piernas elevando rodilla: Rodarla con una mano izquierda, rodarla con una mano derecha, rodarla y después correr para alcanzarla.

Productos/ Retroalimentación



Registro del desempeño con base en las siguientes preguntas:

- ¿Qué reto se te hizo más difícil hacer?
- ¿Qué reto podrías practicar más?
- ¿Cuál es el reto que te gusta más?

Orientaciones didácticas:

Puedes modificar la distancia del recorrido y la velocidad del ejercicio hacerlo rápido o lento.

Poner en práctica formas jugadas en las que descubran opciones para combinar sus acciones (lanzar-atrapar, conducir-patear, golpear-controlar un objeto, etcétera); se sugiere emplear objetos con diversas características: formas, tamaños, texturas, pesos y colores

Sugerencias de Evaluación:

Registro del desempeño con base en las habilidades motrices que utilizó en el juego.

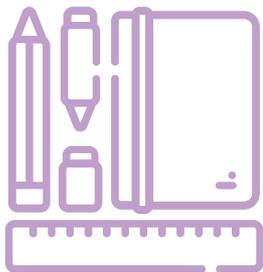
Instrumento de autoevaluación de los avances obtenidos respecto al nivel de competencia motriz.



¿Qué queremos lograr?

Intención Pedagógica:

Que los alumnos identifiquen conceptualmente acciones de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos motrices para desarrollar sus habilidades motrices



¿Qué temas conoceremos?

- Sesión 2. Dados divertidos



Sesión 2: Dados divertidos

Organización:

Busca un espacio libre de obstáculos.

Invita a alguien de tu familia a hacer los retos contigo.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Dos dados

¡A Trabajar!



Descripción de la actividad:

Lanza los dados al mismo tiempo y realiza el ejercicio que corresponde a la suma de los dos dados.

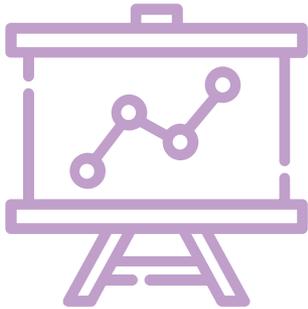
Suma	Actividad que le corresponde
2	Dos saltos sobre 1 pie
3	Tres giros en tu lugar
4	Rodar en el suelo 4 veces
5	Lanzar y atrapar 5 veces un objeto
6	Combina dos retos
7	Inventa un baile de 6 segundos

¡A Trabajar!



Suma	Actividad que le corresponde
8	Ocho saltos lo más alto que puedan
9	Inventa un saludo utilizando diferentes partes del cuerpo
10	Diez Saltos, abre y cierra piernas y brazos
11	Corre en tu lugar 11 segundos
12	Combina dos retos

Productos/ Retroalimentación



**Registro del desempeño
con base en las siguientes
preguntas:**

¿Qué ejercicio te resultó más difícil? ¿Por qué?

Si modificaste algún reto, ¿Cuál fue y por qué lo cambiaste?

Orientaciones didácticas:

Puedes modificar los retos motrices.

Utilizar Tareas motrices que requieran ajustar sus acciones conforme a diversas acciones como: locomoción-manipulación, manipulación-estabilidad o estabilidad-locomoción.

Juegos cooperativos que demanden la exploración simultánea de diversas formas de locomoción, manipulación y estabilidad, al emplear móviles e instrumentos, de manera individual y en conjunto.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas para observar los desempeños:
Registro del desempeño con base en las habilidades motrices que combinan en distintas situaciones de juego.

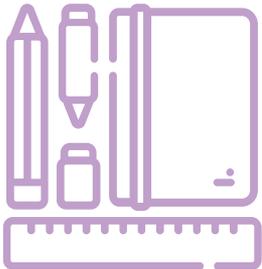
Instrumento de autoevaluación de los avances
obtenidos respecto al nivel de competencia motriz.



¿Qué queremos lograr?

Intención Pedagógica:

Que los alumnos utilicen diferentes acciones de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes retos o juegos para el desarrollo de sus habilidades motrices



¿Qué temas conoceremos?

- Sesión 3. Circuito de acción motriz



Sesión 3: Circuito de acción motriz

Organización:

Busca un espacio libre de obstáculos.

Invita a alguien de tu familia a hacer los retos contigo.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

1 Pelota

1 cesto o caja

1 cuerda

10 objetos para esquivar (tubos de papel o botellas de plástico)

¡A Trabajar!



Descripción de la actividad:

Prepara el circuito.

Coloca los obstáculos.

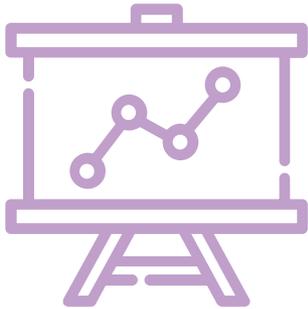
Sujeta la cuerda a una altura aprox. 40cm.

Coloca una caja o cesto al final del circuito.

Actividades:

1. Lanzar y atrapar la pelota con la mano, saltar la cuerda y lanzar al cesto.
2. Llevar la pelota con el pie, pasar por debajo de la cuerda y tirar a gol.
3. Botar la pelota alternando manos, pasar por arriba de la cuerda y rodar la pelota hacia el cesto.
4. Rodar la pelota, pasar por el circuito, alcanzar la pelota y lanzar como tú quieras.

Productos/ Retroalimentación



**Registro del desempeño
con base en las siguientes
preguntas:**

¿En qué habilidades motrices
mejoraste, cuáles se
dificultaron?

¿Cuáles te gustaría mejorar?

Orientaciones didácticas:

Circuitos de acción motriz en los que las tareas de cada estación hayan sido acordadas, así como las condiciones para cumplirlas: tiempo establecido, precisión de los movimientos, número de oportunidades, entre otras.

Juegos modificados que pongan a prueba las habilidades motrices para resolver tareas, y la toma de acuerdos para mejorar los resultados de juego (estrategias).

Sugerencias de Evaluación:

Registro del desempeño con base en las habilidades motrices que combinan en distintas situaciones de juego.

Ejemplo:

Combina acciones de locomoción, manipulación y estabilidad, de manera individual y colectiva.

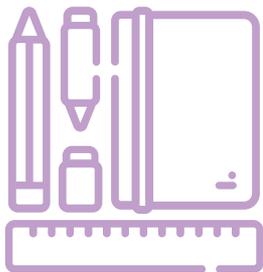
Decide las habilidades motrices que necesita emplear en la resolución de las tareas.



¿Qué queremos lograr?

Intención Pedagógica:

Que los alumnos utilicen diferentes acciones de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes retos o juegos para el desarrollo de sus habilidades motrices



¿Qué temas conoceremos?

- Sesión 4. Lanzamientos



Sesión 4: Lanzamientos

Organización:

Busca un espacio libre de obstáculos.

Invita a alguien de tu familia a hacer los retos contigo.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Bolitas en acción
6 Platos o recipientes

¡A Trabajar!



(Video ilustrativo de la actividad en Anexos)

Descripción de la actividad:

Requieres Seis platos o recipientes, cada uno con un reto motriz

Realiza tres lanzamientos por participante, haz el reto donde cae la bolita y suma los puntos.

Ganará el jugador que sume más puntos. Realiza los lanzamientos alternando manos.

Actividades sugeridas:

Plato 1: Comodín Tú eliges dos retos. (suma puntos de los 2 retos)

Plato 2: Lanza 1 bolita de papel, da 3 aplausos y atrapar. (3 puntos)

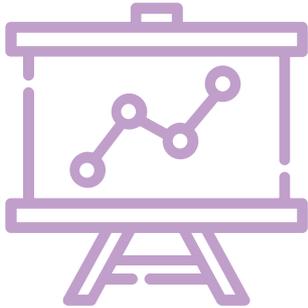
Plato 3: 15 saltos de tijera. (15 puntos)

Plato 4: Corre en tu lugar 10 segundos. (10 puntos)

Plato 5: Golpea 10 veces continuas una bolita de papel, evitando que caiga. (15 puntos)

Plato 6: Coloca sobre tu cabeza una bolita de papel y camina por toda tu casa. (18 puntos)

Productos/ Retroalimentación



Registro del desempeño con base en las siguientes preguntas:

- ¿Te gustó combinar las actividades? ¿Por qué?
- ¿Qué habilidades motrices dominas?
- ¿Qué aprendí con esta actividad?

Orientaciones didácticas:

Se puede sumar el puntaje de manera individual y en familia o se realizar una competencia.

Modificar la distancia, en cada recipiente se puede modificar el reto motriz a desarrollar.

Juegos modificados en los que los alumnos decidan qué habilidades emplear cuando cambien elementos como el espacio (ampliar o delimitar), el tiempo (mínimo o máximo), las reglas (número de acciones a realizar), los artefactos (colocación y función), entre otros.

Sugerencias de Evaluación:

Registro del desempeño con base en las habilidades motrices que combinan en distintas situaciones de juego. Ejemplo:

Combina acciones de locomoción, manipulación y estabilidad, de manera individual y colectiva.

Decide las habilidades motrices que necesita

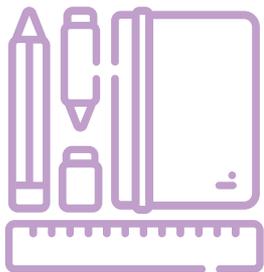
emplear en la resolución de las tareas.



¿Qué queremos lograr?

Intención Pedagógica:

Que los alumnos valoren su desempeño en diferentes retos o juegos donde combine acciones de locomoción, manipulación y estabilidad para el desarrollo de sus habilidades motrices



¿Qué temas conoceremos?

- Sesión 5. El pulpo



Sesión 5: El Pulpo

Organización:

Busca un espacio libre de obstáculos.

Invita a alguien de tu familia a hacer los retos contigo.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Agujetas

Sogas o lazos. (2 por participante)

1 liga, resorte o dona para el cabello.

10 vasos de plástico.

¡A Trabajar!



(Video ilustrativo de la actividad en Anexos)

Descripción de la actividad:

Construye tu pulpo:

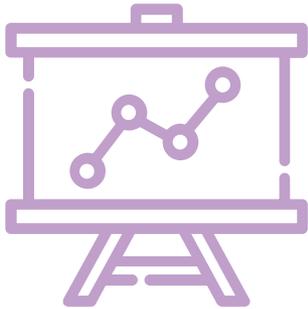
Sujeta 2 sogas o agujetas a una liga, resorte o dona para el cabello. (Se amarran 2 agujetas o lazo por cada participante uno para cada mano).

En tu espacio de juego, colocar los 10 vasos sobre el piso.

Comienza el juego llevando el pulpo sujetándolo de los lazos, hasta un vaso, la intención es llevar cada vaso sujetándolo con la liga.

Sugerencia: Jalar las sogas con las manos, para tensionar y agarrar el vaso; luego llévalo al otro extremo y empieza a construir una pirámide.

Productos/ Retroalimentación



Registro del desempeño con base en las siguientes preguntas:

¿Es más fácil trabajar solo o en equipo?, ¿Por que?,
¿Qué actividades te resultaron complicadas y qué apoyo requeriste?

Orientaciones didácticas:

Retos motores que impliquen desplazarse en diferentes planos (alturas) y que exijan cambios constantes de velocidad y dirección.

Juegos cooperativos que demanden la exploración simultánea de diversas formas de locomoción, manipulación y estabilidad, al emplear móviles e instrumentos, de manera individual y en conjunto.

Sugerencias de Evaluación:

Instrumento de autoevaluación sobre las propuestas de combinación de habilidades motrices y la toma de decisiones. Ejemplo, que describa si:

Combina acciones de locomoción, manipulación y estabilidad, de manera individual y colectiva.

Decide las habilidades motrices que necesita emplear en la resolución de las tareas.

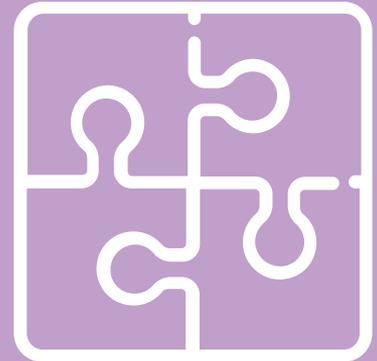
Valora el desempeño individual y colectivo al analizar su rendimiento y los resultados de juego.



ANEXOS

Glosario:

Habilidades motrices: Conjunto de comportamientos motrices innatos o adquiridos que otorgan el grado de competencia a un alumno frente a una tarea determinada. Correr, saltar, lanzar, son habilidades básicas. Dentro de las habilidades motrices básicas se encuentran las de locomoción, manipulación y estabilidad. (SEP, 2009)



ANEXOS

Bibliografía consultada:

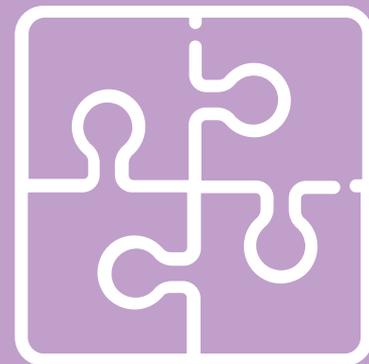
Locomoción: Del lat. locus 'lugar' y motio, -ōnis 'movimiento'. f. Desplazamiento de un lugar a otro. (RAE, 2020)

Manipulación: Del b. lat. manipulare. 1. tr. Operar con las manos o con cualquier instrumento. (RAE, 2020)

Estabilidad: Del lat. stabilitas, -ātis. Que mantiene o recupera el equilibrio. (RAE, 2020)

Programa de estudios de Educación Física:

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



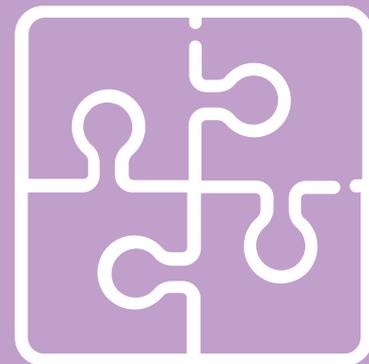
ANEXOS

Videos:

Video ilustrativo sesión 4:

<https://www.youtube.com/watch?v=C243E0Wxoos&t=18s>

Video Ilustrativo sesión 5: <https://youtu.be/unUvNmbE550>





Educación

