

Unidad didáctica 2: Evaluamos la utilización de la fuerza, velocidad y resistencia en la práctica de nuestras habilidades motrices de carrera, salto y lanzamiento, para mejorar mi aptitud física y afrontar cualquier desastre natural

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. Se expresa corporalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> Afianza las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices (en contextos lúdicos, predeportivos, etc.). Aplica su lenguaje corporal para expresar su forma particular de moverse, al asumir y adjudicar diferentes roles en la práctica de actividad física. 	<p>Festival de juegos propuestos para el aula Propone y demuestra en equipo, un juego en el que se incorpore las habilidades motrices (carrera, salto y lanzamientos) y las capacidades condicionales (fuerza, velocidad y resistencia), sustentando su elección a partir del diagnóstico inicial de su aptitud física</p>	<p>Rúbrica analítica.</p>
<p>Asume una vida saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente y la salud. Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Conoce el método de circuito para evaluar su aptitud física y selecciona actividades que se adecúen a sus posibilidades, y utiliza la información obtenida en beneficio propio de su salud. Comprende la importancia de la actividad física incorporando la práctica en su vida cotidiana e identifica los cambios físicos propios de la edad y su repercusión con la higiene con relación a la práctica de actividad física y actividades de la vida cotidiana. 		
<p>Gestiona su aprendizaje de manera autónoma</p> <ul style="list-style-type: none"> Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> Organiza estrategias y procedimientos que se ponen en función del tiempo y los recursos necesarios para adecuar las reglas del juego predeportivo. 		
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables		
Enfoque de derechos	<ul style="list-style-type: none"> El docente y los estudiantes interactúan en el proceso de enseñanza y aprendizaje cumpliendo con sus obligaciones y respetando el derecho del otro. El docente y los estudiantes ponen en práctica la equidad de oportunidades en la participación en los juegos. 		
Enfoque de igualdad de género	<ul style="list-style-type: none"> El docente y los estudiantes comparten responsabilidades al jugar sin ningún tipo de discriminación con relación a su género. 		
Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad	<ul style="list-style-type: none"> El docente y los estudiantes interactúan en el proceso de enseñanza-aprendizaje con respeto y buena convivencia en todo momento. El docente y los estudiantes adaptan, adecúan reglas, asignan funciones de las actividades lúdicas tomando en cuenta las posibilidades y/o características de los compañeros de su equipo. El docente y los estudiantes promueven y facilitan las condiciones para adaptar reglas, modificar juegos y buscan la participación de todos de acuerdo con las posibilidades y características de sus compañeros. 		

2. SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

Los eventos ocurridos en los primeros meses del año 2017 han afectado significativamente la vida de un gran número de familias de nuestro país. Los fenómenos naturales que han sucedido no son usuales y han generado desastres en muchas localidades a nivel nacional. Las niñas y los niños de sexto grado no son ajenos a todo ello, ya sea porque se vieron directamente afectados en sus viviendas o escuelas, o porque se enteraron a través de las noticias y apoyaron las actividades de solidaridad. Esto nos alerta a estar preparados para estos tipos de desastres y prepararnos en relación a nuestra aptitud física, de forma integral, estando en la mejor forma para afrontar cualquier eventualidad con autonomía. Estas situaciones les plantean algunas preguntas y retos: “¿Cómo podemos reconocer nuestra aptitud física?, ¿por qué es importante? ¿Cómo nuestras habilidades motrices específicas y nuestras capacidades físicas condicionales nos pueden permitir afrontar un desastre natural? ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestras habilidades motrices específicas y capacidades físicas condicionales?”.

3. SECUENCIA DE SESIONES DE APRENDIZAJE

<p>Sesión 1: Conocemos el método de circuito para reconocer nuestras capacidades físicas condicionales y habilidades motrices, evitando lesiones en las actividades físicas (2 horas)</p> <p>En esta sesión se presenta a las y los estudiantes la situación significativa de la Unidad y la reflexión sobre cómo estar preparados para afrontar situaciones adversas que se podrían presentar en su vida diaria, relacionadas a situaciones de riesgos naturales. Además, se propone a los estudiantes que usen y evalúen sus habilidades motrices específicas y capacidades condicionales de fuerza, resistencia y velocidad, así como algunos elementos del esquema corporal, como la coordinación general y específica, equilibrio, precisión y dominio de nociones de tiempo y espacio por medio de las carreras, los saltos y los lanzamientos en un circuito de juegos predeportivos del atletismo previniendo lesiones y/o ejercicios no recomendados.</p>	<p>Sesión 2: Tomando conciencia de mis habilidades motrices y capacidades físicas condicionales. (1 hora)</p> <p>Conoce el método de circuito para diagnosticar y reflexionar sobre su aptitud física, selecciona actividades que mejor se adecúen a sus posibilidades y características para desarrollar sus capacidades físicas y utiliza la información obtenida en beneficio de la mejora de su aptitud física y de su salud.</p>
<p>Sesión 3: Adaptamos reglas de los juegos de carreras, saltos y lanzamientos para que todos participen (2 horas)</p> <p>En esta sesión las y los alumnos plantearán modificaciones a las reglas de los juegos de carrera, salto y lanzamiento relacionados al atletismo, tomando en cuenta las características de su grupo. Para ello, participan de forma activa en los juegos propuestos utilizando sus capacidades condicionales (fuerza, resistencia y velocidad), a la vez que reflexionan sobre cómo el desarrollo de estas capacidades le permitirían afrontar un desastre natural.</p>	<p>Sesión 4: Adaptamos las reglas de los juegos para que todos se diviertan. (1 hora)</p> <p>En esta sesión los estudiantes desarrollan aprendizajes relacionados a los desempeños de la sesión anterior, considerando actividades de mayor complejidad. Además, las y los estudiantes continúan adaptando las reglas de los juegos buscando no solo la participación de sus compañeros, sino también el máximo divertimento.</p>
<p>Sesión 5: Vamos mejorando nuestras capacidades físicas y habilidades motrices en los juegos que adaptamos para que todos participen (2 horas)</p> <p>En esta sesión los estudiantes participarán de forma activa en los juegos propuestos, planteando adaptaciones y cambiando las reglas en las actividades, buscando que participen todos de forma justa y equitativa, regulando los movimientos de su cuerpo de forma particular para lograr sus metas. Asimismo, comprende progresivamente la importancia de la actividad física que le permita mejorar sus capacidades físicas y sus habilidades motrices.</p>	<p>Sesión 6: Asumiendo diferentes roles en los juegos que nos ayudan a mejorar nuestra condición física (1 hora)</p> <p>En esta sesión los estudiantes siguen desarrollando aprendizajes relacionados a la sesión anterior, asumiendo roles en los diferentes juegos. Además, reflexionan sobre la importancia de la mejora de su condición física.</p>
<p>Sesión 7: Proponemos juegos de carreras, saltos y lanzamientos con y sin obstáculos para que todos participen (2 horas)</p> <p>En esta sesión los estudiantes plantearán actividades de juego de su preferencia relacionadas a consolidar sus habilidades motrices específicas y sus capacidades condicionales, y teniendo como base las sesiones anteriores orientadas al deporte del atletismo, sustentando su finalidad en razón a la mejora de su aptitud física frente a situaciones diversas de la vida.</p>	<p>Sesión 8: Continuamos participando en nuestro festival de juegos (1 hora)</p> <p>En esta sesión los estudiantes continúan con su participación en el festival de juegos propuestos por ellos y ellas desde la sesión anterior, sustentando cómo estos juegos aportan a la mejora de su condición física lo cual nos servirá para recoger información sobre los aprendizajes alcanzados a lo largo de toda la unidad.</p>

4. MATERIALES BÁSICOS Y RECURSOS A UTILIZAR

- Conos y platos
- Vallas u obstáculos
- Colchonetas
- Soga larga
- Bancos zuecos
- Material reciclado (para ser utilizado como obstáculo)
- Balones recreativos variados
- Balones de vóley
- Balones de fútbol
- Balones de básquet
- Net de vóley o liga que divida el campo
- Aros de básquet o algún cesto que reemplace

5. REFLEXIONES SOBRE LOS APRENDIZAJES

- ¿Qué avances tuvieron los estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron los estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente Unidad?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?
- Otras observaciones:

Rúbrica de evaluación

Competencia: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad				
CRITERIOS	EN INICIO "C"	EN PROCESO "B"	LOGRADO "A"	DESTACADO "AD"
Comprende su cuerpo	Utiliza las habilidades motrices específicas (relacionadas con la carrera, salto y lanzamientos) a través de la regulación de su cuerpo para dar respuesta a las situaciones motrices en los juegos recreativos y predeportivos cuando se realiza el festival de juegos recreativos y deportivo con poca regularidad.	Practica sus habilidades motrices de salto, carrera y lanzamiento, regulando el movimiento de su cuerpo para dar respuesta a problemas y situaciones motrices en los juegos recreativos y predeportivos cuando se realiza el festival de juegos recreativos y deportivo con regularidad	Afianza sus habilidades motrices de salto, carrera y lanzamiento, regulando el movimiento de su cuerpo para dar respuesta a problemas y situaciones motrices en los juegos recreativos y predeportivos cuando se realiza el festival de juegos recreativos y deportivo.	Demuestra con seguridad sus habilidades motrices de salto carrera y lanzamiento, regulando el movimiento de su cuerpo para dar respuesta a problemas y situaciones motrices en diversas actividades, cuando se realiza el festival de juegos recreativos y deportivo.
Competencia : Asume una vida saludable				
CRITERIOS	EN INICIO	EN PROCESO	LOGRADO	DESTACADO
Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente y la salud	Identifica la importancia de la actividad física, incorporando prácticas reflexivas en la clase de Educación Física con poca frecuencia en las actividades de la escuela, conoce los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene y hábitos de aseo personal con relación a la práctica de actividad física con poca regularidad.	Reconoce la importancia de la actividad física, incorporando prácticas reflexivas en la clase de Educación Física con poca frecuencia en las actividades de la escuela, identificando los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene y hábitos de aseo personal con relación a la práctica de actividad física con regularidad.	Comprende la importancia de la actividad física, incorporando prácticas reflexivas en la clase de Educación Física y en las actividades de la escuela, identifica los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene y hábitos de aseo personal con relación a la práctica de actividad física.	Demuestra la importancia de la actividad física incorporando prácticas reflexivas en la clase de Educación Física y en las actividades de la escuela, identifica los cambios físicos propios de la edad y su repercusión en la higiene y hábitos de aseo personal con relación a la práctica de actividad física.
Competencia: Gestiona su aprendizaje de manera autónoma				
CRITERIOS	EN INICIO	EN PROCESO	LOGRADO	DESTACADO
Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas	Conoce estrategias y procedimientos que se ponen en función del tiempo y los recursos necesarios para adecuar las reglas del juego predeportivo para el atletismo.	Practica estrategias y procedimientos que se ponen en función del tiempo y los recursos necesarios para adecuar las reglas del juego predeportivo para el atletismo.	Organiza estrategias y procedimientos que se ponen en función del tiempo y los recursos necesarios para adecuar las reglas del juego predeportivo para el atletismo .	Selecciona las mejores estrategias y procedimientos que se ponen en función del tiempo y los recursos necesarios para adecuar las reglas del juego predeportivo para el atletismo.