

# PLANEACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.

---

**BLOQUE: III.**

**FECHA DE APLICACIÓN: DEL 29 DE ABRIL AL 31 DE MAYO DEL 2019.**

**ELABORO:**

---

**DANIEL SORIA CRUZ.**

**PROMOTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**ZONA F050.**

**GRADOS: 1°, 2°, 3° Y 4°.**

**GRUPOS: A-B-C-D-E.**

**VILLA DE LUVIANOS MÉX., MAYO DEL 2019.**

**Unidad Didáctica No. 3**

**Temporalidad:** Mayo.

**No. De Sesiones:** 5.

**Escuelas:** Miguel Hidalgo.

**Turno:** Matutino

**Municipio:** Luvianos.

**Grado:** 1º y 2º.

**Nombre del Promotor:** Daniel Soria Cruz.

**EJE:** Competencia motriz.

**COMPONENTE PEDAGÓGICO- CURRICULAR:** Creatividad en la acción motriz.

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Identifica las normas de convivencia en actividades y juegos, con el propósito de asumir actitudes que fortalecen el respeto y la inclusión de los demás.

**ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:** Formas jugadas, circuitos de acción motriz, terrenos de aventuras, juegos cooperativos, juegos tradicionales.

**TÉCNICAS DE ENSEÑANZA:** Mando directo, resolución de problemas, asignación de tareas, libre exploración.

| INICIO   | DESARROLLO  | CIERRE  |
|--|---|---|
| <p>Realizar un calentamiento céfalo caudal.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con respiración utilizando el bastón.</p> <p>Realizar carrera lenta.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con respiración utilizando el bastón.</p> <p>Realizar diferentes movimientos manipulando un bastón.</p> | <p>Girar y atrapar el bastón antes de que caiga al suelo.</p> <p>Atrapar un bastón por parejas.</p> <p>En equipos de diez y formando un círculo realizar la misma acción con desplazamiento al lado izquierdo y después a lado derecho.</p> <p>Formar dos equipos y saltar los bastones colocados sobre los conos de diferentes formas y desplazamientos.</p> <p>Pintado de juegos didácticos; el avión, estop y numeración numérica.</p> | <p>Higiene personal.</p> <p>La importancia que tiene el descansar bien.</p> <p>La importancia del beber agua.</p> |
| <p>Intención didáctica: Exploren distintas maneras de interacción motriz con sus compañeros.</p>   |   |   |
| <p>Materiales: Bastones y Conos.</p>   |   |   |
| <p>Sugerencias de evaluación: Sugiere tareas a resolver de manera individual y colectiva.</p>  |   |   |
| <p>Evidencias de la evaluación: Descripción verbal sobre respuestas motrices propuestas en las actividades.</p>  |   |   |
| <p>Sesión # 1 Fecha de aplicación: 29 de Abril y 02 de Mayo.</p>   |   |   |

| INICIO   | DESARROLLO   | CIERRE   |
|--|--|--|
| <p>Realizar un calentamiento de extremidades inferiores a superiores utilizando el pañuelo.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con respiración utilizando la pelota.</p> <p>Realizar carrera lenta y realizar el juego de quitarle la cola al burro.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con respiración utilizando la pelota.</p> <p>Realizar diferentes movimientos manipulando el pañuelo.</p> | <p>Rodar la pelota por todo el patio con diferentes partes del cuerpo.</p> <p>Pasarse la pelota de diferentes formas por parejas.</p> <p>Realizar carrera lenta y realizar el juego de quitarle la cola al burro.</p> <p>Formar dos equipos y pasar la pelota de diferentes formas.</p> <p>La misma acción pero con el pañuelo</p> | <p>Ejercicios de Lateralidad.</p> <p>Higiene personal.</p> <p>La importancia del beber agua.</p> |
| <p>Intención didáctica: Exploren distintas maneras de interacción motriz con sus compañeros.</p>   |  |  |
| <p>Materiales: Pelotas y Pañuelos.</p>   |  |  |
| <p>Sugerencias de evaluación: Sugiere tareas a resolver de manera individual y colectiva.</p>  |  |  |
| <p>Evidencias de la evaluación: Descripción verbal sobre respuestas motrices propuestas en las actividades.</p>  |  |  |
| <p>Sesión # 2 Fecha de aplicación: 06 y 09 de Mayo.</p>  |  |  |

| INICIO  | DESARROLLO   | CIERRE  |
|---|--|---|
| <p>Realizar un calentamiento donde se involucren diferentes partes del cuerpo.</p> <p>Ejercicio de respiración y fuerza al inflar un globo y soltarlo, tratar de atraparlo.</p> <p>Carrera lenta y lanzar y atrapar un círculo de cartón colocado en el suelo.</p> <p>Ejercicio de respiración y fuerza al inflar un globo y soltarlo, tratar de atraparlo.</p> | <p>Con el globo tocar a los compañeros sus diferentes partes de su cuerpo, evitando ser tocado.</p> <p>Ejercicio de recuperación.</p> <p>Trasportar el globo con el círculo de un lado a otro.</p> <p>La misma acción pero esquivando obstáculos.</p> <p>Golpear el globo con el círculo a diferentes alturas.</p> <p>Ejecutar el juego de los gallitos, col el globo y el estambre amarrarlo en un pie a la altura del tobillo.</p> | <p>La importancia del baño diario.</p> <p>Revisión de uñas y oídos.</p> <p>La importancia del beber agua.</p> |
| <p>Intención didáctica: Exploren distintas maneras de interacción motriz con sus compañeros.</p>  |  |   |
| <p>Materiales: Globos y Círculos de Cartón y Estambre.</p>  |  |   |
| <p>Sugerencias de evaluación: Sugiere tareas a resolver de manera individual y colectiva.</p>   |  |   |
| <p>Evidencias de la evaluación: Descripción verbal sobre respuestas motrices propuestas en las actividades.</p>   |  |   |
| <p>Sesión # 3. Fecha de aplicación: 13 y 16 de Mayo.</p>  |  |   |

| INICIO  | DESARROLLO  | CIERRE  |
|---|---|---|
| <p>Realizar desplazamientos por toda la cancha a hacer cambios de dirección.</p> <p>Ejercicio de respiración con flexibilidad manipulando la pelota de esponja.</p> <p>Realizar carrera lenta y realizar la ronda de pares y nones.</p> | <p>Manipular libremente la pelotita de esponja.</p> <p>Botar la pelotita de esponja con mano derecha e izquierda.</p> <p>Lanzar y atrapar la pelotita de esponja.</p> <p>Por parejas pasar la pelotita de esponja de diferentes formas.</p> <p>Jugar a pares y nones.</p> | <p>Platica sobre el cuidado del agua.</p> <p>Juego libre.</p> |
| <p>Intención didáctica: Que el alumno ponga a prueba distintos tipos patrones de movimiento al realizar cualquier reto.</p>   |   |   |
| <p>Materiales: Pelotita de Esponja</p>  |   |   |
| <p>Sugerencias de evaluación: Sugiere tareas a resolver de manera individual y colectiva.</p>   |   |   |
| <p>Evidencias de la evaluación: Descripción verbal sobre respuestas motrices propuestas en las actividades.</p>   |   |   |
| <p>Sesión # 4, Fecha de aplicación: 20 y 23 de Mayo.</p>  |   |   |

| INICIO   | DESARROLLO  | CIERRE  |
|--|---|---|
| <p>Realizar un calentamiento utilizando el aro de diferentes formas.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con respiración utilizando el aro.</p> <p>Realizar carrera lenta y colocarse a la señal dentro de su aro.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con respiración utilizando el aro.</p> <p>Jugar a lobo.</p> | <p>Girar y atrapar el bastón antes de que caiga al suelo.</p> <p>Atrapar un bastón por parejas.</p> <p>En equipos de diez y formando un círculo realizar la misma acción con desplazamiento al lado izquierdo y después a lado derecho.</p> <p>Formar dos equipos y saltar los bastones colocados sobre los conos de diferentes formas y desplazamientos.</p> | <p>Higiene personal.</p> <p>La importancia que tiene el descansar bien.</p> <p>La importancia del beber agua.</p> |
| <p>Intención didáctica: Participa en juegos con reglas sencillas que promueva la interacción y convivencia con los demás.</p>  |   |   |
| <p>Materiales: Aros.</p>   |   |   |
| <p>Sugerencias de evaluación: Sugiere tareas a resolver de manera individual y colectiva.</p>  |   |   |
| <p>Evidencias de la evaluación: Descripción verbal sobre respuestas motrices propuestas en las actividades.</p>  |   |   |
| <p>Sesión # 5. Fecha de aplicación: 27 y 30 de Mayo.</p>   |   |   |

## PRIMER GRADO

### RUBRICA PARA EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

| EJE                | Componente pedagógico didáctico | Aprendizaje esperado  | N-1<br>(5)   | N-2<br>(6-7)  | N-3<br>(8-9)  | N-4<br>(10)  |
|--------------------|---------------------------------|---|--|---|---|--|
| Competencia motriz | Desarrollo de la motricidad     | .Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse. | No identifica ni reconoce sus patrones básicos de movimiento ni sus posibilidades de acción. | Identifica pero no reconoce sus habilidades motrices básicas en las actividades y juegos. | Identifica y reconoce sus habilidades motrices básicas y acciones de movimiento utilizándolas durante el juego. | Se comunica con sus compañeros reconociendo sus habilidades motrices y las de ellos generando alternativas de solución durante el juego. |
|                    |                                 | Identifica las normas de convivencia en actividades y juegos, con el propósito de asumir actitudes que fortalecen el respeto y la inclusión de los demás. | No propone ni expresa diferentes formas de comunicación y acción durante el juego.           | Emplea algunas formas de comunicación y ejecuciones motrices.                             | Emplea diferentes formas de comunicación y combinación de movimientos y habilidades tratando de dar respuestas. | Emplea diferentes formas de comunicación para establecer acuerdos motrices dentro y fuera del juego dando respuestas asertivas.          |

N-1= Indica dominio insuficiente de los aprendizajes esperados.

N-2= Indica dominio básico de los aprendizajes esperados.

N-3= Indica dominio satisfactorio de los aprendizajes esperados

N-4= Dominio sobresaliente de los aprendizajes esperados



## **INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**



|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

---

DOCENTE DE GRUPO

---

PROMOTOR DE EDUCACION FISICA

---

DIRECTOR(A) ESCOLAR

---

COORDINADOR DE AREA DE EDUCACION FISICA

**Unidad Didáctica No. 3**

**Temporalidad:** Mayo.

**No. De Sesiones:** 5.

**Escuelas:** Miguel Hidalgo.

**Turno:** Matutino

**Municipio:** Luvianos.

**Grado:** 3º y 4º.

**Nombre del Promotor:** Daniel Soria Cruz.

**EJE:** Competencia motriz.

**COMPONENTE PEDAGÓGICO - CURRICULAR:** Creatividad en la acción motriz.

**APRENDIZAJE ESPERADO:** Reconoce la cooperación, el esfuerzo propio y de sus compañeros en situaciones de juego, con el fin de disfrutar de las actividades y resolver los retos motores que se les presentan.

Propone acciones y estrategias en retos motores para hacer fluir su participación y la de los demás.

**ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS:** Formas jugadas, circuitos de acción motriz, terrenos de aventuras, juegos cooperativos, juegos tradicionales.

**TÉCNICAS DE ENSEÑANZA:** Mando directo, resolución de problemas, asignación de tareas, libre exploración.

| INICIO   | DESARROLLO   | CIERRE  |
|--|--|---|
| <p>Realizar un calentamiento céfalo caudal.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con respiración utilizando la pelota.</p> <p>Realizar carrera lenta rodando el aro y a la señal lanzarlo y atraparlo.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con respiración utilizando el aro.</p> <p>Realizar diferentes movimientos manipulando un aro..</p> | <p>Manipular la pelota libremente.</p> <p>Atrapar un bastón por parejas.</p> <p>En equipos de diez y formando un círculo realizar la misma acción con desplazamiento al lado izquierdo y después a lado derecho.</p> <p>Formar dos equipos y saltar los bastones colocados sobre los conos de diferentes formas y desplazamientos.</p> | <p>Higiene personal.</p> <p>La importancia que tiene el descansar bien.</p> <p>La importancia del beber agua.</p> |
| <p>Intención didáctica: Reflexionar con los alumnos acerca de la importancia de seguir las reglas y valorar la actuación de cada integrante del grupo.</p>   |  |   |
| <p>Materiales: Aros y Pelotas.</p>   |  |   |
| <p>Sugerencias de evaluación: Observar el interés el gusto por compartir la actividad motriz y la sensación de bienestar que propician las actividades de cooperación.</p>   |  |   |
| <p>Evidencias de la evaluación: Colaborar con sus compañeros en los diseños de estrategias y en el cumplimiento de las tareas.</p>   |  |   |
| <p>Sesión # 1. Fecha de aplicación: 30 de Abril y 01 Mayo.</p>   |  |   |

| INICIO   | DESARROLLO   | CIERRE   |
|--|--|--|
| <p>Realizar un calentamiento de extremidades inferiores a superiores utilizando el pañuelo.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con respiración utilizando la pelota.</p> <p>Realizar carrera lenta y realizar el juego de quitarle la cola al burro.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con respiración utilizando la pelota.</p> <p>Realizar diferentes movimientos manipulando el pañuelo.</p> | <p>Rodar la pelota por todo el patio con diferentes partes del cuerpo.</p> <p>Pasarse la pelota de diferentes formas por parejas.</p> <p>Realizar carrera lenta y realizar el juego de quitarle la cola al burro.</p> <p>Formar dos equipos y pasar la pelota de diferentes formas.</p> <p>La misma acción pero con el pañuelo</p> | <p>Ejercicios de Lateralidad.</p> <p>Higiene personal.</p> <p>La importancia del beber agua.</p> |
| <p>Intención didáctica: Exploren distintas maneras de interacción motriz con sus compañeros.</p>   |  |  |
| <p>Materiales: Pelotas y Pañuelos.</p>   |  |  |
| <p>Sugerencias de evaluación: Sugiere tareas a resolver de manera individual y colectiva.</p>  |  |  |
| <p>Evidencias de la evaluación: Descripción verbal sobre respuestas motrices propuestas en las actividades.</p>  |  |  |
| <p>Sesión # 2. Fecha de aplicación: 07 y 08 de Mayo.</p>   |  |  |

| INICIO  | DESARROLLO   | CIERRE  |
|---|--|---|
| <p>Realizar un calentamiento donde se involucren diferentes partes del cuerpo.</p> <p>Ejercicio de respiración y fuerza al inflar un globo y soltarlo, tratar de atraparlo.</p> <p>Carrera lenta y lanzar y atrapar un círculo de cartón colocado en el suelo.</p> <p>Ejercicio de respiración y fuerza al inflar un globo y soltarlo, tratar de atraparlo.</p> | <p>Con el globo tocar a los compañeros sus diferentes partes de su cuerpo, evitando ser tocado.</p> <p>Ejercicio de recuperación.</p> <p>Trasportar el globo con el círculo de un lado a otro.</p> <p>La misma acción pero esquivando obstáculos.</p> <p>Golpear el globo con el círculo a diferentes alturas.</p> <p>Ejecutar el juego de los gallitos, col el globo y el estambre amarrarlo en un pie a la altura del tobillo.</p> | <p>La importancia del baño diario.</p> <p>Revisión de uñas y oídos.</p> <p>La importancia del beber agua.</p> |
| <p>Intención didáctica: Exploren distintas maneras de interacción motriz con sus compañeros.</p>  |  |   |
| <p>Materiales: Globos y Círculos de Cartón y Estambre.</p>  |  |   |
| <p>Sugerencias de evaluación: Sugiere tareas a resolver de manera individual y colectiva.</p>   |  |   |
| <p>Evidencias de la evaluación: Descripción verbal sobre respuestas motrices propuestas en las actividades.</p>   |  |   |
| <p>Sesión # 3. Fecha de aplicación: 14 y 15 de Mayo.</p>  |  |   |

| INICIO  | DESARROLLO  | CIERRE  |
|---|---|---|
| <p>Realizar desplazamientos por toda la cancha a hacer cambios de dirección.</p> <p>Ejercicio de respiración con flexibilidad manipulando la pelota de esponja.</p> <p>Realizar carrera lenta y realizar la ronda de pares y nones.</p> | <p>Manipular libremente la pelotita de esponja.</p> <p>Botar la pelotita de esponja con mano derecha e izquierda.</p> <p>Lanzar y atrapar la pelotita de esponja.</p> <p>Por parejas pasar la pelotita de esponja de diferentes formas.</p> <p>Jugar a pares y nones.</p> | <p>Platica sobre el cuidado del agua.</p> <p>Juego libre.</p> |
| <p>Intención didáctica: Que el alumno ponga a prueba distintos tipos patrones de movimiento al realizar cualquier reto.</p>   |   |   |
| <p>Materiales: Pelotita de Esponja</p>  |   |   |
| <p>Sugerencias de evaluación: Sugiere tareas a resolver de manera individual y colectiva.</p>   |   |   |
| <p>Evidencias de la evaluación: Descripción verbal sobre respuestas motrices propuestas en las actividades.</p>   |   |   |
| <p>Sesión # 4. Fecha de aplicación: 21 y 22 de Mayo.</p>  |   |   |



| INICIO   | DESARROLLO  | CIERRE  |
|--|---|---|
| <p>Realizar un calentamiento utilizando el aro de diferentes formas.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con respiración utilizando el aro.</p> <p>Realizar carrera lenta y colocarse a la señal dentro de su aro.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con respiración utilizando el aro.</p> <p>Jugar a lobo.</p> | <p>Girar y atrapar el bastón antes de que caiga al suelo.</p> <p>Atrapar un bastón por parejas.</p> <p>En equipos de diez y formando un círculo realizar la misma acción con desplazamiento al lado izquierdo y después a lado derecho.</p> <p>Formar dos equipos y saltar los bastones colocados sobre los conos de diferentes formas y desplazamientos.</p> | <p>Higiene personal.</p> <p>La importancia que tiene el descansar bien.</p> <p>La importancia del beber agua.</p> |
| <p>Intención didáctica: Participa en juegos con reglas sencillas que promueva la interacción y convivencia con los demás.</p>  |   |   |
| <p>Materiales: Aros.</p>   |   |   |
| <p>Sugerencias de evaluación: Sugiere tareas a resolver de manera individual y colectiva.</p>  |   |   |
| <p>Evidencias de la evaluación: Descripción verbal sobre respuestas motrices propuestas en las actividades.</p>  |   |   |
| <p>Sesión # 5, Fecha de aplicación: 28 y 29 de Mayo.</p>   |   |   |

## **INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**



|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

---

DOCENTE DE GRUPO

---

PROMOTOR DE EDUCACION FISICA

---

DIRECTOR(A) ESCOLAR

---

COORDINADOR DE AREA DE EDUCACION FISICA

HOJA DE FIRMAS

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>PROMOTOR DE EDUCACIÓN FÍSICA<br/>ZONA F050.</b></p> <p><b><u>L.E.F. DANIEL SORIA CRUZ.</u></b></p> | <p><b>COORDINADOR DE ÁREA<br/>DE EDUCACIÓN FÍSICA.</b></p> <p>_____</p> | <p><b>DIRECTOR ESCOLAR.</b></p> <p>_____</p> |
|--|---|--|