



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



Junio 2022



Educación Física

Unidad didáctica:

“Reconozco mi corporeidad, practicando estilos de vida saludables”

Tercer grado-Secundaria



¿Qué voy a aprender?

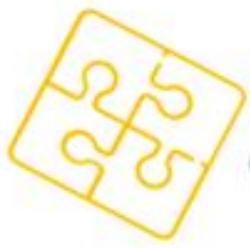
Componente pedagógico: Creatividad en la acción motriz.

Aprendizaje esperado:

Promueve relaciones asertivas con sus compañeros en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para fortalecer su autoestima y fomentar el juego limpio y la confrontación lúdica.

Intención pedagógica:

Que el alumno genere acuerdos a favor de la convivencia y la interacción con los demás a través de torneos, juego cooperativo, juego de iniciación deportiva, juegos modificados y “el día de la competencia motriz”, para fortalecer su autoestima y fomentar el juego limpio y la confrontación lúdica.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Usa objetos de fácil manipulación y/o adaptados para las actividades.

Aprovecha los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.

Utiliza ropa adecuada para realizar las actividades.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

Materiales:

- ✓ Trozos de cartón
- ✓ 1 Pelota de vinil
- ✓ Bancos o sillas
- ✓ Botellas de plástico
- ✓ 1 Pañuelo
- ✓ Gises de colores

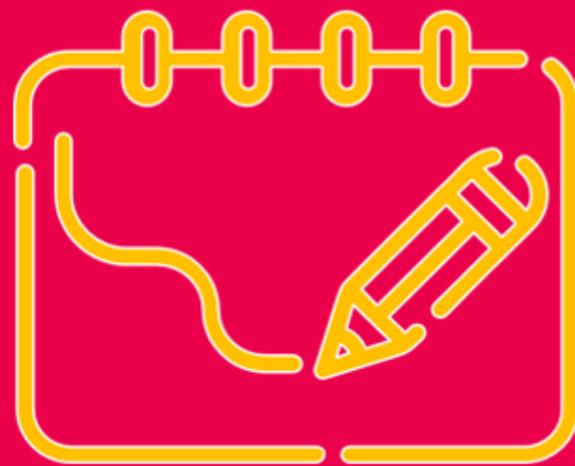


Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	6 a 10 de Junio	Juegos cooperativos "Jugando y cooperando"	<input type="checkbox"/>
Sesión 2	13 a 17 de Junio	Juegos de iniciación deportiva "Boliche divertido"	<input type="checkbox"/>
Sesión 3	20 a 24 de Junio	Juego modificado "Fútbol ciego"	<input type="checkbox"/>
Sesión 4	30 de Junio al 4 de Julio	"Competencia motriz"	<input type="checkbox"/>

¡Manos a la obra!



Sesión 1: Jugando y cooperando

Intención pedagógica:

En esta sesión pondrás en práctica las relaciones asertivas en las distintas actividades a través de un juego cooperativo para favorecer el juego limpio y la confrontación lúdica.

Actividad. Jugando y cooperando

Organización:

se requieren para el juego por lo menos 2 o 3 personas, un espacio como el patio o la cochera de la casa, requieren de organizarse en equipo o equipos en donde tengan la posibilidad de lograr el objetivo de la actividad.

Materiales a utilizar:

- Trozos de cartón
- Pelota de vinil
- Bancos o sillas

Actividades de inicio

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

- ¿Sabes a qué se refiere un juego cooperativo?
- ¿A qué se le llamaría una acción de juego? Explícala
- Explica con tu palabras que entiendes de un juego cooperativo.

Desarrollo de la actividad

En un espacio libre de obstáculos, inicia un calentamiento leve como: trotar 3 minutos, abrir o cerrar brazos y piernas.

Delimita un espacio en donde ubiques la línea de salida y la de llegada, de 3 hasta 7 metros.

Organiza a tu equipo, con el fin es transportar los objetos de un lugar a otro.

Por ejemplo: pasaras de mano en mano cada objeto, pelota, sillas y cartón, posteriormente cambiaras de actividad, ahora sólo podrás colocarte encima de un pedazo de cartón, mismo que lo pasaras hacia adelante hasta llegar a la línea final.

Esta actividad se realizara con los diversos objetos como son: la pelota, las sillas o bancos, recuerda iniciar desde la primera línea hasta la línea de meta.

Productos y retroalimentación

Responde estas preguntas en un texto breve, a partir del juego que realizaste.

- ¿Se generó alguna confrontación lúdica?, ¿cómo?
- ¿Se respetaron las reglas impuestas, la trasportación de objetos, si no se salían del cartón, evitar caerse de la silla, etc.?
- ¿Redacta las reglas que se utilizaron en este juego?

Sesión 2: “Boliche divertido”

Intención pedagógica:

En esta sesión pondrás en práctica las diversas estrategias implementadas en un juego de iniciación deportiva para fomentar el juego limpio y la confrontación lúdica.

Actividad. Boliche divertido

Organización:

En un espacio amplio y libre de obstáculos en tu casa, preferentemente patio o cochera. Invita a tus hermanos, papás o amigos para que jueguen contigo, delimita el espacio, marca dos líneas una para los lanzamientos y otra en donde pondrás los objetos a derribar.

Materiales a utilizar:

- Pelota de vinil o de tenis.
- Botellas de plástico desechables o reusables.

Actividades de inicio

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

- Busca en la red que es un juego pre deportivo.
- Escribe una lista de algunos ejemplos que pudieran funcionar para realizar juegos pre deportivos.
- Conversen sobre la necesidad de llevar a cabo con mayor eficiencia cada actividad.

Desarrollo de la actividad

Colocarás los objetos de plástico, las botellas u otros objetos que has elegido, posteriormente tratarás de derribarlos a través de lanzamientos precisos de diversas formas, por ejemplo, lanzarás como si fuera una bola de boliche y contarás cuantos objetos has derribado, teniendo en cuenta que entre menos lanzamientos realices para derribar los objetos, será mayor la puntuación generada.

Las reglas y normas se van acomodando conforme cada uno lo vea necesario, se podrá utilizar también como lanzamiento una pelota de tenis, este lanzamiento será diferente al primero, de tal manera que podamos derribar por objeto o por cantidad, como las reglas que se construyan lo permitan.

Productos y retroalimentación

En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué tal fue la actividad?, ¿te gustó?, explica ¿por qué?
- Escribe en tu cuaderno las reglas que se construyeron y cómo funcionaron.
- Explica cómo funciona o funcionó la estrategia de derribar objetos y en cual de las actividades fuiste más asertivo.

Intención pedagógica

En esta sesión promueva relaciones asertivas en donde pondrás en práctica en distintas actividades a través de un juego modificado para favorecer el juego limpio y la confrontación lúdica.

Sesión 3: “Fútbol ciego”

Actividades de inicio

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- Define desde tu experiencia como se siente al ser llevado por alguien.
- ¿Crees que se pueda fortalecer tu autoestima o acercarte al juego limpio en este juego?, ¿por qué?.

Actividad. Fútbol ciego

Organización:

Adecua un espacio de casa, la sala, patio o cochera, para que puedas jugar, dicho espacio debe medir por lo menos 3 por 5 metros. En el espacio seleccionado se dibujan dos porterías,

Se jugará dos contra dos, uno de ellos con los ojos vendados sin ver, mientras que su pareja lo llevará de la mano para que meta gol a la portería y establecerán las reglas, pueden realizar variantes de espacio, cantidad de goles, y posteriormente se cambiarán los papeles entre sí, el que lo llevaba se tapará los ojos y el otro lo llevará, no habrá rivales, solo el definirán el tiempo que tardará cada uno en meter goles o bien la cantidad de goles en un tiempo determinado.

Materiales a utilizar:

- ✓ Pelotas de vinil
- ✓ Pañuelo
- ✓ Gises de colores

Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:

- Explica cómo desde tu experiencia como se sintió ser llevado por alguien y si cambió tu perspectiva de inicio.
- Explica quien fue quien metió mas goles y por qué.
- ¿Qué descubriste en la actividad sobre juego limpio y valores?

Sesión 4

Intención pedagógica

En esta sesión se promoverán las relaciones asertivas en donde pondrás en práctica en distintas actividades a través de un “el día de la competencia motriz” para favorecer el juego limpio y la confrontación lúdica.

Actividad. El día de la competencia motriz

Organización:

El alumno ubicará un espacio en casa para realizar la actividad, en donde pueda colocar tres espacios diferentes o cambiar ahí mismo la actividad física a realizar, por ejemplo en el patio, la sala y la cochera.

Materiales a utilizar:

- ✓ Trozos de cartón
- ✓ 1 Pelota de vinil
- ✓ Bancos o sillas
- ✓ Botellas de plástico
- ✓ 1 Pañuelo
- ✓ Gises de colores

Actividades de inicio

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

- ¿Qué entiendes por competencia motriz?
- ¿Se ha manifestado la competencia motriz en las sesiones anteriores? Si es así, explica de qué manera.
- Construye o crea dos actividades que se puedan considerar para una competencia motriz.

Desarrollo de la actividad

Una vez elegidos los espacios, colocarás en cada uno de ellos los materiales necesarios y suficientes, lo podrás hacer como las sesiones te lo han presentado o cambiarlos, de tal manera que tendrás la posibilidad de innovar o seguir el mismo patrón de actividad física. Posteriormente elegirás un orden de ejecución, empezaras en un espacio puede ser en el patio, después la sala y posteriormente la cochera o el cuarto, tomarás los tiempos con un cronometro o celular, y los registrarás desde que inicias la primera prueba hasta terminar con la última actividad, podrás comparar los tiempos de todos y el menor tiempo será una ejecución efectiva.

Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno escribe un texto basado en las siguientes preguntas:

- ¿Pudiste realizar las actividades con eficiencia?, ¿quiénes participaron en ella?
- ¿Se logró construir una competencia motriz? ¿Como?
- Comparte tu experiencia sobre estas 4 sesiones, como ha sido, que te ha parecido, si te has divertido, y lo que desees hacer notar.

Rúbrica de evaluación que utilizará el docente para evaluar el desempeño de los alumnos.

Columna	Excelente	Bueno	Suficiente
Sesión 1: Juegos cooperativo “jugando y cooperando”	En su texto, explica con claridad lo que es un juego modificado	En su texto, por lo menos da una idea o un ejemplo de un juego cooperativo.	En su texto, algunos valores o hace un pequeño dibujo de un juego cooperativo.
Sesión 2: Juegos iniciación “Boliche divertido”	En su texto, describe de forma precisa que es un juego de iniciación..	En su texto, explica de forma sencilla el juego de iniciación deportiva y con pequeñas ausencias	En su texto, explica, pero de forma entendible el juego de iniciación deportiva.
Sesión 3: Juego modificado “Fútbol ciego”	En su texto, explica con claridad lo que un juego modificado.	En su texto, describe con poca claridad un juego modificado.	En su texto, escribe de manera mu básica lo que es un juego modificado o solo da un ejemplo.
Sesión 4: “Competencia motriz”	Las estrategias fueron eficientes en todas las actividades.	Las estrategias fueron eficientes en algunas de las actividades.	Las estrategias no fueron eficientes en todas las actividades.

¿Qué aprendí?



En tu cuaderno escribe y contesta las siguientes preguntas:

¿Cómo me sentí al realizar las actividades?

¿Qué fue lo que más me gustó?

¿Qué se me dificultó?

¿Qué puedo hacer para mejorar mis habilidades?

¿Qué aprendí?

**Para aprender
más...**



Si quieres conocer más sobre lo que se trató en esta unidad, revisa los siguientes temas de juegos modificados y juegos cooperativos en YouTube:



¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



Recomendaciones para acompañar al alumno en las actividades sugeridas.

- ✓ Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- ✓ Su apoyo es totalmente necesario.
- ✓ Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- ✓ Tomen en cuenta al familiar para precisar y corregir de ser necesario.
- ✓ La responsabilidad conjunta se debe considerar en la organización y recolección de materiales utilizados.
- ✓ El alumno debe dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.
- ✓ Considerar el envío de información solicitada, por los conductos indicados.
- ✓ Investiguen más juegos donde el alumno pueda desarrollar más sus habilidades motrices y practíquenlos en familia.

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

Salvador Nuño Sánchez

Responsable del contenido

Liliana Villanueva Tavares

Diseño gráfico

