



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Mes de mayo

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

“Creando me divierto”

Primero de Primaria



# ¿Qué voy a aprender?

**Eje:**

Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:**

Creatividad en la acción motriz.

## **Aprendizajes esperados:**

Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse.

## **Intención didáctica:**

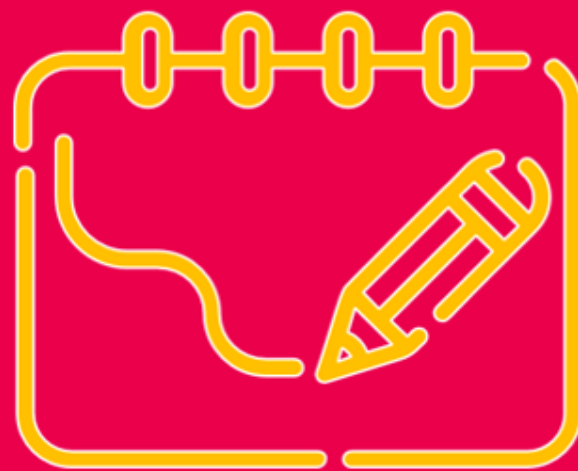
Identificaras y pondrás a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos con la intención de expresar el gusto por moverte en un ambiente participativo.



## Organizador de actividades:

Sesión	Fecha	Actividad	Productos a entregar
<b>Sesión 1:</b> “El circo”	2 a 6 de mayo.	Recorrido motriz con actividades circenses	Dibujo del recorrido y estaciones
<b>Sesión 2:</b> “Combinando ando”	9 a 13 de mayo.	Formas jugadas utilizando acciones motrices	Dibujo de la actividad que más le gusto hacer
<b>Sesión 3:</b> “A todo ritmo”	23 a 27 de mayo.	Actividades de expresión corporal	Fotografías o video de lo que hizo
<b>Sesión 4:</b> “Juguemos a los retos”	30 de mayo a 3 de junio.	Retos motores donde intercambien soluciones	Dibujo del reto que más trabajo le costo

**¡Manos a la obra!**



## Sesión 1: El circo

¿Qué queremos lograr?

### **Intención pedagógica**

Reconocerás y explorarás tus respuestas motrices con los patrones básicos de movimiento en actividades que enriquezcan tus experiencias, expresando el gusto por moverse.



Fotografía 1. Nota: Tiro a la diana. Manzo P..2022



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.

### Organización:

- ✓ Espacio libre de obstáculos que representen riesgos.
- ✓ Apoyo y participación de cualquier miembro de la familia.
- ✓ Objeto de fácil acceso.
- ✓ Aprovechar los muebles y espacios disponible, dentro y fuera de casa.

## Materiales:

- ✓ Una de las siguientes opciones: 2 o 3 bolitas hechas de calcetín, 2 o 3 pañuelos, 2 o 3 servilletas, 2 o 3 pelotas de alberca.
- ✓ Una de las siguientes opciones: 1 cuerda, 1 gis, 1 cinta del color que quieran, 1 bastón o escoba, 1 libreta, 1 almohada o 1 libro.



# Sesión 1: El circo

Se realizará un recorrido motriz que consta de 3 estaciones y se colocarán de la siguiente manera:

- 1) Los malabaristas. Deberás de lanzar y cachar una bolita hecha de calcetines, iniciando con una bolita e ir agregando otra conforme lo vayan logrando.

Reto a superar:

- Cambia la bolita de calcetín con otro material, por ejemplo un pañuelo, peluches, servilletas de la cocina, pelotas de alberca o cualquiera que tengan en casa y otros que el niño proponga.

# Sesión 1: El circo

2) Los equilibristas: coloca una línea recta en el piso, ya sea con gis, una cuerda, cinta e incluso imaginarla. Pasa encima de ésta imaginando ser un equilibrista, tomando la postura del circo (con brazos extendidos a los lados).

Retos a superar:

- Toma con tus manos un palo de escoba de manera horizontal, para equilibrarse mejor.
- Coloca un objeto encima de la cabeza o las palmas de las manos, ejemplo: una libreta, libro, almohada, ésta no deberá de caerse al realizar el recorrido.

# Sesión 1: El circo

- Propón diferentes formas de desplazarte por encima de la cuerda sin que se te caigan los objetos.

3) Tiro al blanco: Dibuja una “diana” (un tiro al blanco) en una cartulina, en la pared, un papel o incluso en el piso.

Lanza un objeto intentando acertar a la diana, si la diana está en la pared puede ser una bolita de papel mojado, si es en el suelo puede ser una piedra o una bolita de calcetín, una corcholata, etc.

Retos a superar:

- Atínale al centro de la diana.
- Lanza desde una distancia mas lejana y atinar al centro.
- Lanza de diferentes posturas (espaldas, hincado, acostado, cuclillas, etc.).

# Actividades de cierre: Productos y retroalimentación

Comenta las siguientes preguntas con algún miembro de la familia.

- ¿Cuáles patrones básicos de movimiento (PBM) utilizaste en las actividades anteriores?
- ¿Para qué te sirven los PBM en tu vida cotidiana?
- ¿Cómo te sentiste al proponer diferentes acciones en los retos?
- ¿Te gustó moverte?, ¿por qué?

Producto:

Dibujo del recorrido y estaciones.

# ¿Qué aprendí?



## Sesión 2: Combinando ando

¿Qué queremos lograr?

### **Intención pedagógica:**

Identificarás y propondrás diferentes respuestas motrices que consideren tus desempeños propios para superar desafíos complejos, mostrando una actitud de interés por superar éstos.



Fotografía 2. Nota: Lanzando aro. Hidalgo P. 2022



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.

### Organización:

- ✓ Espacio libre de obstáculos que representen riesgos.
- ✓ Apoyo y participación de cualquier miembro de la familia.
- ✓ Objeto de fácil acceso
- ✓ Aprovechar los muebles y espacios disponible, dentro y fuera de casa.

## Materiales:

- ✓ Uno de los siguientes objetos: almohada, toalla, bote, trapo, caja de zapatos, un peluche pequeño, una bola de calcetines, una caja de cartón o un garrafón de agua vacío.

## Sesión 2: Combinando ando

Tendrás que realizar las siguientes acciones:

1) Debes de ir de un punto a otro lanzando y cachando un objeto, al llegar ahí deberás dejar el objeto y correr hacia un objeto (almohada, toalla, bote, trapo, caja de zapatos) y saltarlo a manera de obstáculo.

Reto a superar:

Cambia el tamaño de los objetos de acuerdo a tus habilidades.



## Sesión 2: Combinando ando

2) Colocara dos o más sillas en línea recta y separadas uno o dos pasos de distancia.

Debes de pasar por debajo de ellas reptando. Saliendo de ahí tu tutor deberá colocarte un objeto en la espalda (un peluche pequeño, una bola de calcetín, etc.) y ahora te desplazará gateando de un punto a otro sin que se le caiga el objeto.

Reto a superar:

Ahora el objeto que se te vaya a colocar en la espalda deberá ser de mayor volumen, por ejemplo: una almohada, una caja de cartón, un garrafón de agua vacío o alguno otro que tenga un mayor reto al ser transportado.

## Sesión 2: Combinando ando

3) Iras botando una pelota o un balón de un “punto A”, a un “punto B”, al llegar ahí lanzarás la pelota para intentar encestarla en un bote o una caja.

Reto a superar:

Haz el recorrido de una manera más veloz y los lanzamientos serán con mayor separación del bote.

# Actividades de cierre: Productos y retroalimentación

Comenta las siguientes preguntas con algún miembro de la familia.

- ¿Cuáles PBM combinaste durante las actividades?
- ¿Qué dificultades afrontaste al resolver los retos?
- ¿Qué retos tuviste que superar y como te sentiste?
- ¿Por qué es importante no darse por vencido en la vida diaria?

Producto:

Dibujo de la actividad que mas le gusto hacer.

# ¿Qué aprendí?



## Sesión 3: A todo ritmo

¿Qué queremos lograr?

### **Intención pedagógica:**

Identificarás y emplearás tus posibilidades motrices y lo que eres capaz de hacer de manera creativa para favorecer el cumplimiento de una meta, canalizando tu gusto por moverte.



Fotografía 3. Nota: Mi ritmo. Dávila M. 2022



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.

### Organización:

- ✓ Espacio libre de obstáculos que representen riesgos.
- ✓ Apoyo y participación de cualquier miembro de la familia.
- ✓ Objeto de fácil acceso.
- ✓ Aprovecha los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.

## Materiales:

- ✓ Música.

## Sesión 3: A todo ritmo

Colócate en el área de trabajo y muévete al ritmo de la música que te pongan (música acorde a la edad de los alumnos) mediante las siguientes consignas:

1. Bailar caminando.
2. Bailar girando.
3. Bailar saltando.
4. Bailar reptando.
5. Bailar saltando y girando.
6. Bailar corriendo y saltando.
7. Bailar saludando con distintas partes del cuerpo.

## Sesión 3: A todo ritmo

### Retos:

- A. Bailar con algunos implementos como paliacates, pelotas, peluches, etc.
- B. Bailar botando una pelota.
- C. Bailar lanzando y cachando un paliacate.
- D. Cada vez que se detiene la música debe permanecer inmóvil.
- E. En cada pausa el alumno propone una distinta forma de bailar o manipular su implemento.



# Actividades de cierre: Productos y retroalimentación

Comenta las siguientes preguntas con algún miembro de la familia.

- ¿Cuáles PBM utilizaste al bailar?
- ¿Te resultó difícil proponer acciones durante el baile?
- Explica que acciones desarrollaste y cómo te fue
- ¿Crees que el movimiento te ayude a mejorar tu salud?

Producto:

Fotografías o video de lo que hizo.

# ¿Qué aprendí?

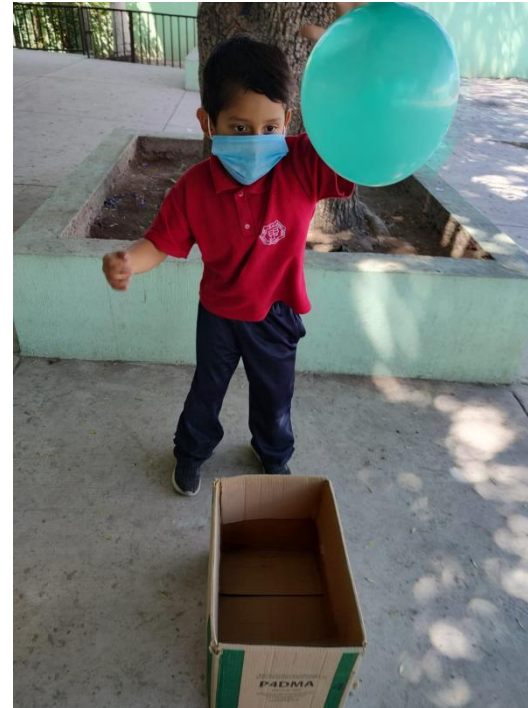


## Sesión 4: Juguemos a los retos

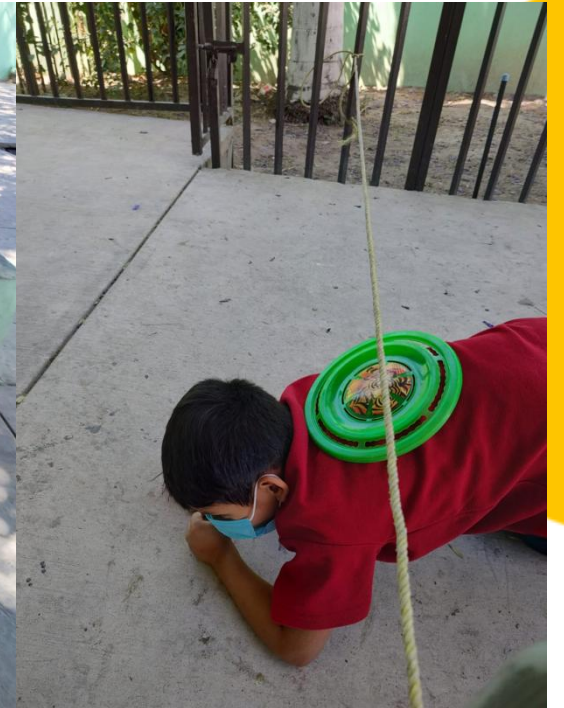
¿Qué queremos lograr?

### Intención pedagógica:

Reconocerás y utilizarás tus posibilidades de movimiento en retos motores donde intercambien alternativas de solución para elegir la más conveniente.



Fotografía 4. Nota: Mi globo. Manzo P. 2022



Fotografía 5. Nota: La cuerda. Manzo P. 2022



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Enfocada a los alumnos, familias, tutores o cuidadores en caso necesario.

### Organización:

- ✓ Espacio libre de obstáculos que representen riesgos.
- ✓ Apoyo y participación de cualquier miembro de la familia.
- ✓ Objeto de fácil acceso
- ✓ Aprovecha los muebles y espacios disponible, dentro y fuera de casa.

## Materiales:

- ✓ Globos.
- ✓ Platos de plástico.
- ✓ Cuerda o resorte largo.

## Sesión 4: Juguemos a los retos

El globo: el reto es, trasladar un globo entre tú y un adulto, sin que este se caiga ni toque el piso. Deberás trasladarlo golpeándolo con alguna parte de tu cuerpo de un punto “a” a un punto “b”, de unos 5 metros de distancia.

Retos:

- Utiliza cada traslado una parte del cuerpo diferente.
- Utiliza platos para golpear, en lugar del cuerpo.
- Cambia de globo a pelotita de papel o un calcetín.

## Sesión 4: Juguemos a los retos

La cuerda: previamente se atará la cuerda o resorte de un extremo de una silla a otro (o del algún mueble) a una altura aproximada de 1 metro de altura, el objetivo será pasar primero por debajo sin tocarla.

Cada vez que logres pasarla sin tocarla bajarás 10 centímetros hasta ver la altura más baja posible conseguida.

Otra opción será pasarla por arriba y cada vez que logres pasarla se aumentará la distancia 10 centímetros, hasta lograr la altura más altas que se pueda.

# Actividades de cierre: Productos y retroalimentación

Comenta las siguientes preguntas con algún miembro de la familia.

- ¿Cuáles PBM utilizaste al para trasladar el globo?
- ¿Cuál de los dos retos fue más complicado para ti y por qué?
- ¿Por qué es importante intercambiar alternativas de solución con otros?

Producto:

Dibujo del reto que más trabajo le costó.

# ¿Qué aprendí?





# Rúbrica que utilizará el docente para evaluar los productos de la unidad

Sesiones	Indicadores		
	Excelente	Bueno	Suficiente
<b>Sesión 1:</b> <b>“El circo”</b>	En su dibujo manifiesta que reconoce plenamente el uso de más de 4 patrones básicos de movimiento.	En su dibujo manifiesta que reconoce plenamente los usos de entre 2 y 3 patrones básicos de movimiento.	En su dibujo manifiesta que reconoce menos de 2 patrones básicos de movimiento.
<b>Sesión 2:</b> <b>“Combinando ando”</b>	En su dibujo manifiesta el claro y adecuado manejo de los patrones básicos de movimiento en las actividades.	En su dibujo manifiesta cierto manejo de los patrones básicos de movimiento en las actividades.	En su dibujo manifiesta muy poco manejo de los patrones básicos de movimiento en las actividades.
<b>Sesión 3:</b> <b>“A todo ritmo”</b>	En las imágenes muestra claro y eficaz manejo de su cuerpo en todas las acciones, mostrando buen desempeño	En las imágenes muestra cierto manejo de su cuerpo en todas las acciones, mostrando desempeño aceptable.	En las imágenes muestra dificultad en el manejo de su cuerpo en todas las acciones, mostrando poco desempeño
<b>Sesión 4:</b> <b>“Juguemos a los retos”</b>	En su dibujo muestra excelente control de sus movimientos, donde solo una acción se le dificultó.	En su dibujo muestra buen control de sus movimientos, donde algunas acciones se le dificultaron.	En su dibujo muestra poco control de sus movimientos, donde varias acciones se le dificultaron.

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



# 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.

# 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 de contenido**

Hidalgo Peñaloza Paulina Adriana

Manzo Fregoso Marcela Paola

Dávila Gómez Marcos Abraham

Cueva Santana Jorge Arturo

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

