

Grado: 5.º de primaria

Unidad didáctica 2: ¿Cómo se genera el movimiento?

Trimestre: I

Duración aproximada: 4 semanas

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de evaluación)	¿Qué nos dará evidencia de aprendizaje?	Instrumento de evaluación
<p>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende su cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Explora y regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos y predeportivos, poniendo en práctica las habilidades motrices relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos. Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo con su preferencia, utilidad y/o necesidad, anticipando las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar las posibilidades de respuesta en una actividad física. 	Aplica la alternancia de sus lados y regula su cuerpo con relación a sus habilidades motrices durante un juego predeportivo.	Rúbrica de evaluación
<p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Explica las condiciones que favorecen la aptitud física: pruebas que miden la aptitud física (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) para mejorar la calidad de vida, con relación a sus características personales. 	Explica y presenta en un entorno virtual los resultados de sus pruebas de aptitud física y sus desempeños en las actividades lúdicas y predeportivas, que le permitan adquirir una buena calidad de vida y regular sus movimientos al jugar con sus compañeros.	
<p>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC</p> <ul style="list-style-type: none"> Crea objetos virtuales en diversos formatos. 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora documentos, presentaciones, hojas de cálculo u organizadores gráficos cuando presenta sus resultados de aptitud física explica ideas, proyectos y tareas, con información de diversas fuentes y los comparte con sus pares. 		
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables		
Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad	<ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes toman en cuenta las características y/o necesidades diferenciadas de cada uno de los integrantes del grupo. Docentes y estudiantes adaptan los juegos lúdicos y juegos predeportivos para atender las diferencias de los estudiantes con necesidades especiales. 		
Enfoque igualdad de género	<ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes promueven la participación de niños y niñas, en igualdad de oportunidades y condiciones, durante las actividades y juegos propuestos. 		
Enfoque intercultural	<ul style="list-style-type: none"> Docentes y estudiantes valoran el trabajo en equipo, cooperativo y diverso, como estrategia de organización de los estudiantes. 		
Enfoque de búsqueda de la excelencia	<ul style="list-style-type: none"> Docente y estudiantes buscan mejorar sus resultados en los retos planteados. 		

2. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

Los estudiantes de quinto grado de primaria se encuentran en una etapa de desarrollo, cambios físicos, emocionales y preocupados por los cambios que vienen experimentando; se esmeran en proyectar una buena imagen corporal ante sus compañeros; de igual manera, tienen interés por realizar juegos con sus pares. En algunas ocasiones los juegos que realizan implican acciones como el jalar, empujarse, golpearse, lanzarse al piso, etc., lo que produce daños físicos entre ellos y afecta la convivencia durante el juego. Por ello, es necesario que reconozcan las condiciones que favorecen el desarrollo de la aptitud física para que autorregulen sus movimientos al jugar con sus compañeros y logren un clima de afecto. Ante estas situaciones es pertinente plantear algunos retos: “¿Cómo mido y mejoro mi aptitud física? ¿Cómo puedo controlar y regular mis movimientos al jugar? ¿Qué habilidades motrices reconozco al jugar?”.

3. SECUENCIA DE SESIONES DE APRENDIZAJE

<p>Sesión 1: Medimos nuestra velocidad al correr (2 horas)</p> <p>En esta sesión, los estudiantes conocerán la situación significativa y los retos que les permitirán mejorar su calidad de vida utilizando sus diversas habilidades motrices durante las actividades físicas, juegos lúdicos y predeportivos.</p> <p>Pone en práctica sus habilidades motrices de correr, explora y regula su cuerpo en parejas y aplica pruebas que miden su velocidad. Esto les permitirá ser conscientes de sus características físicas propias y las de sus compañeros.</p>	<p>Sesión 2: Medimos nuestra resistencia al correr (1 hora)</p> <p>En esta sesión los estudiantes van a continuar practicando sus habilidades motrices de correr, explorar y regular su cuerpo en parejas y aplican una prueba que mide su resistencia. Esto les permitirá ser conscientes de sus características físicas propias y las de sus compañeros.</p>
<p>Sesión 3: Medimos y comparamos nuestra fuerza al lanzar y saltar (2 horas)</p> <p>En esta sesión los estudiantes aplicarán la alternancia de sus lados corporales durante las actividades; ponchados y saltar la soga de igual forma medirá su fuerza de piernas, brazos y registrarán sus resultados obtenidos en la hoja de registro de datos, para luego sacar conclusiones sobre acciones que deberían realizar para mejorar su fuerza corporal. Esto les permitirá a los estudiantes ser conscientes de sus características físicas propias y las de sus compañeros que le ayudará a regular sus movimientos cuando juegue con sus compañeros y así promover una sana convivencia.</p>	<p>Sesión 4: Medimos y comparamos nuestra flexibilidad corporal (1 hora)</p> <p>En esta sesión los estudiantes aplicarán la alternancia de sus lados corporales durante una prueba que mida su flexibilidad corporal y registran sus resultados en la hoja de registro de datos, para luego sacar conclusiones sobre acciones que deberían realizar para mejorar su flexibilidad corporal. Esto les permitirá a los estudiantes ser conscientes de sus características físicas propias y las de sus compañeros.</p>
<p>Sesión 5: Aplicamos diversas habilidades motrices al realizar juegos lúdicos (2 horas)</p> <p>En esta sesión los estudiantes aplican la alternancia de sus lados corporales, al ejecutar sus habilidades motrices de correr, saltar y lanzar durante situaciones de juegos lúdicos, tales como: “Quemados”, “Corre y llega a casa”, “Saltar con una soga, con dos sogas” y “Encesta primero”. De igual manera registrarán su desempeño sobre su lateralidad y la regulación de sus movimientos realizados durante los juegos lúdicos.</p>	<p>Sesión 6: Aplicamos diversas habilidades motrices al realizar un circuito motriz (1 hora)</p> <p>En esta sesión los estudiantes aplican la alternancia de sus lados corporales, al emplear sus habilidades motrices en un “circuito motriz”. Registrarán su desempeño sobre su lateralidad y la regulación de sus movimientos durante la actividad realizada.</p>
<p>Sesión 7: Aplicamos y regulamos nuestras habilidades motrices al jugar handball (2 horas)</p> <p>En esta sesión los estudiantes realizan y regulan todas sus habilidades motrices de correr, saltar y lanzar, alternando sus lados corporales (izquierda-derecha) en situaciones de juego que le permitan alcanzar un mejor control sobre su cuerpo, para ser conscientes de sus características físicas propias y las de sus compañeros. De igual manera, registran su desempeño acerca de su lateralidad y la regulación de sus movimientos durante la práctica del handball.</p>	<p>Sesión 8: Presentamos nuestros resultados físicos. (1 hora)</p> <p>En esta sesión los estudiantes presentan de manera personal los resultados obtenido de las diferentes pruebas de aptitud física y los desempeños de las actividades lúdicas y predeportivas desarrolladas en esta unidad. Responden a la los retos planteados en la situación significativa.</p>

4. MATERIALES BÁSICOS Y RECURSOS A UTILIZAR

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

Te presentamos esta propuesta de rúbrica para la evaluación del progreso de los aprendizajes en los estudiantes.

Utiliza esta rúbrica en cada una de las sesiones, conforme se van desarrollando los aprendizajes determinados en los desempeños planteados en cada una de ellas. Al finalizar, reflexiona sobre el progreso de los estudiantes para determinar un nivel de logro alcanzado al terminar la Unidad.

Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad

CRITERIOS	EN INICIO	EN PROCESO	LOGRADO	DESTACADO
Comprende su cuerpo	No regula su cuerpo durante las situaciones motrices en contextos lúdicos y predeportivos, al practicar algunas de las habilidades motrices relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos.	Explora su cuerpo regulándolo en algunas ocasiones durante situaciones motrices en contextos lúdicos y predeportivos, poniendo en práctica las habilidades motrices relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos.	Explora y regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos y predeportivos, poniendo en práctica las habilidades motrices relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos.	Regula su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en contextos lúdicos, predeportivos, etc.; de este modo, afianza las habilidades motrices específicas relacionadas con la carrera, el salto y los lanzamientos.
	Alterna muy poco sus lados corporales en acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo.	Alterna sus lados corporales en algunas acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar las posibilidades de respuesta en una actividad física.	Aplica la alternancia de sus lados corporales de acuerdo con su preferencia, utilidad y/o necesidad, anticipando las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar las posibilidades de respuesta en una actividad física.	Aplica y resuelve situaciones motrices a través del dominio y la alternancia de sus lados corporales de acuerdo con su preferencia, utilidad y/o necesidad, anticipando las acciones motrices a realizar en un espacio y tiempo, para mejorar las posibilidades de respuesta en una actividad física.

Competencia: Asume una vida saludable

CRITERIOS	EN INICIO	EN PROCESO	LOGRADO	DESTACADO
Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene corporal y la salud	No explica las condiciones que favorecen la aptitud física en las pruebas que la miden (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza).	Explica algunas condiciones que favorecen la aptitud física en las pruebas que la miden (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) para mejorar la calidad de vida.	Explica las condiciones que favorecen la aptitud física en las pruebas que la miden (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) para mejorar la calidad de vida, con relación a sus características personales.	Explica y utiliza los métodos que favorecen la aptitud física en las pruebas que la miden (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) y selecciona los que mejor se adecúan a sus posibilidades, según los resultados obtenidos en beneficio de su salud.

Competencia: Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC

CRITERIOS	EN INICIO	EN PROCESO	LOGRADO	DESTACADO
Crea objetos virtuales en diversos formatos	Explica sin utilizar documentos, presentaciones u otros recursos multimedia para explicar sus ideas.	Elabora materiales digitales, como videos, audios, animaciones y presentaciones, combinando diferentes recursos multimedia para representar sus vivencias, ideas, conceptos, historias o relatos.	Elabora documentos, presentaciones, hojas de cálculo u organizadores gráficos cuando explica sus ideas, con información de diversas fuentes y los comparte con sus pares.	Elabora documentos, hojas de cálculo y presentaciones digitales utilizando diferentes recursos digitales multimedia y aplicaciones de simulación interactiva de la realidad cuando presenta ideas y proyectos.