

Espacio On line de Herramientas Didácticas en
Educación Física de Calidad



2020

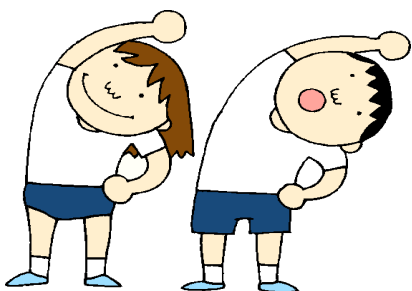
5º

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 | 5º | TRIMESTRE | Abril-junio |
| SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje | | 1-Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades. () | 2-Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas. () | | 3-Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza. () | |
| RECURSOS DIDACTICOS | | 4-Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros. () | 5-Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica. (X) | | 6-Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.(X) | |

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Plato hondo, bolas de papel, vasos de plástico y mesa

VARIANTE: Buzo caperuza

Se llena un plato con bolas de papel y el alumno sopla con todas las fuerzas y su compañero debe atrapar la mayor cantidad en dos vasos.

TRANSVERSALIDAD:

Formación cívica y ética. Se estará promoviendo el sentido de pertenencia a la comunidad, la nación y la humanidad. (Competencia)

JUEGO: Atrapa quesos

Por parejas dividimos al grupo y un jugador debe colocar un plato hondo y dentro olas de papel medianas que se usará como punto de lanzamiento soplando fuertemente a las bolas para impulsarlas alto. Al lado opuesto, su compañero deberá utilizar 5 vasos de plástico para atrapar en el aire las bolas de papel. Quien lo logre primero cambia de rol.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Latas de refresco, y bandeja de plástico

VARIANTE: Golpeo libre

Cada alumno debe de golpear las latas para meterlas en la bandeja de plástico.

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: Tiro libre

Divididos por equipos el alumnado, se les entregan latas de refresco vacías y una bandeja de plástico. Las latas las deben de colocar paradas en círculo separadas unas de otras y al centro la bandeja. Cada alumno se coloca atrás de una lata y a la señal deben de patearla tratando que caiga adentro de la bandeja, quien logre hacerlo 2 veces gana el juego.

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

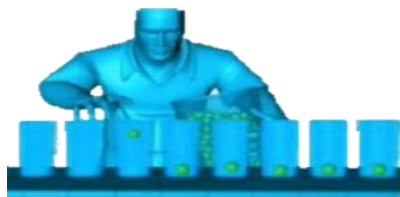
Observaciones:

Firma del docente



| DOCENTE: | | ESCUELA | | RETOS Y DESAFIOS | | |
|---|----------|--|---|------------------|---|-------------|
| ALUMNO | | FECHA: | | SESION 2 | | |
| NIVEL | Primaria | APRENDIZAJES ESPERADOS | GRADO/GRUPO | 5º | TRIMESTRE | Abril-junio |
| SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje | | 1-Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades. () | 2-Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas. () | | 3-Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza. () | |
| RECURSOS DIDACTICOS | | 4-Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros. () | 5-Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica. (X) | | 6-Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.(X) | |

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Mesa, vasos de plástico y pelotas de ping pong

VARIANTE: Haber quién gana

Se le coloca puntuación a los vasos y gana el alumno que logre hacer 75 puntos.

TRANSVERSALIDAD:

Geografía. Se estará favoreciendo la participación en el espacio donde se vive. (Competencia)

JUEGO: Bola brincona (Lanzar bolas de papel)

Formados en equipos cada uno con una mesa en la cual se colocan vasos de plástico verticalmente en un extremo de la mesa. Cada alumno tiene 3 pelotas de ping pong las cuales lanza hacia la mesa para que reboten y logren caer adentro de los vasos sin tirarlos. Quien logre meter primero sus pelotas es el ganador y se le da una pelota más.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Ligas, cuerda, estambre, lata y papel higiénico

VARIANTE: Bolas de fuego

Se utiliza la liga en el dedo índice y pulgar y se coloca en ella bolas de papel para impulsarlas en dirección al blanco.

TRANSVERSALIDAD:

Formación cívica y ética. Se estará reforzando el manejo y resolución de conflictos. (Competencia)

Tiro al blanco

Durante este juego se practicará la arquería moderna, pues se utilizarán los dedos en vez del arco, ligas de plástico en lugar de flechas y papel higiénico y latas de refresco colgadas sobre una cuerda con estambre como blancos. El objetivo es romper la hoja del papel higiénico y hacer que la lata caiga.

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 | 5º | TRIMESTRE | Abril-junio |
| SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje | | 1-Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades. () | 2-Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas. () | | 3-Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza. () | |
| RECURSOS DIDACTICOS | | 4-Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros. () | 5-Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica. (X) | | 6-Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.(X) | |

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Pelotas de ping pong, raquetas, platos y sillas.

VARIANTE: Ganador de todas

Un alumno lanza todas las pelotas tratando de tirar el mayor número de raquetas.

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: Pong Ping

En un juego tradicional de ping pong, los jugadores utilizan las raquetas para pegar a la bola. En este juego por el contrario, las bolas serán utilizadas para pegar a las raquetas (platos de plástico) El objetivo es tumbar 3 platos que se encuentran verticalmente sobre un banco o mesas. El primero en derribar 3 gana el juego. Variamos material



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Plato, bandeja de plástico, agua, canicas y monedas

VARIANTE: Monedas de la suerte

Los alumnos lanzan monedas hacia el plato ganando el equipo que mayor cantidad en pesos tenga en su plato.

TRANSVERSALIDAD:

Matemática. Se estará fortaleciendo resolver problemas de manera autónoma. (Competencia)

JUEGO: Naufragio

Formados en equipos los alumnos deben hacer rebotar canicas sobre una mesa, con el fin de ingresarla en un plato que flota dentro de una bandeja de plástico que contiene agua. Deben ingresar las suficientes canicas usando la misma técnica hasta lograr causar un verdadero naufragio (hundir el plato).

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 | 5º | TRIMESTRE | Abril-junio |
| SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje | 1-Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades. () | 2-Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas. () | 3-Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza. () | | | |
| RECURSOS DIDACTICOS | 4-Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros. () | 5-Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica. (X) | 6-Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.(X) | | | |

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Aros, conos, rollos de papel higiénico o tela

VARIANTE: Aros puntuados

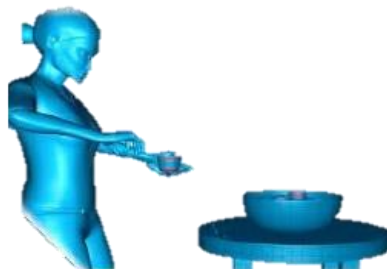
Cada aro tendrá un valor de acuerdo al color y será vencedor el alumno que logre acumular 100 puntos en sus lanzamientos.

TRANSVERSALIDAD:

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

JUEGO: El aro (variante cubeta)

Se colocan aros parados encima de conos en un extremo del salón. Todos los alumnos tendrán deberán lanzar rollos de papel higiénico o de tela en la posición de saque en fútbol americano para pasarlos en medio de los aros. Ganará aquel alumno que logre pasar 3 rollos de tela.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Agua, vasos, bandeja, canicas, mesa y popotes

VARIANTE: Cuidado con las olas

Un alumno de otro equipo deberá de soplar con un popote el agua de la bandeja para que se muevan los vasos.

TRANSVERSALIDAD:

Formación cívica y ética. Se estará reforzando la participación social y política. (Competencia)

JUEGO: Plin o plon

Divididos en equipos cada alumno debe hacer rebotar canicas sobre una mesa con el fin de que caigan en tres vasos con agua flotantes sobre una bandeja de plástico con agua. La trayectoria correcta será recompensada con un placentero "plin"; pero un error de dirección y la caída al agua irán acompañada de un plon. Ganará el equipo que logre meter la mayor cantidad de canicas en los vasos.

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 | 5º | TRIMESTRE Abril-junio |
| SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje | | 1-Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades. () | | 2-Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas. () | 3-Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza. () |
| RECURSOS DIDACTICOS | | 4-Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros. () | | 5-Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica. (X) | 6-Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.(X) |

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Cinturón, jarras de plástico y pelotas de esponja

VARIANTE: Rebote lechero

El alumno tendrá que lanzar las pelotas al suelo para que den un rebote y caigan adentro de las jarras.

TRANSVERSALIDAD:

Ciencias naturales 4.8. Se estará promoviendo manifestar disposición para el trabajo colaborativo y reconoce la importancia de la igualdad de oportunidades

JUEGO: El lechero (botellas reciclables)

Se forman parejas y quien decide recibir debe ponerse un cinturón con 5 jarras enganchadas para que se sostengan por si mismas ubicadas en cinco lugares diferentes. El compañero debe lanzar pelotas desde una distancia para ingresarlas en el interior del recipiente, en cada acierto el jugador que sostiene las jarras debe girar a medida que se vayan completando cada jarra.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Mesas, latas de refresco y espagueti crudo

VARIANTE: Ingenieros y obreros

Un grupo son obreros y forman la pirámide y el resto dirigen la obra hasta que se rompe un espagueti y cambian de rol.

TRANSVERSALIDAD:

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

JUEGO: Cena para dos (puede ser solo/varita)

Dividido el alumnado en parejas, cada uno tendrá que usar solo sus bocas para pasar un espagueti crudo por el orificio de las tapas de latas de refresco de aluminio para transportarlas de una mesa a otra ubicada a un metro de distancia y construir una pirámide. Si el espagueti se rompe se les da uno nuevo y continúan formando la pirámide.

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 | 5º | TRIMESTRE Abril-junio |
| SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje | 1-Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades. () | | 2-Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas. () | | 3-Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza. () |
| RECURSOS DIDACTICOS | 4-Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros. () | | 5-Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica. (X) | | 6-Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.(X) |



TAREAS MOTRICES

VARIANTE: Lanzamiento sin ver

Distintas posturas u otros implementos móviles o competencias entre familiares.

TRANSVERSALIDAD:

Formación cívica y ética. Se estará favoreciendo el apego a la legalidad y sentido de justicia. (Competencia)

JUEGO: Básquet de salón

Se forman parejas o el alumno solo, consiste en que con una cuchara y una pelota de plástico o papel, debe tratar de encestarlas en un bote ubicado a sus pies, quién logre encestar 3 pelotas gana, para eso deberá ser de distintas distancias, la cuchara la sostendrá con la boca, después con la mano derecha, la mano izquierda, después de espaldas, en total 12 lanzamientos acertados.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Pelotas de esponja, cartón, elástico, botes, cuchara.



VARIANTE: Que tan fuerte está

Una vez formado el edificio un integrante de otro equipo sopla con un popote el agua para derribarlo.

TRANSVERSALIDAD:

Matemática. Se estará fortaleciendo validar procedimientos y resultados. (Competencia)

JUEGO: Edificio flotante

El grupo se divide en equipos. Cada uno tendrá una mesa donde colocan una bandeja con agua y adentro un plato de plástico. A la señal cada equipo comienza a colocar latas de refresco vacías una sobre otra encima del plato para formar su edificio, teniendo cuidado de no tirarla en el intento. Gana el equipo que más pisos (latas) tiene su edificio.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego cooperativo

RECURSOS: Mesa, bandeja, plato de plástico, agua, latas y popote

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 | 5º | TRIMESTRE | Abril-junio |
| SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje | | 1-Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades. () | 2-Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas. () | | 3-Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza. () | |
| RECURSOS DIDACTICOS | | 4-Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros. () | 5-Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica. (X) | | 6-Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.(X) | |

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Botellas de plástico, pelotas de esponja y corcholatas

VARIANTE: Golpe feroz

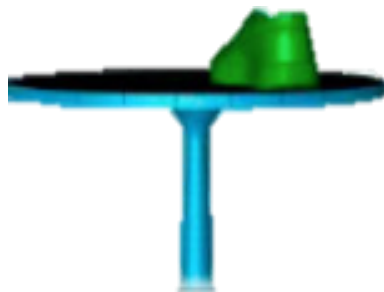
Cada alumno golpea las corcholatas con su dedo índice en dirección a las botellas para derribarlas.

TRANSVERSALIDAD:

Ciencias naturales 4.5. Se estará reforzando manifestar compromiso con la idea de la interdependencia de los humanos con la naturaleza y la necesidad de cuidar la riqueza natural.

JUEGO: Tapa bolas

Se coloca una mesa y sobre ésta botellas de plástico, en la tapa se pone una corcholata con la parte lisa hacia abajo. A la señal cada alumno deberá de colocar en la corcholata una pelota de esponja tratando de no tirar la botella, si no lo hace pasa a la siguiente botella tratando de ponerles pelotas a todas.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Mesas y zapatos

VARIANTE: Lanzamiento de flojos

Se acuestan y de ahí hacen su lanzamiento hacia la mesa.

TRANSVERSALIDAD:

Geografía. Se estará favoreciendo la reflexión de las diferencias socioeconómicas. (Competencia)

JUEGO: Lanzamiento de zapatos

Ponemos unas mesas al frente del salón, los alumnos formados en filas a cierta distancia de éstas. Cada uno se desata su zapato y por turnos deberán de lanzarlo con el pie hacia la mesa tratando de que caiga sobre esta con la suela para obtener 5 puntos, si cae de lado son 3 y si cae al revés son 1. Ganará aquel que llegue a sumar 25 puntos.

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: | | SESION 8 | | |
| NIVEL | Primaria | APRENDIZAJES ESPERADOS | GRADO/GRUPO | 5º | TRIMESTRE | Abril-junio |
| SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN Bitácora motriz del Aprendizaje | | 1-Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades. () | 2-Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas. () | | 3-Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza. () | |
| RECURSOS DIDACTICOS | | 4-Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros. () | 5-Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica. (X) | | 6-Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.(X) | |

TAREAS MOTRICES



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Latas de aluminio, mesas y ligas

VARIANTE: Dedo catapulta

Se coloca la liga en un dedo y con la otra mano se estira y suelta para que salga proyectada hacia las pirámides.

TRANSVERSALIDAD:

Historia. Se estará reforzando la comprensión del tiempo y del espacio histórico. (Competencia)

JUEGO: La liga tiradora (Pedazos de cordón)

Encima de algunas mesas pirámides de latas de refresco vacías. Cada alumno tendrá 5 ligas de plástico las cuales deberá de dar vueltas en su dedo índice y después lanzar con dirección a las pirámides para poder derribarlas. Cada lata derribada tiene valor de 2 puntos ganando quien suma 20.



ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Juego motor

RECURSOS: Vasos de plástico, agua, pelotas de ping pong y mesas

VARIANTE: Rebote masivo

Cada alumno en su turno hace rebotar todas sus pelotas para meter la mayoría en los vasos.

TRANSVERSALIDAD:

Formación cívica y ética. Se estará promoviendo la comprensión y aprecio por la democracia. (Competencia)

JUEGO Triki pong

Dividimos al grupo en parejas y cada una en su mesa pondrá 9 vasos juntos de 3 en 3. Uno tiene pelotas blancas y otra naranja. A la señal y por turnos uno lanza la pelota hacia la mesa para que rebote y entre en uno de los vasos que tiene agua. El objetivo del juego es ver que alumno logra meter 5 de sus pelotas dentro de los vasos. Después 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. 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

TERCER CICLO (5º Y 6º)

Video 1: Juego cooperativo

<https://www.youtube.com/watch?v=F-H3vcUC8bl>

Video 2: Equilibrio cooperativo

<https://www.youtube.com/watch?v=JvqE4x1toZc>

Video 3: Campo minado

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5BQWqFYf-M>

Video 4: Zigzag Gol

https://www.youtube.com/watch?v=7rL_teH1Jwc

Video 5: Que no caiga mi helado

<https://www.youtube.com/watch?v=Zt9M7ukN120>

Video 6: Juegos cooperativos

<https://www.youtube.com/watch?v=HbZKv7LNExQ>

Video 7: Circuito basquetbol

<https://www.youtube.com/watch?v=78EFAFYFs9U>

Video 8: Velocidad

<https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw>

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



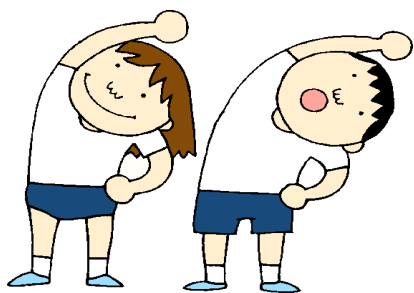
2020

5º

PRIMARIA

CUADERNO
DIDÁCTICO MOTRIZ

“APRENDE EN CASA”



NOMBRE DEL ALUMNO (A)

Educación Física