

2023. AÑO DEL SEPTUAGECIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL
VOTO DE LAS MUJERES DE MEXICO



“Mi Cuerpo Puede con Valores”

AUTOR: L.E.F. NILTON DANIEL RANGEL BELTRAN

PROMOTOR DE EDUCACION FISICA

COORDINACION F051/12

C.C.T. 15AOS2031I

MUNICIPIO: AMATEPEC.

07 DE FEBRERO DEL 2023



2023. AÑO DEL SEPTUAGECIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL
VOTO DE LAS MUJERES DE MEXICO

INTRODUCCION

Este documento hace referencia a un rally de trabajo motor con desafíos intelectuales que pondrán a prueba una gran cantidad de habilidades en cada uno de los alumnos participantes.

Dicho proyecto consiste en vivenciar actividades motoras de una manera organizada y secuenciada, seguidas de retos intelectuales para poner a prueba las capacidades y habilidades de los alumnos para salir abantes de los retos que se le presenten.

Con este trabajo se busca que los alumnos participen de manera activa comprometiendo sus habilidades en juegos y actividades que les demanden una atención significativa.

2023. AÑO DEL SEPTUAGECIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES DE MEXICO

PROPOSITO

Fortalecer el trabajo que se realizará a lo largo del ciclo escolar 2022 – 2023, en donde los alumnos han mostrado un avance significativo en sus capacidades y competencias para la vida mediante actividades lúdico- recreativas las cuales habrán de **recaltar el uso de los valores** por parte de alumnos y docentes de la escuela, esto para lograr afianzar conocimientos básicos cognitivos y motrices, los cuales les habrán de servir para su vida futura.

“LOS INTERESES NECESIDADES Y EXPECTATIVAS de las niñas, niños y adolescentes en el centro de la acción educativa. Las actividades motrices propias de la educación física han de ser adaptadas y adecuadas a las características y motivaciones de los alumnos, lo que permitirá generar un sentimiento de confianza y fortalecer su creatividad y autoestima...” (SEP 2017)

2023. AÑO DEL SEPTUAGECIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES DE MEXICO

CARTA DESCRIPTIVA DEL PROYECTO

Hora de inicio 10:00 am.

Lugar: Plaza cívica de la Escuela.

Participantes: Alumnos – Docentes y Directivos

Materiales: Aros - Pelotas de Vinil – Costales - Cuerdas – Pelotas de Papel – Hojas Recicladadas – Colores - Sonido.

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 le presentan. (1)

- **Dinámica del Evento**

Los alumnos tendrán un tiempo establecido para cambiarse y acondicionar los espacios de trabajo.

Este evento está integrado por 4 estaciones de trabajo, cada una de ellas con un tiempo aproximado de 15 min.

Una vez integrados los equipos de trabajo mediante la técnica de “números locos” (todos trotan por la cancha el promotor indica un número y los participantes se agrupan en ese número indicado) les asignará un número, el cual será la estación que visitarán, todas las estaciones arrancan al mismo tiempo con sus actividades, al escuchar una señal todo el equipo se trasladará a la siguiente estación progresiva (según su número) la 1 pasa a 2 y la 2 a 3, así sucesivamente.

Cada uno de los docentes estará encargado de una estación en diferentes puntos de la escuela, los que se trasladan son únicamente los alumnos con **todos** sus integrantes.

Este ritmo de trabajo permite la concentración total de los alumnos así como de generar en ellos la expectativa de lo que falta por resolver a lo largo de la jornada de trabajo.

2023. AÑO DEL SEPTUAGECIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES DE MEXICO

Estación 1	Responsable	Material	Lugar
Aros y Más Aros	Docente frente a Grupo	Aros	Cancha 1 de la escuela
Descripción de la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se forman 2 filas de aros a una distancia de 15 cm. Entre uno y otro, cada alumno salta sobre ellos quedando de pie en el centro del aro. (Ambos pies – derecho – izquierdo- en parejas- tercias). ✓ Una vez que todos los participantes hayan logrado pasar este reto motor, podrán desarrollar el reto intelectual que se les presente en esta estación. a) Realizar un dibujo entre todos los participantes tocando como tema algún valor que ellos conozcan 		

Estación 2	Responsable	Material	Lugar
Costales Saltarines	Docente frente a Grupo	Costales Aviones de papel	Cancha 2 de la escuela
Descripción de la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Se integran por parejas en el equipo, uno se introduce en el costal a un extremo del espacio de trabajo, sale saltando hasta el otro extremo marcado en la cancha, se sale del costal, su compañero que está esperándolo ahí, se introduce al costal, éste regresa a la posición de salida y regresa corriendo otra vez para que su compañero termine en la posición donde inició. • Formados en una ó dos filas toman un avión de papel que elaboraron previamente, de trasladan a un punto de la cancha sin soltar su avión, al llegar al espacio marcado deberán lanzarlo intentando que esté caiga dentro de una caja ubicada en un extremo de la cancha. • De no lograrlo regresan por otro (tienen 3 intentos.) • Todos deben meter por lo menos 1 avión. • Una vez que todos los participantes hayan logrado pasar este reto motor, podrán desarrollar el reto intelectual que se les presente en esta estación. • El reto intelectual consiste en diseñar un canto (Porra) que haga alusión a algún valor que se les facilite. • De no poder estructurar un canto TODOS GRITARAN AL UNISINO: “VIVAN LOS VALORES”... VIVAN, VIVA EL RESPETO, VIVA, VIVA LA PAZ, VIVA... ASI, NOMBRANDO 4 O 5 VALORES QUE MAS DISTINGAN. (GUIADOS POR EL DOCENTE) <p>Todos los aviones disponibles estarán en una caja que el docente previamente coloco, con las aviones elaborados por él, de tal manera que haya varios para estar lanzando.</p>		

2023. AÑO DEL SEPTUAGECIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL
VOTO DE LAS MUJERES DE MEXICO

Estación 3	Responsable	Material	Lugar
Pelotas Correlonas		Pelotas de Vinil Palos de Escoba	Cancha 3 de la escuela
Descripción de la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tomados de la mano y en parejas partirán de un punto de la cancha sin soltarse hasta donde se encuentre una caja de cartón, la actividad consiste en que cada integrante lanzará una pelota de plástico y esta deberá caer dentro de la caja, podrán acceder al reto intelectual hasta que no quede ni una sola pelota en el costal donde están almacenadas. ✓ El reto intelectual consiste en enlistar la mayor cantidad de valores que todo el equipo conozca. 		

Estación 4	Responsable	Material	Lugar
Cuerdas Vivas		Cuerdas	Dirección de la escuela
Descripción de la Actividad	<ul style="list-style-type: none"> ○ Todos los integrantes del equipo deberán saltar la cuerda por un tiempo de 8 segundos. ○ Podrán saltar de manera individual – parejas – tercias. ○ Todos deberán saltar, pero cuando se logre saltar durante 5 segundos seguidos todos podrán acceder al reto intelectual. ○ El reto intelectual consiste en jugar “dígallo con mímica; No se pueden pronunciar palabras solo hacer acciones o ejemplos, REPRESENTANDO UN VALOR, QUE EL DOCENTE PROPORCIONARÁ A UN INTEGRANTE DEL EQUIPO. ○ La cuerda estará ajustada a un extremo de algún poste y será girada por el docente encargado, éste tiene la facultad de organizar la velocidad y la dificultad del salto. 		

2023. AÑO DEL SEPTUAGECIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL
VOTO DE LAS MUJERES DE MEXICO

RALLY

El rally es una actividad que congrega a un grupo de personas. Las cuales conforman equipos, con el propósito de recorrer un territorio en un tiempo determinado, realizando acciones (pistas, acertijos o desafíos) que les permitan avanzar hasta lograr el cumplimiento del objetivo planteado. Nadie conoce en dónde están las pistas, acertijos o desafíos.

Las reglas del juego se les explican a todos los participantes, al igual que las normas de seguridad. Se debe tomar en cuenta al realizar un rally, el objetivo, el tema que se quiere trabajar, el lugar donde se va a realizar, los materiales que se van a necesitar y con los que se cuenta, también las pistas acertijos o desafíos que se pueden incluir. A su vez, como se supervisará que todos los equipos pasen por los puestos de control.

Como cualquier actividad que lleve una pizca de competitividad, el juego limpio y el respeto debe de prevalecer ante cualquier interés. Si por algún motivo, alguno de los equipos tuvo alguna emergencia, la solidaridad debe reinar y la actividad pasará a ser un aprendizaje de valores.

El sentido aventurero es parte esencial en esta actividad. El reto por lo desconocido, lo nuevo, mantiene en alto el deseo de retarse a sí mismo y al grupo. Esta es una actividad que da cabida a que grupos de amigos y amigas, niños, niñas, adultos, familias, entre otros, convivan y pasen un rato juntos, un día agradable, sano y en contacto con la naturaleza. Rescatando la cooperación, astucia y sobre todo el trabajo en equipo. 1

2023. AÑO DEL SEPTUAGECIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL VOTO DE LAS MUJERES DE MEXICO

VALORACION DEL EVENTO

- Para llevar a cabo la valoración del evento TODOS los participantes se colocarán frente a una pared de la escuela donde previamente se colocaran las hojas donde los alumnos escribieron los valores que conocen y se nombran de manera aleatoria algunos de ellos, a la pregunta: ¿Qué valor nos falta colocar? Se producirá una lluvia de respuestas que servirá para colocar otros valores que no hayamos colocados.
- De manera aleatoria se pregunta ¿Qué equipo quiere exponer su dibujo de los valores? para que nos explique qué significa.

Si ningún equipo quiere, de manera prevista se menciona, que pase el equipo de tenga más playeras en sus integrantes.

- De esa manera aseguramos una exposición sobre los valores.
- Cerramos la evaluación con una pequeña explicación por parte de los organizadores sobre la importancia del uso y practica de valores.

2023. AÑO DEL SEPTUAGECIMO ANIVERSARIO DEL RECONOCIMIENTO DEL DERECHO AL
VOTO DE LAS MUJERES DE MEXICO

SEP. (2017), Educación Física. Plan y Programas de Estudio, Orientaciones Didácticas y
Sugerencias de Evaluación. Pag. 163 Y 235
Primera edición, 2017
Secretaría de Educación Pública 2017.

MORERA, M. y Serrano, A. (2007) Rally... naturaleza, recreación y salud. Universidad
nacional, Hereria, costa rica en:
<http://www.redalyc.org/artiiculo.oa?id=237017519001>