



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



Mayo 2022



Educación Física

Unidad didáctica:

“Reconozco mi corporeidad, practicando estilos de vida saludables”

Tercero de Secundaria



¿Qué voy a aprender?

Componente pedagógico: Creatividad en la acción motriz.

Aprendizaje esperado:

Reestructura sus estrategias de juego al participar en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, propuestas por él o sus compañeros, para favorecer su sentimiento de ser competente.

Intención pedagógica:

Que el alumno ponga en práctica, modifique y valore estrategias de juego a través de actividades motrices como: juegos modificados, deportes, juegos paradójicos, torneos, búsqueda del tesoro, ferias de la motricidad y actividades de iniciación deportiva, para favorecer su sentimiento de ser competente.



¿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:

- ✓ 1 Balón de fútbol o pelota de vinil.
- ✓ Realizar dos porterías o señalización de porterías con dos objetos.
- ✓ 1 Pañuelo o una tela para amarrar las dos piernas.
- ✓ 2 Sillas.
- ✓ 1 Cinta para delimitar el espacio de juego.
- ✓ 1 Pelota de vinil, globo o pelota de periódico.
- ✓ Juguetes que se puedan parar.
- ✓ 1 Pelota pequeña o una moneda.

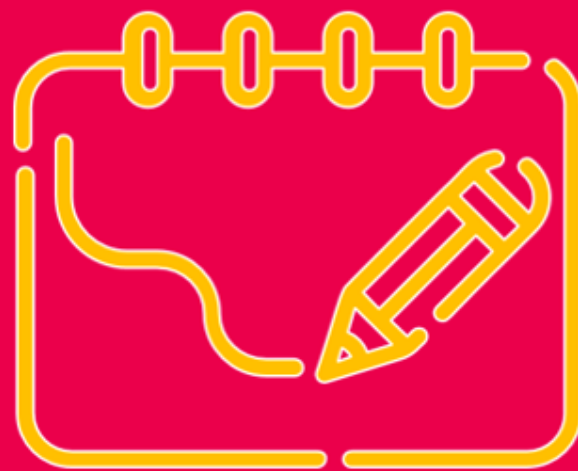


Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	2 a 6 de Mayo	“Futbol de siameses”	<input type="checkbox"/>
Sesión 2	9 a 13 de Mayo	“La mancha”	<input type="checkbox"/>
Sesión 3	16 a 20 de Mayo	“Torneo de voleibol sentados”	<input type="checkbox"/>
Sesión 4	23 a 27 de Mayo	“Quemando juguetes”	<input type="checkbox"/>

¡Manos a la obra!



Sesión 1

En esta sesión pondrás en práctica, estrategias previamente elaboradas en distintas situaciones de juego, a través de juegos modificados para favorecer tu sentimiento de ser competente.

Actividad. Futbol de siameses

Organización:

se requieren para el juego por lo menos 4 personas, un espacio como el patio o la cochera de la casa, de preferencia que mida unos 6 metros de largo por 3 de ancho, en parejas colocarán un pañuelo amarrado en su pierna junto con la pierna de su compañero y tratará de meter gol a la portería contraria con un balón de fútbol o una pelota de vinil, ganando la pareja o parejas que metan más goles.

Materiales a utilizar:

- Balón de fútbol o pelota de vinil.
- Realizar dos porterías o señalización de porterías con dos objetos.
- Un pañuelo o una tela para amarrar las dos piernas.

Actividades de inicio

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

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

Desarrollo de la actividad

En la sala, en el patio o en la cochera iniciaran un calentamiento leve, en donde trotaran 3 minutos, a partir de ahí con el espacio delimitado y con la cancha definida con sus porterías, realizan un sorteo para resolver la pareja de cada uno.

Se coloca la pelota al centro de la cancha e inician el juego, tratando de meter la mayor cantidad de goles en la portería contraria, registren los goles para saber que pareja anota más.

Las reglas serán: no golpear al contrario, no aventar, siempre reconocer los goles que sean válidos y podrán cambiar o agregar las reglas que sean necesarias para un buen funcionamiento, terminarán el juego con algunos estiramientos y con una charla del desarrollo del mismo al compartir el cómo se sintieron jugando.

Productos y retroalimentación

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

- ¿Construyeron alguna estrategia para meter goles?
- ¿Se descubrió alguna situación de juego que quisieras modificar?
- ¿Qué reglas se cambiaron o agregaron a este juego modificado?

En esta sesión pondrás en práctica, estrategias previamente elaboradas en distintas situaciones de juego a través de juegos paradójicos para favorecer tu sentimiento de ser competente.

Sesión 2

Actividad. La mancha

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.

Materiales a utilizar:

- Ninguno

Actividades de inicio

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

- Busca en la red que es un juego paradójico.
- Da un ejemplo de un juego paradójico.
- Platiquen sobre si pudieran realizar alguna estrategia para el juego de la mancha.

Desarrollo de la actividad

Es el clásico juego de perseguir, en el que existen dos posiciones: el perseguidor (uno solo) y los perseguidos (cuantos deseen), pero que se irán intercambiando a medida que el perseguidor toque a uno de los perseguidos.

Entonces le transmitirá la “mancha” y pasará a formar parte de los perseguidos, fluctuando así cada jugador entre los dos bandos conforme a las veces en que sea tocado.

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 la estrategia planteada al final de la sesión en donde describiste una estrategia para jugar la mancha “Estrategia para ganar la mancha.
- La paradoja del juego es la de cambiar roles, por ejemplo, perseguir y ser perseguido, elije un ejemplo de paradoja de algún otro juego.

Sesión 3

En esta sesión reestructurarás tus estrategias al poner en práctica un torneo para así favorecer tu sentimiento de ser competente.

Actividad. Torneo de Voleibol sentados

Organización:

Adecua un espacio de casa: sala, patio o cochera, para que puedas jugar, dicho espacio debe medir por lo menos 3 por 5 metros. En el espacio seleccionado dibuja con un gis dos rectángulos pegados de 1.30 por 2 metros. Simulando una cancha de voleibol.

Se jugará uno contra uno y establecerán las reglas, pueden realizar variantes de espacio, cantidad de golpes, de puntos y la pelota.

Se colocaran dos sillas encontradas y la pelota o globo pasará entre los dos respaldos de las sillas. O pueden poner un resorte o mecate para poner la red a una altura de 1 metro.

Materiales a utilizar:

Dos sillas, cinta para delimitar el espacio de juego y una pelota de vinil, globo o pelota de periódico.

Actividades de inicio

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- Define desde tu experiencia que es un torneo.
- Explica dónde y cómo se genera “ser competente” en un torneo.
- Menciona algunas estrategias para organizar un torneo.

Desarrollo de la actividad

Preparación:

- Explica a los que jugarán cuales son las reglas de juego, retoma la parte previa de organización.
- El sistema de competencia que podrías utilizar podría ser el siguiente: si son 4 personas se realiza round robin (todos contra todos)

1. -

2. -

3. -

4. -

1 vs 2

2 vs 4

3 vs 4

1 vs 4

1 vs 3

2 vs 3

Desarrollo de la actividad

Inicio de torneo:

Organizados de manera individual, deberán pegarle a la pelota de un lado al otro con la mano abierta, si uno de los dos le pega a la pelota y bota fuera de la cancha este jugador perderá el punto o si el jugador logra que la pelota caiga en la cancha del contrario, este jugador ganará el punto.

Registren los resultados de cada uno de los juegos para que al término del torneo elijan al ganador o al mejor de todo el evento (siempre que alguien esté jugando, alguien debe estar contando los puntos de los competidores para registrar su resultado).

Desarrollo de la actividad

Reflexión: Una vez que terminan el torneo, entre todos elegirán al ganador a partir de los siguientes criterios:

1. Ganará quién mas sets haya ganado.
2. Al existir un empate, buscarán desempatar de la siguiente manera: deben ver la mejor diferencia entre sets ganados y perdidos, si persiste el empate buscar el juego entre sí de los equipos o jugadores empatados y estará mejor quién tenga ganado el juego entre sí .

Recojan el material utilizado y feliciten al campeón.

Registra que reglas utilizaron, si modificaron el juego y la cantidad de variantes que hicieron.

Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo fueron tus resultados durante el torneo?
¿Cuál fue tu lugar final?
- Pregunta al campeón cual fue la estrategia para ganar (o si fuiste tú), explícala.
- Con relación a la organización del torneo, ¿cómo valoras los resultados?

Sesión 4

En esta sesión reestructurarás tus estrategias al poner en práctica una actividad llamada “Quemando juguetes” para así favorecer tu sentimiento de ser competente.

Actividad. Quemando juguetes

Organización:

Ubica un espacio en casa para realizar la actividad, utiliza una mesa, puede ser la del comedor. Elijan dos jugadores un extremo de la mesa (de preferencia el más largo).

Materiales a utilizar:

- ✓ Juguetes que se puedan parar.
- ✓ Una pelota pequeña o una moneda.

Actividades de inicio

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

- ¿Cómo pudieras hacer una estrategia para vencer a tu oponente en este juego?
- De acuerdo a tu experiencia, como se utilizaron la estrategias en las actividades anteriores.
- Realiza una lista de las actividades que debe llevar una estrategia.

Desarrollo de la actividad

En la mesa de cada lado colocarán 8 juguetes pequeños parados, de preferencia distribuidos a lo ancho de la mesa. Con una pelota pequeña o una moneda tratarán de derribar los juguetes puestos sobre la mesa del jugador contrario, de tal manera que quién los termine primero ganará el juego, de esta manera realizarán varias rondas, ganando al final quien ha logrado mejores resultados, conversando al final sobre como cada uno pudo desarrollar sus estrategias de juego y cual fue la mas 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?
- ¿Las emociones están inmersas en las actividades realizadas?, ¿cómo?
- ¿Las estrategias utilizadas fueron exitosas?

Rúbrica de evaluación de productos de la unidad

Columna	Excelente	Bueno	Suficiente
Sesión 1: Juegos modificados “Futbol de siameses”	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 modificado.	En su texto, explica el cambio de roles o hace un pequeño dibujo de un juego modificado.
Sesión 2: Juegos paradójicos “La mancha”	En su texto, describe de forma precisa que es un juego paradójico.	En su texto, explica de forma sencilla el juego paradójico y con pequeñas ausencias	En su texto, explica, pero de forma entendible el juego paradójico.
Sesión 3: “Torneo de voleibol”	En su texto, explica con claridad lo que es torneo.	En su texto, describe con poca claridad un torneo.	En su texto, escribe de manera mu básica lo que es un torneo o solo da un ejemplo.
Sesión 4: “Quemando juguetes”	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 mas sobre lo que se trató en esta unidad, revisa los siguientes enlaces de YouTube:

Juegos modificados.

<https://psicocode.com/social/juegos-modificados/>

Juegos paradójicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=5OdWFOd4u8U>

¿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

Responsable de contenido

Salvador Nuño Sánchez

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

