

Espacio On line de Herramientas Didácticas en
Educación Física de Calidad



2020

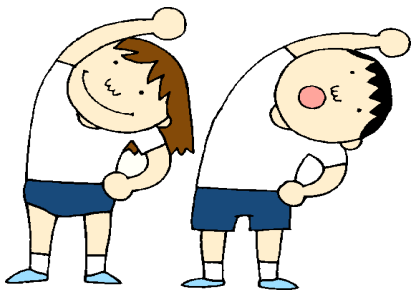
4º

PRIMARIA

●
●
●
●
●
●

CUADERNO DIDÁCTICO MOTRIZ

“APRENDE EN CASA”



NOMBRE DEL ALUMNO (A)

Educación Física

INTRODUCCIÓN

El siguiente cuaderno didáctico motriz de los aprendizajes clave, es una propuesta bimestral de orientación, asesoría, consulta y acompañamiento técnico-Pedagógico para los docentes para el trabajo colaborativo con los padres de familia, alumnos y demás integrantes de la familia, en el que es fundamental permanecer en casa para cuidar la salud de adultos, padres e hijos, en el que el tiempo se vea aprovechado en actividades productivas de aprendizaje, desde la Educación Física. Es por eso que brindamos este apoyo para que los alumnos puedan desenvolverse de manera integral y se fortalezca los aprendizajes clave desde Preescolar, hasta secundaria.

CRONOGRAMA DE TAREAS MOTRICES

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
Sesión 1 (Juego 1 y 2)	Sesión 2 (Juego 1 y 2)	Sesión 3 (Juego 1 y 2)	Sesión 4 (Juego 1 y 2)
Análisis del Video 1	Análisis del Video 2	Análisis del Video 3	Análisis del Video 4
SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
Sesión 5 (Juego 1 y 2)	Sesión 6 (Juego 1 y 2)	Sesión 7 (Juego 1 y 2)	Sesión 8 (Juego 1 y 2)
Análisis del Video 5	Análisis del Video 6	Análisis del Video 7	Análisis del Video 8

INSTRUMENTO: Bitácora motriz de Aprendizaje

RASGOS A EVALUAR:

¿Qué habilidades puse en práctica?

¿Que sentí?

¿Que aprendí?

¿Qué me salió muy bien?

¿Qué se me dificultó?

CALIFICACION	DESEMPEÑO	CARACTERISTICAS
5 Y 6	INSUFICIENTE	No muestra interés por los retos y desafíos Presenta varias dificultades prácticas en la sesión Carece de información en su evidencia de trabajo
7 Y 8	SUFICIENTE	El interés que muestra es por cumplir Realiza las tareas motrices con mínimas dificultades Su bitácora cuenta con información básica de lo aprendido
9	OPTIMO	Es un alumno que sobresale por su gran actitud e interés Es muy bueno en las actividades logrando lo plasmado Redacta lo aprendido, sin embargo es necesario mayor reflexión
10	EXCELENTE	Es un alumno con mantiene la actitud e interés en la sesión Presenta capacidades y habilidades excelentes en la práctica Cuenta con mayor capacidad de argumentación en la bitácora

Para poder evaluar es necesario guiarse en los tres indicadores básicos para asignarle una calificación en casa y plasmándolo en la Bitácora Motriz del Aprendizaje, cuya meta sea que el alumno mejore en las debilidades y necesidades que presente en cada sesión, por lo que será de gran ayuda se le vaya orientando al alumno o alumna, como mejorar y en que indicador debe hacerlo, ya que uno alude al conocimiento, otro a lo procedimental de lo práctico y otro al actitudinal, de las conductas y actitudes durante la sesión, para que al final podamos tener un patrón de desempeño que permita analizarlo.

DOCENTE:		ESCUELA		RETOS Y DESAFIOS		
ALUMNO		FECHA:		SESION 1		
NIVEL	Primaria	APRENDIZAJES ESPERADOS	GRADO/GRUPO	4º	TRIMESTRE	Abril-junio
SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje	1-Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación. ()	2-Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad. ()	3-Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivomotrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí. ()			
RECURSOS DIDACTICOS	4-Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal. ()	5-Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros. (X)	6-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. (X)			

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Globos, peces de papel, estambre y música

VARIANTE: Peces musicales

Suena la música y todos bailan, cuando pare deben ir a reventar los globos.

TRANSVERSALIDAD:

Matemáticas 2.2.1. Se estará favoreciendo utilizar sistemas de referencia convencionales para ubicar puntos o describir su ubicación en planos, mapas y en el primer cuadrante del plano cartesiano.

JUEGO: Encuentra peces

Cada alumno dentro de un globo coloca varios peces de papel, los infla y les amarra un estambre y éste se lo amarra a los tobillos. Comienza el juego y todos se desplazan y deben saltar y reventar los globos de sus compañeros tratando de hacerlo en el que tenga los peces, si es así, los levanta y sigue el juego. Gana quien más peces tenga al finalizar el juego.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Ninguno

VARIANTE: Cuidado que te piso

El alumno abre y cierra las piernas y su compañero debe calcular los movimientos para brincar sin pisarlo.

TRANSVERSALIDAD:

Geografía. Se estará fortaleciendo el aprecio de la diversidad natural y cultural. (Competencia)

JUEGO: Saltos gemelos

Formados los alumnos en parejas uno se sienta en el suelo y el otro de pie. El que está sentado en un inicio tiene las piernas estiradas y juntas y su compañero las salta con los dos pies juntos, cuando se dé un silbatazo abre las piernas el que está sentado y su compañero lo salta con un solo pie de ida y regreso con el otro. Después de cierto tiempo se cambia de pareja.

Propuesta de los alumnos (as): Dibuja o escribe tu juego que se apegue al aprendizaje



BITACORA MOTRIZ DEL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FISICA No. 1

DOCENTE: NIVEL: TURNO:
ESCUELA: GRADO: GRUPO: FECHA:
ALUMNO: N.L: CALIFICACION: DESEMPEÑO:

CONTESTA DE MANERA REFLEXIVA LAS CUESTIONES CON BASE A LAS TAREAS MOTRICES

¿Qué habilidades puse en práctica?

¿Que sentí?

¿Que aprendí?

¿Qué me salió muy bien?

¿Qué se me dificultó?

Es necesario el apoyo de los padres para plasmar lo obtenido de las tareas

Firma del padre/tutor

Observaciones:

Firma del docente



DOCENTE:		ESCUELA		RETOS Y DESAFIOS		
ALUMNO		FECHA:		SESION 2		
NIVEL	Primaria	APRENDIZAJES ESPERADOS	GRADO/GRUPO	4º	TRIMESTRE	Abril-junio
SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje		1-Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación. ()	2-Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad. ()		3-Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivomotrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí. ()	
RECURSOS DIDACTICOS		4-Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal. ()	5-Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros. (X)		6-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. (X)	

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Cajas de CD, mesas, vasos, agua y cubetas

VARIANTE: Domino gigante

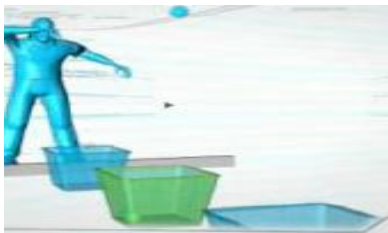
Todos los equipos deben de formar un solo domino y al final tirar un vaso de agua en la cubeta.

TRANSVERSALIDAD:

Historia, Se estará reforzando la formación de una conciencia histórica para la convivencia. (Competencia)

Carrera de Domino de CD o cajas de cerillos

Los alumnos en equipos con veinte cajas plásticas de CD deberán ser colocados adecuadamente para generar una reacción en cadena que haga que la última caja caiga en un recipiente ubicado debajo de la mesa. Esto se debe lograr haciendo una "U" alrededor del punto rojo demarcado.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Cuerda delgada, pelotas de esponja, botes y postes

VARIANTE: Aterrizaje colectivo

Dos alumnos manipulan las cuerdas en cada extremo coordinando sus movimientos para que las pelotas aterricen.

TRANSVERSALIDAD:

Matemáticas 4.3. Se estará reforzando desarrollar el hábito del pensamiento racional y utiliza las reglas del debate matemático al formular explicaciones o mostrar soluciones.

JUEGO: Zona de aterrizaje

Cada alumno por turnos tendrá que guiar una pelota de esponja por un camino formado por dos cuerdas delgadas amarradas a dos postes cada una manipuladas por sus manos, con el objetivo de hacer aterrizar la pelota abriendo las cuerdas en uno de los tres botes que están debajo ganando el alumno que logre aterrizar dos pelotas de tres.

Propuesta de los alumnos (as): Dibuja o escribe tu juego que se apegue al aprendizaje



BITACORA MOTRIZ DEL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FISICA No. 2

DOCENTE: NIVEL: TURNO:
ESCUELA: GRADO: GRUPO: FECHA:
ALUMNO: N.L: CALIFICACION: DESEMPEÑO:

CONTESTA DE MANERA REFLEXIVA LAS CUESTIONES CON BASE A LAS TAREAS MOTRICES

¿Qué habilidades puse en práctica?

¿Que sentí?

¿Que aprendí?

¿Qué me salió muy bien?

¿Qué se me dificultó?

Es necesario el apoyo de los padres para plasmar lo obtenido de las tareas

Firma del padre/tutor

Observaciones:

Firma del docente



DOCENTE:		ESCUELA		RETOS Y DESAFIOS		
ALUMNO		FECHA:		SESION 3		
NIVEL	Primaria	APRENDIZAJES ESPERADOS	GRADO/GRUPO	4º	TRIMESTRE	Abril-junio
SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje		1-Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación. ()	2-Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad. ()		3-Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivomotrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí. ()	
RECURSOS DIDACTICOS		4-Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal. ()	5-Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros. (X)		6-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. (X)	

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Mesa, playeras, caja, accesorios personales y ropa

VARIANTE: Vistiendo al rey

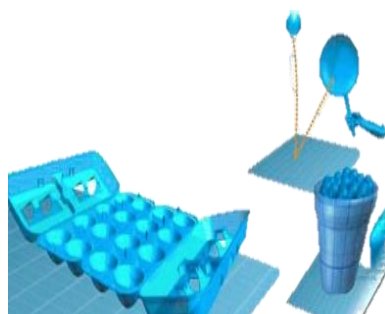
En una caja tendrán ropa y accesorios para que por equipo vistan a uno (rey). Quien tenga el mejor vestuario gana.

TRANSVERSALIDAD:

Ciencias naturales 2.1. Se estará reforzando explicar algunas causas que afectan el funcionamiento del cuerpo humano y la importancia de desarrollar estilos de vida saludables.

A ponerse playeras se dijo

El grupo dividido en equipos de igual número de integrante se forman alrededor de una mesa en donde se encuentran 10 playeras talla grande. A la señal cada integrante deberá de ponerse las 10 playeras y quitárselas. Todos pueden colaborar a ponerla y quitarla. Quien termine primero de los equipos será el ganador.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Mesa, pelotas de ping pong, cono de huevos y sartén.

VARIANTE: Pelotero

Un alumno golpeará con el sartén todas las pelotas, ganando quien más coloque dentro del cono.

TRANSVERSALIDAD:

Historia. Se estará promoviendo el manejo de información histórica. (Competencia)

JUEGO: Sartén raqueta

En este juego el objetivo es poner 3 pelotas de ping pong dentro de un cono de huevos de 30 agujeros. Para conseguirlo, cada uno de los alumnos por turnos deberá hacer rebotar sobre una mesa las pelotas golpeándolas con un sartén como raqueta dándoles dirección. Cada alumno tendrá 10 intentos.

Propuesta de los alumnos (as): Dibuja o escribe tu juego que se apegue al aprendizaje



BITACORA MOTRIZ DEL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FISICA No. 3

DOCENTE: NIVEL: TURNO:

ESCUELA: GRADO: GRUPO: FECHA:

ALUMNO: N.L: CALIFICACION: DESEMPEÑO:

CONTESTA DE MANERA REFLEXIVA LAS CUESTIONES CON BASE A LAS TAREAS MOTRICES

¿Qué habilidades puse en práctica?

¿Que sentí?

¿Que aprendí?

¿Qué me salió muy bien?

¿Qué se me dificultó?

Es necesario el apoyo de los padres para plasmar lo obtenido de las tareas

Firma del padre/tutor

Observaciones:

Firma del docente



DOCENTE:		ESCUELA			RETOS Y DESAFIOS	
ALUMNO		FECHA:			SESION 4	
NIVEL	Primaria	APRENDIZAJES ESPERADOS	GRADO/GRUPO	4º	TRIMESTRE	Abril-junio
SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje		1-Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación. ()	2-Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad. ()		3-Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivomotrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí. ()	
RECURSOS DIDACTICOS		4-Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal. ()	5-Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros. (X)		6-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. (X)	

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Toalla, pelota de esponja y botes de plástico

VARIANTE: A volar se ha dicho

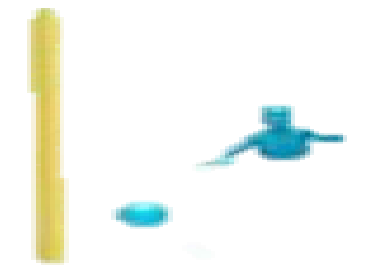
Se colocan 10 pelotas en la toalla y se impulsan para ver cuantas logran caer adentro de los botes.

TRANSVERSALIDAD:

Formación cívica y ética. Se estará reforzando la autorregulación y ejercicio responsable de la libertad. (Competencia)

Toalla de Aladino

Cada alumno a la señal del profesor debe meter una pelota de esponja en un bote de plástico, para ello debe de usar una toalla de baño grande para impulsarla dándole dirección y fuerza a la pelota de esponja con la toalla. La pelota no debe tocar el suelo. Cada pelota que meta se aleja la distancia de lanzamiento.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Canicas y lápiz

VARIANTE: Estampida circular

Se colocan todos los lápices verticales y cada alumno lanza sus 20 canicas al mismo tiempo tratando de derribar la mayor cantidad.

TRANSVERSALIDAD:

Español 3.4 Se estará reforzando escuchar y aportar ideas propias de manera crítica.

JUEGO: La gran montaña

En este juego cada uno de los jugadores tendrá que lanzar 20 canicas y demostrar su puntería para derribar un lápiz ubicado en forma vertical a una distancia determinada. Para mejorar su puntería podrá hacerlo acostado. Cada que lo derribe podrá alejarlo, ganando aquel que lo derribe 5 veces.

Propuesta de los alumnos (as): Dibuja o escribe tu juego que se apegue al aprendizaje



BITACORA MOTRIZ DEL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FISICA No. 4

DOCENTE: NIVEL: TURNO:
ESCUELA: GRADO: GRUPO: FECHA:
ALUMNO: N.L: CALIFICACION: DESEMPEÑO:

CONTESTA DE MANERA REFLEXIVA LAS CUESTIONES CON BASE A LAS TAREAS MOTRICES

¿Qué habilidades puse en práctica?

¿Que sentí?

¿Que aprendí?

¿Qué me salió muy bien?

¿Qué se me dificultó?

Es necesario el apoyo de los padres para plasmar lo obtenido de las tareas

Firma del padre/tutor

Observaciones:

Firma del docente



DOCENTE:		ESCUELA		RETOS Y DESAFIOS		
ALUMNO			FECHA:		SESION 5	
NIVEL	Primaria	APRENDIZAJES ESPERADOS	GRADO/GRUPO	4º	TRIMESTRE	Abril-junio
SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje		1-Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación. ()	2-Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad. ()		3-Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivomotrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí. ()	
RECURSOS DIDACTICOS		4-Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal. ()	5-Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros. (X)		6-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. (X)	

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Conos de cartón, mesa y pelotas de esponja chicas

VARIANTE: Rebote gigante

Cada alumno hace rebotar todas sus pelotas al mismo tiempo tratando de meter la mayor cantidad en los conos.

TRANSVERSALIDAD:

Ciencias naturales 4.7. Se estará promoviendo disfrutar y apreciar los espacios naturales disponibles para la recreación y la actividad física.

JUEGO: Armando conos

Formados en equipos cada uno en una mesa tendrá conos de cartón (vasos) colocados una base. Cada alumno debe de hacer rebotar pelotas de esponja pequeñas en la mesa para que caigan en el agujero del cono. Ganará quien deje adentro 3 pelotas y podrá proponer la distancia de lanzamiento para los demás.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Lata de refresco, botellas, gis y pedazo de cartón

VARIANTE: Cartón acelerador

Cada alumno con un cartón lo debe agitar para producir aire y hacer avanzar su lata.

TRANSVERSALIDAD:

Geografía. Se estará fortaleciendo la valoración de la diversidad natural. (Competencia)

JUEGO: El gran Prix

Cada alumno debe ubicarse en la línea de salida detrás de una lata de refresco vacía en el piso, deberá impulsarla soplando únicamente para dirigirla evitando que salga de una pista marcada y el contacto con el cuerpo. Tendrá que lograr pasarla en medio de dos botellas que representan la línea de llegada.

Propuesta de los alumnos (as): Dibuja o escribe tu juego que se apegue al aprendizaje



BITACORA MOTRIZ DEL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FISICA No. 5

DOCENTE: NIVEL: TURNO:
ESCUELA: GRADO: GRUPO: FECHA:
ALUMNO: N.L: CALIFICACION: DESEMPEÑO:

CONTESTA DE MANERA REFLEXIVA LAS CUESTIONES CON BASE A LAS TAREAS MOTRICES

¿Qué habilidades puse en práctica?

¿Que sentí?

¿Que aprendí?

¿Qué me salió muy bien?

¿Qué se me dificultó?

Es necesario el apoyo de los padres para plasmar lo obtenido de las tareas

Firma del padre/tutor

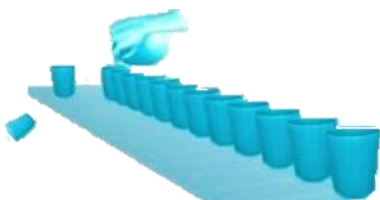
Observaciones:

Firma del docente



DOCENTE:		ESCUELA			RETOS Y DESAFIOS	
ALUMNO		FECHA:			SESION 6	
NIVEL	Primaria	APRENDIZAJES ESPERADOS	GRADO/GRUPO	4º	TRIMESTRE	Abril-junio
SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje		1-Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación. ()	2-Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad. ()		3-Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivomotrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí. ()	
RECURSOS DIDACTICOS		4-Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal. ()	5-Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros. (X)		6-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. (X)	

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego sensorial

RECURSOS: Vasos de plástico, mesas y globos

VARIANTE: Soplido de dragón

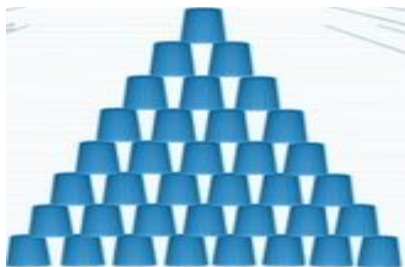
Cada alumno solo infla una vez el globo y suelta el aire tratando de derribar la mayor cantidad de vasos para ser el vencedor.

TRANSVERSALIDAD:

Historia. Se estará promoviendo el manejo de información histórica. (Competencia)

Juego Aire comprimido

Cada alumno debe usar un globo para tumbar 15 vasos que estarán sobre una mesa. Para conseguirlo, tendrá que inflar parcialmente el globo y dejar salir el aire por la boquilla para derribar los vasos. La prueba termina cuando la mesa quede totalmente despejada y se cuenta el tiempo que hizo ganando quien haga menos.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Vasos de plástico, mesa y ligas

VARIANTE: Derribe peligroso

Cada alumno con una liga deberá de manipularla con los dedos y lanzarla tratando de derribar la pirámide.

TRANSVERSALIDAD:

Formación cívica y ética. Se estará promoviendo el respeto y valoración de la diversidad. (Competencia)

JUEGO: Pirámide de plástico

Por equipos deben de armar una pirámide con vasos de plástico sobre una mesa entre todos los integrantes utilizando solo una mano por miembro y la otra permanecerá atrás de su espalda. Deberán contar y dividir las hileras que tendrá su pirámide a modo que no les sobre ningún vaso y quede uno hasta arriba.

Propuesta de los alumnos (as): Dibuja o escribe tu juego que se apegue al aprendizaje



BITACORA MOTRIZ DEL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FISICA No. 6

DOCENTE: NIVEL: TURNO:
ESCUELA: GRADO: GRUPO: FECHA:
ALUMNO: N.L: CALIFICACION: DESEMPEÑO:

CONTESTA DE MANERA REFLEXIVA LAS CUESTIONES CON BASE A LAS TAREAS MOTRICES

¿Qué habilidades puse en práctica?

¿Que sentí?

¿Que aprendí?

¿Qué me salió muy bien?

¿Qué se me dificultó?

Es necesario el apoyo de los padres para plasmar lo obtenido de las tareas

Firma del padre/tutor

Observaciones:

Firma del docente



DOCENTE:		ESCUELA		RETOS Y DESAFIOS		
ALUMNO		FECHA:		SESION 7		
NIVEL	Primaria	APRENDIZAJES ESPERADOS	GRADO/GRUPO	4º	TRIMESTRE	Abril-junio
SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje		1-Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación. ()	2-Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad. ()		3-Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivomotrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí. ()	
RECURSOS DIDACTICOS		4-Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal. ()	5-Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros. (X)		6-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. (X)	

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Vasos de plástico de colores y dulces

VARIANTE: Lanzamiento de color

Podrán lanzar los dulces a los vasos y si lo encestan en él por cada uno se les resta 2 segundos.

TRANSVERSALIDAD:

Español 5.5 Se estará favoreciendo discutir sobre una variedad de temas de manera atenta y respeta los puntos de vista de otros.

JUEGO: Arcoíris (Puede ser con semillas)

Se divide el grupo en equipos. Al centro del área de juego se colocan 4 vasos de plástico de colores. A la señal el profesor abre una bolsa de dulces y los lanza al aire por toda la zona y un equipo deberá de recolectar todos los dulces con una sola mano y ponerlos en cada vaso de acuerdo al color correspondiente. Ganará el equipo que menos tiempo tarde.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Tapas, mesa y vaso de plástico

VARIANTE: Ejercito de pulgarcito

Todos los alumnos al mismo tiempo golpean las tapas intentando meter el mayor número en un intento.

TRANSVERSALIDAD:

Matemáticas 4.4. Se estará promoviendo que comparte e intercambia ideas sobre los procedimientos y resultados al resolver problemas.

JUEGO: Pulgarcito

En este juego motor se divide el grupo en equipos y por turnos entre ellos se deberán catapultar una por una las tapas ubicadas en el borde de una mesa en un intento por encastrarlas en un vaso ubicado en el centro de la mesa. Para impulsarlas al aire se les debe dar un fuerte golpe con el dedo pulgar.

Propuesta de los alumnos (as): Dibuja o escribe tu juego que se apegue al aprendizaje



BITACORA MOTRIZ DEL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FISICA No. 7

DOCENTE: NIVEL: TURNO:
ESCUELA: GRADO: GRUPO: FECHA:
ALUMNO: N.L: CALIFICACION: DESEMPEÑO:

CONTESTA DE MANERA REFLEXIVA LAS CUESTIONES CON BASE A LAS TAREAS MOTRICES

¿Qué habilidades puse en práctica?

¿Que sentí?

¿Que aprendí?

¿Qué me salió muy bien?

¿Qué se me dificultó?

Es necesario el apoyo de los padres para plasmar lo obtenido de las tareas

Firma del padre/tutor

Observaciones:

Firma del docente



DOCENTE:		ESCUELA		RETOS Y DESAFIOS	
ALUMNO				FECHA:	
NIVEL	Primaria	APRENDIZAJES ESPERADOS	GRADO/GRUPO	4º	TRIMESTRE
SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje		1-Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación. ()	2-Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad. ()		3-Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivomotrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí. ()
RECURSOS DIDACTICOS		4-Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal. ()	5-Propone acciones estratégicas en retos motores de cooperación y oposición, con el propósito de hacer fluida su actuación y la de sus compañeros. (X)		6-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. (X)

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Latas de refresco, círculos de cartón y mesas

VARIANTE: Unidos en la cima

Todo el grupo deberá de formar una pirámide invertida gigante con todos los materiales.

TRANSVERSALIDAD:

Geografía. Se estará fortaleciendo el aprecio de la diversidad natural y cultural. (Competencia)

JUEGO: Pirámide invertida CB: 16

En este juego por equipos los alumnos tiene que utilizar platos de papel y latas de refresco vacías para construir una pirámide invertida. Se empieza con una lata tapada por un plato, después dos latas tapadas por otro plato y así sucesivamente, hasta completar una estructura de 5 niveles. Si la estructura no está perfectamente centrada, caerá.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Pedazos de cartón, bolas de papel y botes de plástico

VARIANTE: Llenado de bolas

Por equipos deben de llenar los botes con bolas golpeándolas con la raqueta, quien haga menor tiempo es el vencedor.

TRANSVERSALIDAD:

Historia. Se estará reforzando la formación de una conciencia histórica para la convivencia. (Competencia)

JUEGO: Tenis cartón

Se divide el grupo en parejas y cada uno de los alumnos tendrá un pedazo de cartón como raquetas de tenis para llevar una bola de papel de un extremo al otro del salón hasta donde se encuentran botes e plástico para encestar las bolas. Si alguno golpea la bola dos veces seguidas, o la sostiene, deberán empezar de nuevo.

Propuesta de los alumnos (as): Dibuja o escribe tu juego que se apegue al aprendizaje



BITACORA MOTRIZ DEL APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FISICA No. 8

DOCENTE: NIVEL: TURNO:
ESCUELA: GRADO: GRUPO: FECHA:
ALUMNO: N.L: CALIFICACION: DESEMPEÑO:

CONTESTA DE MANERA REFLEXIVA LAS CUESTIONES CON BASE A LAS TAREAS MOTRICES

¿Qué habilidades puse en práctica?

¿Que sentí?

¿Que aprendí?

¿Qué me salió muy bien?

¿Qué se me dificultó?

Es necesario el apoyo de los padres para plasmar lo obtenido de las tareas

Firma del padre/tutor

Observaciones:

Firma del docente



LISTA DE VIDEOS RECOMENDADOS

SEGUNDO CICLO (3º Y 4º)

Video 1: Carrera con conos

<https://www.youtube.com/watch?v=kHblxfbDaM4>

Video 2: Desplazamiento y saltos

https://www.youtube.com/watch?v=JE1zS_dIFUE

Video 3: Juegos cooperativos

<https://www.youtube.com/watch?v=l20aNy0TkHI>

Video 4: Coordinación

<https://www.youtube.com/watch?v=D1oxOSWvzGE>

Video 5: Juego cooperativo

<https://www.youtube.com/watch?v=mLmtR-53RsE>

Video 6: Gol con la mano

<https://www.youtube.com/watch?v=h5r9oFPfP-M>

Video 7: Robando pelotas

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

Video 8: Piensa rápido

<https://www.youtube.com/watch?v=9FPvfsBKhG0>

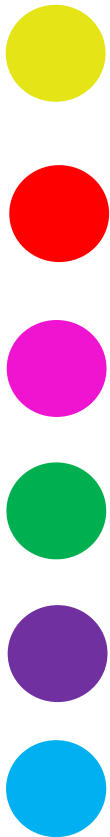
CONCLUSIONES

En este Cuaderno Didáctico Motriz en Educación Física tiene como finalidad ser un apoyo para la carpeta de evidencias del alumno como docente, en el que es necesario contar con el apoyo colaborativo de padres de familia, docente de educación física y alumnos, en el que puedan consultar las recomendaciones del manual y del cuaderno para realizar los retos y desafíos motrices en sus casas adaptándolos a los materiales que tengan a la mano. Sabemos que ante la situación de contingencia del COVID-19, debemos tener ciertas medidas de seguridad, higiene e interacción, pero es primordial que el tiempo sea aprovechado en aras del aprendizaje de cada niño y niña del país; donde todos nos sumemos a contribuir a que sigan practicando las tareas motrices y logren adquirir los aprendizajes esperados de la Educación Física para la vida.

En este cuaderno encontraran la distribución de 8 semanas, equivale a 8 sesiones, es decir dos juegos por semana como mínimo más las variantes así como un video de análisis en caso que cuenten con internet, donde puedan practicar las tareas motrices, solicitando así el apoyo de los padres para plasmar lo aprendido en cada sesión de manera general de acuerdo a los retos y desafíos que hayan practicado ese día, si bien es cierto el tiempo, la disposición, la organización, el interés, el compromiso, el trabajo en equipo, pero sobre todo la convicción para que los hijos(as) aprendan. Será fundamental el rol de los padres para cumplir con la función de asesoría y acompañamiento como si fueran el docente de educación física. La comunicación eficaz del aprendizaje se dará cuando ambas partes logren esa conexión de lo que la educación hoy en día espera se logre al coordinarse. siendo de gran relevancia la educación en casa como el pilar de continuidad de la gran labor que han venido haciendo los docentes.

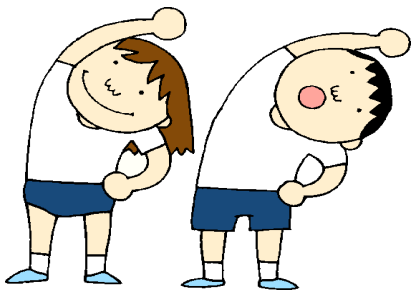
El docente de Educación Física podrá enviar el documento de trabajo, ya con los retos y desafíos motrices, en el que los alumnos deberán realizarlos en sus respectivos espacios y con las adecuaciones pertinentes a cada actividad; al finalizar la sesión los padres de familia y alumnos se dedicaran a llenar la bitácora motriz de aprendizaje como evidencia de lo que paso en esa sesión, de esta manera se ira integrando a la carpeta que cada alumno deberá comprobar al regresar a la escuela pasando la contingencia, es importante la comunicación docente-padre-alumnos en caso que surjan dudas de orientación y asesoramiento y entre todos logren que la educación continúe el rumbo para la vida.

Espacio On line de Herramientas Didácticas en
Educación Física de Calidad



CUADERNO DIDÁCTICO MOTRIZ

“APRENDE EN CASA”



NOMBRE DEL ALUMNO (A)

Educación Física