

“2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”.

**DIRECCION GENERAL DE INCLUSION Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO.  
SUBDIRECCION REGIONAL VALLE DE BRAVO**



**UNIDAD DIDÁCTICA 1º PRIMARIA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
1er. Trimestre**

**VAMOS ORIENTÁNDONOS**

**PROFR. CARLOS ALONSO TORRES ROSAS**

**Componente Pedagógico Didáctico:  
Integración de la corporeidad**

**COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA F036**

01/JUNIO/2020

## INTRODUCCIÓN

La presente Unidad Didáctica se encuentra enfocada para primer grado de primaria correspondiente al primer trimestre de la asignatura de Educación Física. El eje corresponde a la Competencia Motriz y Componente pedagógico didáctico: integración de la corporeidad, comprende de 7 sesiones, que siendo ejecutadas de forma gradual, tienen como objetivo que los alumnos identifiquen sus capacidades perceptivo – motrices, exploren su equilibrio, experimentar acciones para ubicarse en el espacio, coordinen sus movimientos en la práctica de juegos sensoriales, Circuitos de acción motriz, cuentos motores, tareas motrices y juegos cooperativos donde realice diversas acciones motrices y expresivas, circuitos de acción motriz, donde controlen su cuerpo, cuentos motores, tareas motrices, rondas motrices, rallies y juegos cooperativos que impulsen la expresión y control de sus movimientos.

## INTENCIÓN DIDÁCTICA

Se busca que los alumnos desarrollen actividades lúdicas que destaquen sus capacidades perceptivo – motrices, relacionadas con la ubicación en el espacio y el tiempo durante un juego, que permite que los alumnos mejoren su desempeño de acuerdo con las características de cada tarea.

“2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”.

## PLANIFICACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

ESCUELA: LIC. BENITO JUÁREZ			
NOMBRE DEL PROMOTOR	PERIODO DE EJECUCIÓN:	MODELO DE PLANEACIÓN	GRADO
CARLOS ALONSO TORRES ROSAS	Octubre – noviembre	Secuencia Didáctica	1°
EJE	COMPONENTE PEDAGOGICO DIDACTICO	ORIENTACION DIDÁCTICA	
Competencia motriz	Integración de la corporeidad	Juegos sensoriales, circuitos de acción motriz, cuento motor, rondas y cantos, tareas motrices, juegos cooperativos.	
APRENDIZAJE ESPERADO	Explora el equilibrio, la orientación espacio – temporal y la coordinación motriz en actividades y juegos, para impulsar la expresión y control de sus movimientos.		

**Nota:** Al inicio de cada sesión se hace una retroalimentación con los alumnos, en relación a los aprendizajes previos sobre el contenido que se va a trabajar, así mismo unos cuestionamientos sobre su estado de ánimo y salud. Con el fin de orientar las actividades de acuerdo a las necesidades de los alumnos.

### Sesión: 1

**Orientación didáctica:** Juegos sensoriales.

**Propósito:** Que el alumno emplee la memoria visual, auditiva y motriz al coordinar sus movimientos y ubicarse en el espacio mediante juegos sensoriales.

**Material:** hojas de color

Se les presenta la unidad didáctica y se les da a conocer lo que vamos a trabajar, anotando el aprendizaje esperado y la intención didáctica en su libreta.

### Los gestos

Se agrupan por parejas, se enumeran 1 y 2, comienza el 1, mediante gestos que realizara, expresando estados de ánimo (alegre, triste, enojado, etc.), su compañero tiene que adivinar el estado de animo a que corresponda ese gesto, después de un determinado tiempo, cambiamos los papeles. **Modificación.** Se puede realizar por equipos.

### Siguiendo al capitán

Con agrupaciones de 4 o 5 integrantes (mixtas), formados en fila y dejando una distancia considerable entre cada alumno, se les enumerara, cada equipo se va a desplazar por el

“2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”.

espacio evitando chocar con algún otro equipo, el número 1 de cada equipo tendrá libertad para realizar movimientos durante el momento en que se esté desplazando, y los compañeros (el 2, 3,4 y 5 de cada equipo) tienen que realizar los mismos movimientos que el capitán, cada silbatazo del promotor, el equipo frenará y abrirán sus piernas, para que el último de cada fila pase por debajo de ellos, y se colocará al frente siendo ahora el capitán.

### **Semáforo**

Con la misma formación de la actividad anterior, los alumnos tienen que atender consignas a partir de los colores del semáforo (verde, amarillo y rojo). A cada color se le otorgará un movimiento específico, por ejemplo verde correr, amarillo saltar y rojo parar, las consignas las atenderán de manera auditiva, cuando el promotor mencione algún color ( Rojo: los niños tienen que parar), y de manera visual, cuando el promotor muestre alguno de los tres colores.

### **Sesión: 2**

**Orientación didáctica:** circuito de acción motriz

**Propósito:** Que el alumno muestre seguridad en actividades donde se manifieste el equilibrio y sea capaz de controlar su cuerpo, así como de manipular un objeto, por medio de un circuito de acción motriz.

**Material:** aros, cuerdas, raqueta, pelota de vinil y plástico.

### **Me muevo y me muevo**

Por el espacio, los niños tienen que desplazarse caminando, evitando seguir a un compañero o chocar con él, al silbatazo, tienen que parar, para reanudar el desplazamiento, el promotor tiene que volver a hacer silbar el silbato, cada que paren y vuelvan a avanzar tendrán que aumentar la velocidad de su desplazamiento.

### **Circuito de acción motriz**

Constará de cuatro estaciones.

**Estación. – 1:** saltar en un pie por una sucesión de aros, terminando gatear de un plato a otro separado a una distancia de 5mts.

**Estación. – 2:** a saltar la cuerda, van intentar realizar el mayor número de saltos con su cuerda

**Estación. – 3:** lanzar una pelota de vinil, sobre la canasta de basquetbol.

**Estación. – 4 :** transportar sobre una raqueta o un cartón en forma circular, una pelota de plástico, al mismo tiempo que se desplaza sobre un recorrido donde tienen que evitar pisar las cuerdas que habrá en el espacio.

“2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”.

### Sesión: 3

**Orientación didáctica:** Juegos de Persecución

**Propósito:** Que el alumno identifique como es su respiración al iniciar y finalizar una actividad por medio de juegos de persecución.

**Material:** sin material

#### Tiburones y peces

Se selecciona a tres alumnos que tendrán el papel de tiburones y el resto del grupo serán los peces, los peces tienen que desplazarse por el espacio, ya sea caminando saltando o corriendo, cuando el promotor de la señal, los tiburones tendrán que tocar a los peces, si alguno de ellos es tocado se convertirá en tiburón, para poder convertirse en tiburón tiene que tocar a la docente de grupo y gritar soy tiburón.

#### La muralla

El grupo se coloca en el extremo del espacio a trabajar, excepto un alumno que tendrá por nombre el muro, este niño tiene que conseguir atrapar a sus compañeros. Los alumnos que se encuentran en el extremo de la cancha tienen que correr al otro extremo evitando ser tocados por el muro, si son tocados, pasaran a formar parte del muro (este está formado por los alumnos que tienen que estar tomados de las manos, si logran atrapar a alguien sin estar tomados de las manos, no es válido). El juego concluye cuando no hay ningún niño para atrapar.

### Sesión: 4

**Orientación didáctica:** Rondas y cantos

**Propósito:** que el alumno explore sus posibilidades expresivas y de movimiento interactuando con los compañeros y utilizando el área de juego, a través de cantos y rondas.

**Material:** sin material

#### El baile de la ensalada

Se le menciona a los alumnos que se va a realizar un canto en donde ellos tienen que seguir al promotor, y donde exploraran movimientos con su cuerpo al mismo tiempo que llevan el ritmo del canto, que dice así: “Este es el baile de la ensalada que está de moda que a ti te gusta ( aplausos), atención (golpeo en los muslos), preparar (golpeo en el pecho), la lechuga, se aplica algún movimiento, y se vuelve a repetir agregando vegetales al canto.

“2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”.

### **Mono palmera**

Formados en círculo, los niños durante este canto, experimentaran situaciones expresivas y de movimiento, interactuando con el compañero, el canto dice así: sube, sube, sube el mono la palmera, toma, toma, toma la banana. ¿saben que paso? Que se la comió y se indigesto y de rodillas cayo.....( se menciona algún movimiento en específico o expresión que se quiera lograr).

### **Los osos malosos**

Se divide al grupo en dos equipos (los niños y los osos), los niños formarán un círculo tomándose de las manos, y los osos se colocarán dentro del círculo. Todos los alumnos tienen que cantar la melodía, “los osos malosos no quieren jugar pero nosotros los vamos a invitar, 1, 2, 3...” Cuando terminen los niños se sueltan porque los osos tendrán que correr a atraparlos. Después de atrapar a todos, los niños se convierten en osos y viceversa.

## **Sesión: 5**

**Orientación didáctica:** tareas motrices

**Propósito:** Que el alumno explore movimientos respondiendo a las tareas motrices en la que ajuste sus movimientos de acuerdo con el espacio y objetos que dispone en los juegos.

**Material:** aros, pandero, plastos.

### **Seguir las líneas**

los alumnos van a desplazarse siguiendo las líneas marcadas en el espacio, sus desplazamientos comenzarán lentos y se irán incrementando, ellos tendrán la facultad de proponer la forma en que se desplazan.

### **Gano el aro**

Se sitúan aros esparcidos aleatoriamente por el espacio. El promotor golpea el pandero con un pulso constante, y los alumnos caminan al ritmo del pandero ocupando todo el espacio, sin pisar los aros. Cuando el pandero deja de sonar, los alumnos se tienen que ubicar dentro del aro lo más rápido posible. Cuando empieza a sonar el pandero, salen fuera de los aros y siguen desplazándose al ritmo que marca el pandero, esperando la pausa para volver a meterse dentro del aro. No pueden haber más de tres personas dentro del mismo aro.

### **4 esquinas**

Se distribuye al grupo en 5 equipos, cuatro equipos colocados en las esquinas un cuadrado con una medida de 10mts por lado, el equipo que resta tendrá que ubicarse en el centro del cuadrado, a la señal del promotor los equipos de las esquinas tienen que cambiar de lugar y el equipo del centro busca llegar a una esquina antes que alguno de los otros.

“2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”.

## Sesión: 6

**Orientación didáctica:** circuito de acción motriz

**Propósito:** Que el alumno ajuste sus acciones motrices mediante circuitos de acción motriz que impulsen actividades de coordinación y manipulación de objetos.

**Material:** aros, platos, bastones, pelotas

### Alto y avance

Por el espacio, los niños tienen que desplazarse caminando, evitando seguir a un compañero o chocar con él, al silbatazo, tienen que parar, para reanudar el desplazamiento, el promotor tiene que volver a hacer silbar el silbato, cada que paren y vuelvan a avanzar tendrán que aumentar la velocidad de su desplazamiento.

### Circuito de acción motriz

**Estación.** - 1 sobre una sucesión de aros, tienen que pasar con la técnica de carrera

**Estación.** - 2 botar una pelota por unos platos colocados en sig- sag.

**Estación.** - 3 reptando por 5mts, parar y saltar con los dos pies juntos unos bastones (12) colocados a 70 cm, de separación entre ellos.

**Estación.** – 4 conducir una pelota por un pentágono formado por platos y finalizar pateando a la portería.

## Sesión: 7

**Orientación didáctica:** juegos cooperativos

**Propósito:** Que el alumno ajuste sus movimientos y expresiones mediante los juegos cooperativos

**Material:** Pelotas, aros

### Pasar la pelota

Se formarán tres equipos y se ubicaran en un costado del espacio a trabajar, cada equipo tendrá una formación de fila, la actividad consiste en colocarse entre los tobillos una pelota todos los integrantes del equipo, a la señal del promotor los equipos tienen que desplazarse una distancia de 20 mts, si que la pelota se les caiga, si esto sucede tienen que parar para que la vuelvan a colocar, gana el equipo que consiga el objetivo. Modificación: ubicar la pelota en distintas partes del cuerpo

### Aro rápido

Los mismos equipos formados en círculo y tomados de la mano, deben lograr pasar el aro por todo su cuerpo evitando soltarse de las manos, menciono que deben de pasar 5 aros para conseguir el objetivo.

“2020. Año de Laura Méndez de Cuenca; emblema de la mujer Mexiquense”.

## Propuesta de Evaluación

**Nota: la siguiente tabla es una propuesta de evaluación de la unidad didáctica, cabe señalar que cada sesión se debe evaluar de forma sumativa a través de la observación y una lista de cotejo.**

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_ grado y grupo: \_\_\_\_\_

Acciones a evaluar	Sesion1	Sesion2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7
Ajusta sus movimientos a partir de consignas de juego							
Coordina sus movimientos en las actividades							
Explora el equilibrio							
Se expresa corporalmente							
Participa en juegos propuestos.							
<b>Total</b>							
<b>Nivel de desempeño</b>							

### Niveles de desempeño

Nivel 1 insuficiente	Nivel 2 básico	Nivel 3 satisfactorio	Nivel 4 sobresaliente
5	6 – 7	8 – 9	10