

# Unidad Didáctica en Educación Física Primer Grado "Patrones Básicos del Movimiento"

Fecha de elaboración: Diciembre 2019

## COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA ZONA F033 CICLO ESCOLAR 2019-2020

NOMBRE DEL PROMOTOR		Edgar Octavio Garcia Gómez Tagle	
NOMBRE DE LA ESCUELA		José Ma. Morelos y Pavón	
LOCALIDAD		Valle de Bravo	
ZONA ESCOLAR	GRADO	GRUPO	TEMPORALIDAD
P179	Primero	A-B-C	6 sesiones
UNIDAD DIDÁCTICA		Patrones básicos de movimiento	

EJE CURRICULAR	COMPONENTE PEDAGÓGICO-DIDÁCTICO
Competencia Motriz	Desarrollo de la Motricidad

APRENDIZAJE ESPERADO	Explora la combinación de los patrones básicos de movimiento en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.
OBJETIVO	Que los alumnos participen en situaciones lúdicas donde se implique la identificación y ejecución de uno o más patrones básicos de movimiento, poniéndolos a prueba en situaciones de juego que favorezcan el control y ajuste.
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	Manipulación y exploración de distintos objetos, dinámicas colaborativas en las que realicen diferentes movimientos, tareas motrices, juegos tradicionales, retos motores.
RECURSOS NECESARIOS	Gises, burbujas de jabón, pelota de vinil, hojas de papel periódico, sábanas y/o tela, cuerdas y aros.
EVALUACIÓN	Explora formas de movimiento de manera individual y grupal. Reconoce las diferencias al efectuar y combinar diversos patrones básicos de movimiento.
EVIDENCIAS	Registro de observación sobre la combinación de los patrones básicos de movimiento. Testimonio de la sesión acerca de las acciones que lograron completar con mayor control de sí.

### INTRODUCCIÓN

**Patrones básicos de movimiento:** Son los primeros movimientos de los cuales se derivan los movimientos de destreza, en la cual dichos movimientos involucran una o más articulaciones, los cuales representan la base para el desarrollo de destrezas deportivas.

Se clasifican en: **Locomoción, Equilibrio y Manipulación.**

- **Locomoción:** Acción de traslación, mover el cuerpo, (gatear, rodar, caminar, correr, brincar, deslizarse y combinaciones de los mismos)
- **Manipulación:** Acciones como lanzar, atrapar, golpear, empujar, patear y levantar objetos.
- **Equilibrio:** Efectuar acciones en un solo lugar, mover el cuerpo alrededor de un punto.

Permitir que los alumnos participen en situaciones lúdicas que impliquen combinar desplazamiento con intensidad o direccionalidad, mantener el cuerpo en alguna posición, así como utilizar objetos con diferentes características, promover la exploración y el reconocimiento de sus posibilidades para afrontar las tareas cotidianas.

<b>No. DE SESIÓN</b>	1	<b>FECHA DE APLICACIÓN:</b>	
<b>INTENCIÓN PEDAGÓGICA</b>	Identificar los patrones básicos de movimiento y su combinación en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.		
<b>SECUENCIA DE ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia la sesión dando una breve explicación y ejemplificación de los patrones básicos de movimiento.</li> <li>• Saludo todos con todos con parte corporal indicada y/o como se indique.</li> <li>• Todos en círculo sentados. desplazase al centro dejar zapato y regresar saltando. (hombres – mujeres – todos).</li> <li>• Dibujar en el suelo con el gis pie y mano derecha e izquierda. (colorear el indicado)</li> <li>• Colocarse y saltar sobre pies y manos dibujados en el piso.</li> <li>• Preguntar a los alumnos si están identificando la combinación de movimientos.</li> <li>• En parejas dibujar figura humana (detallar su propia figura e intentar poner su nombre)</li> <li>• Dibujar un circulo a la señal colocarse dentro, fuera, donde se indique en relación a este.</li> <li>• Hacer la mayor cantidad de burbujas que les sea posible con su agua jabonosa.</li> <li>• Atrapar burbujas con parte corporal indicada de forma individual y en parejas.</li> <li>• Cuestionar la identificación de los patrones básicos de movimiento en las actividades realizadas a los alumnos.</li> <li>• Juego tradicional de stop. en equipos equitativos. ( 5, 8, 10 )</li> <li>• En equipos equitativos. filas de ropa. (Quien llega más lejos o quien llega primero al lugar indicado)</li> </ul>		
<b>ACT- DE CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el alumno elabore un dibujo de un movimiento básico que más les haya gustado.</li> </ul>		
<b>MOMENTOS DE REFLEXION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir en grupo qué actividad les gustó más, en cual tuvieron mayor dificultad, cómo lograron cumplir con la meta de la actividad y cómo se sintieron al realizarla.</li> </ul>		
<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>	
Manipulación y exploración de objetos, juegos tradicionales, tareas motrices.	Gises, burbujas de jabón.	Reconoce las diferencias al efectuar y combinar diversos patrones básicos de movimiento.	
		<b>EVIDENCIA</b>	
		Guardar en su carpeta los dibujos realizados en el cierre de la sesión.	

<b>No. DE SESIÓN</b>	2	<b>FECHA DE APLICACIÓN:</b>	
<b>INTENCIÓN PEDAGÓGICA</b>	Identificar y explorar los patrones básicos de movimiento y su combinación en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.		
<b>SECUENCIA DE ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manipulación de una pelota con diferentes partes del cuerpo.</li> <li>• Intentar botar en su lugar la pelota como se indique.</li> <li>• Conducir pelota con parte corporal indicada.</li> <li>• Saltar al ritmo y velocidad del bote de la pelota.</li> <li>• Preguntar a los alumnos si están identificando la combinación de los patrones básicos de movimiento.</li> <li>• Lanzar tocar parte corporal indicada e intentar atrapar nuevamente la pelota.</li> <li>• En parejas desplazarse con la pelota con parte corporal indicada. (cabeza, oreja, ombligo, espalda, lo que proponga el alumno)</li> <li>• En parejas pasar pelota simultáneamente: rodando, lanzando, botando, lo que proponga el alumno.</li> <li>• La corriente eléctrica. en equipos equitativos formados en filas pasar la pelota como se indique. ¿quién termina primero?</li> <li>• Que el alumno proponga la realización de otro movimiento básico con la manipulación de la pelota.</li> <li>• Golpear pelota con parte corporal indicada evitando que esta caiga al suelo.</li> <li>• En parejas dar masajito a un compañero con la pelota.</li> </ul>		
<b>ACT- DE CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el alumno elabore un dibujo de un movimiento básico que más les haya gustado.</li> </ul>		
<b>MOMENTOS DE REFLEXION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir en grupo sus experiencias en relación a qué actividad les gustó más, en cual tuvieron mayor dificultad, cómo lograron cumplir con la meta del juego y cómo se sintieron al completar las actividades.</li> </ul>		
<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>	
Manipulación y exploración de un objeto, tareas motrices, retos motores.	Una pelota de vinil individual.	Explora formas de movimiento de manera individual y grupal.	
		<b>EVIDENCIA</b>  Guardar en su carpeta los dibujos realizados en el cierre de la sesión.	

<b>No. DE SESIÓN</b>	<b>3</b>	<b>FECHA DE APLICACIÓN:</b>	
<b>INTENCION PEDAGÓGICA</b>	Identificar, explorar y realizar diferentes patrones básicos de movimiento y combinarlos en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.		
<b>SECUENCIA DE ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imaginar papalotes. volar con mano derecha e izquierda alto, medio y bajo.</li> <li>Cuestionar la identificación de los patrones básicos de movimiento en las actividades realizadas a los alumnos.</li> <li>Colocar hoja en parte corporal indicada y desplazarse como se indique. (mano, estomago, lo que proponga el alumno).</li> <li>Aplaudo evitando que se caiga la hoja de papel periódico.</li> <li>Desplazarse alrededor de su hoja como se indique a la señal levantarla.(lo más rápido posible)</li> <li>Taquitos de papel. (juego del niño travieso)</li> <li>Preguntar a los alumnos si están identificando la combinación de movimientos.</li> <li>Hacer una pelota con su hoja de papel mano izquierda, derecha, apretar con ambas.</li> <li>Aventar y atrapar pelota de hoja de papel.(estáticos y en movimiento)</li> <li>Aventar realizar actividad (tocar parte corporal indicada, girar, aplaudir, lo que proponga el alumno) e intentar atrapar.</li> <li>En parejas lanzar y atrapar pelotas simultáneamente.</li> <li>En parejas perseguir al compañero. (tocar parte corporal indicada con pelota de papel periódico)</li> <li>En equipos equitativos guerritas con pelotas.</li> <li>En orden depositar la pelotita de papel en el bote de basura. (tiro al bote)</li> </ul>		
<b>ACT- DE CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que el alumno elabore un dibujo de un movimiento básico que más se le haya dificultado realizar.</li> </ul>		
<b>MOMENTOS DE REFLEXION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compartir en grupo las experiencias vividas en las actividades realizadas sobre qué actividad les gustó más, en cual tuvieron mayor dificultad, cómo lograron cumplir con las metas planteadas y cómo se sintieron al realizar las actividades.</li> </ul>		
<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>	
Manipulación y exploración de un objeto, tareas motrices, retos motores.	Hoja de papel periódico.	Reconoce las diferencias al efectuar y combinar diversos patrones básicos de movimiento.	
		<b>EVIDENCIA</b>	
		Guardar en su carpeta los dibujos realizados en el cierre de la sesión.	

<b>No. DE SESIÓN</b>	4	<b>FECHA DE APLICACIÓN:</b>	
<b>INTENCION PEDAGÓGICA</b>	Identificar, explorar y realizar diferentes patrones básicos de movimiento y combinarlos en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.		
<b>SECUENCIA DE ACTIVIDADES</b>	<b>CLASE ABIERTA CON PARTICIPACIÓN DE PADRES DE FAMILIA</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En parejas estiramientos musculares manipulando la pelota. (Manos arriba, entre pies, lateral).</li> <li>• Explicación breve sobre los patrones básicos de movimiento.</li> <li>• Desplazarse en parejas con pelota en parte corporal indicada.</li> <li>• Rodar pelota sobre sabana.</li> <li>• Lanzar y atrapar pelota con sabana en parejas.</li> <li>• Lanzar y atrapar pelota con sabana entre parejas.</li> <li>• Intentar formar un dulce con la sabana y la pelota.</li> <li>• Golpear con el chipote “su dulce” en parte corporal indicada a su pareja.</li> <li>• Quien jala más fuerte.</li> <li>• Columpios.(papá o mamá hacen columpio a su hijo)</li> <li>• Lanzar y atrapar pelota en parejas frente a frente evitando que caiga al suelo.</li> <li>• Lanzar y atrapar la pelota con un bote.</li> <li>• Carretitas. Caballitos y jinetes desplazarse por todo el espacio al ritmo de la música.</li> <li>• Carreras de carretitas.</li> <li>• Evitar que mi pareja se desplace con la sabana.</li> <li>• En filas desplazarse sobre obstáculos “sabanas” corriendo y saltando. (quien hace menos tiempo papás o alumnos).</li> <li>• Masajito con la pelota en parejas.</li> <li>• Alumnos desplazarse gateando a llegar con su papá o mamá y agradecer con un beso su participación y asistencia a la clase de educación física. (papá o mamá abrazar a su hijo (a) y decir cuánto lo quieren).</li> </ul>		
	<b>ACT-DE CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papá e hijo contestan una breve encuesta sobre las actividades realizadas y analizan el trabajo del área de educación física.</li> </ul>	
<b>MOMENTOS DE REFLEXION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir en grupo las experiencias vividas en las actividades realizadas sobre qué actividad les gustó más, en cual tuvieron mayor dificultad, cómo lograron cumplir con las metas planteadas y cómo se sintieron al realizar las actividades.</li> </ul>		
<b>ESTRATEGIAS</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>
Manipulación y exploración de un objeto, tareas motrices, retos motores.		Pelotas de vinil, sabana y/o tela.	Explora formas de movimiento de manera individual y grupal.
			<b>EVIDENCIA</b>
			Guardar en su carpeta las encuestas realizadas en el cierre de la sesión por padres de familia.

<b>No. DE SESIÓN</b>	5	<b>FECHA DE APLICACIÓN:</b>	
<b>INTENCION PEDAGÓGICA</b>	Identificar, explorar y realizar diferentes patrones básicos de movimiento y combinarlos en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.		
<b>SECUENCIA DE ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formar un círculo con la cuerda y colocarse donde se indique en relación a esta. (frente-atrás, derecha-izquierda, dentro-fuera, lo más rápido que les sea posible).</li> <li>• Formar letras y números con la cuerda utilizando solo pies y posteriormente con manos.</li> <li>• Comentar a los alumnos nuevamente identifiquen los patrones básicos de movimiento en las actividades realizadas.</li> <li>• Desplazarse simulando viboritas con la cuerda mano derecha e izquierda.</li> <li>• Enredar la cuerda en parte corporal indicada lo más rápido que les sea posible. (Manos, pies, cintura, lo que propongan...)</li> <li>• Cambio de casitas formadas por cuerdas a la señal.</li> <li>• Preguntar a los alumnos si están identificando la combinación de movimientos.</li> <li>• En equipos equitativos intentar saltar la cuerda que es movida por dos compañeros en viborita.</li> <li>• En parejas desplazarse simulando carretitas a diferentes velocidades.</li> <li>• De forma individual intentar saltar la cuerda de acuerdo a sus posibilidades. (Practicar en repetidas ocasiones).</li> <li>• Hombres / mujeres intentar formar trenes tomados con las cuerdas por la cintura.</li> </ul>		
<b>ACT-DE CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el alumno elabore un dibujo de un movimiento básico que más le haya gustado.</li> </ul>		
<b>MOMENTOS DE REFLEXION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir en grupo las experiencias vividas en las actividades realizadas sobre qué actividad les gustó más, en cual tuvieron mayor dificultad, cómo lograron cumplir con las metas planteadas y cómo se sintieron al realizar las actividades.</li> </ul>		
<b>ESTRATEGIAS</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>
Manipulación y exploración de un objeto, tareas motrices, retos motores.		Cuerdas.	Reconoce las diferencias al efectuar y combinar diversos patrones básicos de movimiento.
			<b>EVIDENCIA</b>
			Guardar en su carpeta los dibujos realizados en el cierre de la sesión.

<b>No. DE SESIÓN</b>	6	<b>FECHA DE APLICACIÓN:</b>			
<b>INTENCION PEDAGÓGICA</b>	Identificar, explorar y realizar diferentes patrones básicos de movimiento y combinarlos en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.				
<b>SECUENCIA DE ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comentar a los alumnos nuevamente identifiquen los patrones básicos de movimiento en las actividades realizadas.</li> <li>• Desplazarse alrededor de su arito como se indique: puntas, talones, saltando, lo que propongan y a la señal levantarlo, brincar dentro y/o colocar parte corporal indicada.</li> <li>• Intentar girar su aro en parte corporal indicada: mano derecha, izquierda, cuello, cintura, lo que propongan.</li> <li>• Intentar girar el aro con mano derecha e izquierda (como si fuera una moneda). observar quien lo hace girar por más tiempo.</li> <li>• Intentar desplazarse por todo el espacio rodando su arito con manos evitando que este caiga completamente al suelo.</li> <li>• Lanzar arito rodando e intentar alcanzarlo antes de que este caiga al suelo.</li> <li>• Lanzar arito hacia arriba y atraparlo nuevamente.</li> <li>• Lanzar arito hacia arriba e intentar atraparse ellos mismos.</li> <li>• Desplazarse por el área colocándose dentro de su arito simulando ir en un carrito.</li> <li>• En parejas. intentar atrapar a su compañero con el aro estático y en movimiento. (pases)</li> <li>• Hombres – mujeres en líneas desplazarse de una zona a otra rodando su aro.</li> <li>• Desplazarse de una zona a otra formados en línea simulando un volante de carro con el aro.</li> <li>• Lanzar aro rodando desde el área determinada intentando que llegue lo más lejos posible.</li> <li>• En dos equipos equitativos formados en círculo y/o filas: pasar un arito como se indique por parte corporal indicada, todos los integrantes del equipo realizaran el movimiento y pasaran aro al compañero.</li> </ul>				
<b>ACT- DE CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el alumno elabore un dibujo de un patrón básico de movimiento realizado en la clase.</li> </ul>				
<b>MOMENTOS DE REFLEXION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartir en grupo las experiencias vividas en las actividades realizadas sobre qué actividad les gustó más, en cual tuvieron mayor dificultad, cómo lograron cumplir con las metas planteadas y cómo se sintieron al realizar las actividades.</li> </ul>				
<b>ESTRATEGIAS</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>EVALUACION</b>		
Manipulación y exploración de un objeto, tareas motrices, retos motores.		Aros.	Explora formas de movimiento de manera individual y grupal. <table border="1" data-bbox="886 1520 1560 1682"> <tr> <td data-bbox="886 1520 1560 1556" style="text-align: center;"><b>EVIDENCIA</b></td> </tr> <tr> <td data-bbox="886 1556 1560 1682">Guardar en su carpeta los dibujos realizados en el cierre de la sesión.</td> </tr> </table>	<b>EVIDENCIA</b>	Guardar en su carpeta los dibujos realizados en el cierre de la sesión.
<b>EVIDENCIA</b>					
Guardar en su carpeta los dibujos realizados en el cierre de la sesión.					