

EDUCACIÓN FÍSICA. SECUNDARIA. 1º

EJE	COMPETENCIA MOTRIZ
Componente pedagógico-didáctico	• Desarrollo de la motricidad
Aprendizaje esperado	• Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar asertivamente.

**ORIENTACIONES DIDÁCTICAS**

Las decisiones que toman los alumnos antes, durante y después de las actividades, se asocian con el proceso de anticipación motriz, en el que identifican, analizan y evalúan sus acciones a partir del reconocimiento de los límites y posibilidades. Para favorecer este proceso, diseñe una unidad didáctica con escenarios de carácter pedagógico en la que los alumnos:

– Exploren sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en situaciones que les permitan evaluar su desempeño. Estas serían:

- Deportes alternativos que canalicen la participación y las acciones motrices a partir del uso del ludograma; pases correctos o errados, anotaciones o puntos logrados, nivel de interacción entre compañeros, etcétera.
- Ferias de la motricidad donde identifiquen sus aciertos o errores al participar en las pruebas.

– Apliquen sus destrezas motrices en situaciones que impliquen cambios en sus desempeños, ya sea de manera individual o colectiva, mediante:

- Juegos cooperativos que impliquen encontrar soluciones colectivas a partir de la participación equitativa y colaborativa.
- Circuitos de acción motriz que permitan afrontar tareas específicas relacionadas con la precisión, agilidad y velocidad.
- Yincanas basadas en pruebas a superar mediante un alto número de decisiones complejas.

– Ajusten sus acciones motrices de acuerdo con las decisiones que tomen en las actividades que se enlistan, las cuales deben tener cambios en sus estructuras:

- Juegos modificados que incluyan la exploración de múltiples cambios en sus propósitos, para ajustar el control de sí (cancha propia, invasión de cancha, etcétera).
- Miniolimpiadas en las cuales reconozcan con claridad los límites y posibilidades de su desempeño motriz.

– Propongan cambios que favorezcan la participación colectiva en las siguientes dinámicas:

- Juegos modificados que fomenten el análisis, individual y colectivo, sobre los cambios que facilitan la participación de todos.
- Actividades circenses acordes con las posibilidades individuales y grupales, por ejemplo, saltos de cuerda, malabares de objetos, actividades rítmico-expresivas, entre otras. Incremente o ajuste el nivel de complejidad a partir de las propuestas de los alumnos.

Durante las sesiones promueva el diálogo para que los alumnos comenten su desempeño individual y colectivo, y analicen:

- La finalidad de las actividades, la posibilidad de compartir experiencias, la toma de acuerdos y la participación equitativa.
- Las modificaciones realizadas a las actividades, qué han aprendido, cómo consiguen que todos participen, qué toman en cuenta para mejorar su desempeño y participación, qué pudieron lograr al reconocer sus posibilidades personales y de sus compañeros, entre otros.

Con estas reflexiones precise el alcance pedagógico de las actividades posteriores, las cuales

deben incluir los puntos de vista, las aportaciones y los aciertos de los alumnos.

### SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Identifica fortalezas y dificultades, tanto personales como por equipo, que se presentan en las actividades.
- Modifica las respuestas motrices que desarrolla a partir de las características de cada situación.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Ludograma del desempeño motor en las actividades.
- Registro de las observaciones y testimonios de la sesión, así como análisis de la actuación y resultados obtenidos a partir del desempeño y participación, individual y por equipos.
- Instrumento de coevaluación sobre el desempeño motor y actitudinal de los compañeros de equipo.

## EDUCACIÓN FÍSICA. SECUNDARIA. 1º

EJE	COMPETENCIA MOTRIZ
Componente pedagógico-didáctico	• Desarrollo de la motricidad
Aprendizaje esperado	• Identifica los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud.

### ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

La condición física es uno de los aspectos del cuidado y promoción de la salud. Es necesario que desde la Educación Física se impulsen en los alumnos hábitos para cuidar el cuerpo; hidratarse, descansar, evitar esfuerzos desmedidos o ejercicios que puedan causar lesiones, fatiga o situaciones de riesgo; así como participar en actividades que despierten el gusto y la satisfacción por moverse y jugar en colectivo. Para lograrlo, se recomienda elaborar una unidad didáctica en la cual los alumnos:

– Identifiquen los cambios y efectos de la actividad física en el organismo. Para ello, solicite que realicen:

- Investigaciones en diversas fuentes de consulta: libros, revistas, internet, entre otros, para identificar los componentes de la condición física (fuerza general, velocidad, flexibilidad y resistencia cardio-respiratoria) y su relación con la salud.
- Formas jugadas que favorezcan la exploración de las capacidades físico-motrices (fuerza, ve-

locidad y resistencia) al interactuar con sus compañeros y utilizar diferentes objetos para actividades como jalar, empujar, reaccionar, sostener en el menor tiempo posible, etcétera.

- Circuitos de acción motriz con tareas que incorporen, de manera práctica, la información que recabaron para constatar los cambios y efectos de la actividad física en el organismo. Es muy importante que evite pruebas de aptitud física que impliquen un sobreesfuerzo y transgredan los principios de atención a la salud en la educación básica.

– Reconozcan los hábitos que ayudan a mantener o mejorar su salud al participar en las siguientes actividades:

- Circuitos de acción motriz con tareas y estaciones que demanden una actuación constante por tiempos determinados; lanzamientos, saltos, desplazamientos, bailes o juegos, entre otras.

- Retos motores que impliquen realizar ciertas acciones en un tiempo acordado.
- Juegos tradicionales, populares y autóctonos en los que participen de manera recreativa como una forma de promover el gusto por la actividad física.
- Ferias de la motricidad basadas en intereses, gustos y aficiones de los alumnos para realizar actividades libres relacionadas con el reconocimiento personal.

– Diseñen actividades físico-recreativas que realicen en las sesiones de la asignatura o en la jornada escolar mediante:

- Talleres y clubes para favorecer la participación e interacción entre compañeros al acordar momentos, espacios y tiempos de realización, así como el gusto por practicar diversas actividades físicas.
- Tareas motrices que promuevan la actividad física y atiendan gustos específicos como: personificar estatuas humanas, duelos de baile, caminatas, patinar, andar en bicicleta, control de objetos con el cuerpo, equilibrio, mímica, simulaciones, entre otras.

Para fortalecer la atención hacia el cuidado del cuerpo, la salud y la condición física, organice:

- Exposiciones para compartir aspectos y recomendaciones relacionadas con la condición física y la salud; alimentación, hábitos, descanso, actividad física, entre otras.
- Orientaciones respecto a la toma de la frecuencia cardiaca y su registro como referente para realizar actividades físicas y prevenir la fatiga.
- Pláticas o talleres de expertos en áreas relaciona-

das con la salud y la condición física tales como nutriólogos, médicos o deportistas.

- Sesiones de preguntas para que respondan qué actividades les gustan más para cuidar su salud, cómo pueden mejorarla, cómo influye la condición física en el resultado de las actividades, qué hábitos o acciones son nocivos para la salud, entre otros.

Con toda la información, pida que diseñen carteles, periódicos murales, trípticos u otros instrumentos de difusión para la escuela y la comunidad, sobre medidas de seguridad, cuidado del cuerpo, actividades físicas para el aprovechamiento del tiempo libre, y convocatorias para participar en los clubes y talleres relacionados.

#### SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Identifica los componentes de la condición física.
- Diseña tareas que favorecen su condición física.
- Participa en actividades que promueven la actividad física en la escuela y fuera de ella.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Registro del desempeño sobre las propuestas que desarrollaron para crear un circuito de acción motriz con el objetivo de estimular su condición física.
- Instrumento de autoevaluación de los logros alcanzados respecto a su condición física.
- Presentación de actividades motrices que favorecen el desarrollo de la condición física y la salud.

EJE	COMPETENCIA MOTRIZ
Componente pedagógico-didáctico	• Integración de la corporeidad
Aprendizaje esperado	• Acepta sus potencialidades al proponer y afrontar distintas situaciones colectivas, de juego y expresión, con la intención de ampliar sus posibilidades.

### ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Los alumnos de este nivel educativo se encuentran en una etapa de cambios corporales y emocionales que desencadenan procesos de descubrimiento, reconocimiento y valoración de sus posibilidades y límites; por lo tanto, es necesario que tengan experiencias que les permitan fortalecer su identidad corporal. Por ello se sugiere planificar una unidad didáctica en la que ellos:

– Distingan características propias y de sus compañeros tanto corporales, motrices, expresivas y actitudinales por medio de:

- Actividades de integración para identificar qué los caracteriza y qué los diferencia de los demás, utilizando consignas que impliquen presentarse, interactuar y conseguir información sobre los gustos y aficiones de sus compañeros.
- Juegos cooperativos que permitan participar de manera colectiva al reconocer potencialidades y lograr metas comunes.

– Pongan a prueba sus posibilidades al interactuar con sus compañeros mediante:

- Formas jugadas que impliquen controlar o equilibrar el cuerpo, manipular objetos al interactuar e inventar nuevas tareas, entre otras. Lo anterior se puede hacer en parejas, tercias o equipos.
- Actividades de expresión corporal que faciliten adaptar su desempeño en situaciones de comunicación, interacción y personificación, en un ambiente de respeto y diversión.
- Juegos modificados que fomenten la toma de decisiones en las actividades que cada uno realiza de acuerdo con sus características y potencialidades, individual y grupalmente.

– Descubran su potencial al proponer y participar en acciones que impliquen un reto a superar, por ejemplo, al presentar:

- *Sketches* de situaciones vinculadas con su ingreso a la educación secundaria y con acciones con las que pueden manifestar su potencial.
- Un concurso de talentos que favorezca la experimentación y demostración de las habilidades y destrezas de manera individual o colectiva: percusiones corporales, baile, trucos y malabares.
- Torneos de juegos modificados que canalicen sus acciones motrices mediante la comunicación, la interacción y la resolución de tareas.

Es determinante que genere espacios de reflexión durante las sesiones para que:

- Compartan algunas de las experiencias que tuvieron al reconocer sus potencialidades y las de sus compañeros.
- Comenten qué actividad disfrutaron más, en cuál se sintieron aptos, en cuál tuvieron mayor dificultad, de qué manera lograron superar los retos que se les presentaron, entre otros.

La información que se recopile, producto de los argumentos y respuestas que los alumnos generen durante las actividades, permitirá establecer diagnósticos respecto a sus características, formas de interacción y motivaciones como aspectos que inciden en el fortalecimiento de su identidad corporal.

### SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Describe sus características físicas, motrices, afectivas, sociales y de capacidad de diálogo.
- Reconoce características, habilidades y destrezas motrices de sus compañeros.
- Aplica diversas alternativas motrices y expresivas para enfrentar los retos.
- Utiliza su cuerpo para comunicarse en actividades de imitación y representación.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Esquema o mapa mental de las características que lo hacen diferente a los demás. Es importante que resalte los aspectos positivos.
- Registro del desempeño en las situaciones de juego, las formas en que afrontan los retos y la confianza con la que actúan.

#### EDUCACIÓN FÍSICA. SECUNDARIA. 1º

EJE	COMPETENCIA MOTRIZ
Componente pedagógico-didáctico	• Integración de la corporeidad
Aprendizaje esperado	• Reconoce su potencial al participar en distintas situaciones de juego y expresión corporal, para saberse y sentirse competente.

#### ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Construir competencia motriz, con base en la corporeidad y la motricidad, propicia que los estudiantes se reten constantemente, evalúen su desempeño y reflexionen sobre sus acciones, y asuman una forma de ser y actuar. Para lograrlo, organice una unidad didáctica en la cual los alumnos:

– Autoevalúen su potencial motriz y expresivo al analizar su participación y los logros que obtienen en las siguientes acciones:

- Actividades motrices que requieran golpear un objeto con ayuda de otro para lograr que llegue a un punto o zona determinada.
- Juegos cooperativos que pongan en práctica el control del cuerpo mediante algunas tareas que se resuelvan por equipos o de manera grupal.
- Retos motores que permitan demostrar habilidades, destrezas y aptitudes, así como recabar evidencias expresivas (representaciones o personificaciones) y motrices (trucos con objetos e implementos), etcétera.

– Retomen sus experiencias motrices al adaptar su actuación partiendo de la lógica interna de los siguientes ejercicios:

- Circuitos de acción motriz integrados por juegos y actividades que planteen cambios en su ejecución al aumentar el nivel de complejidad. Dichos cambios pueden ser espaciales, instrumentales, temporales y de participantes.
  - Actividades recreativas que requieran materiales reutilizables para construir objetos e implementos, y descubran formas de locomoción (remolcar), manipulación (jalar o empujar) y estabilidad (giros).
- Pongan a prueba su potencial y desempeño al tomar decisiones y resolver situaciones mediante:
- Juegos modificados en los que se cambien constantemente los elementos estructurales de estos, por ejemplo, las reglas, el área de juego, el tiempo, los roles de los participantes, etcétera.
  - Juegos tradicionales, populares y autóctonos retomados de su estado o región, para reconocer y adaptar las reglas a partir de sus características e interacciones.
  - Búsquedas del tesoro enfocadas en adaptar su potencial a distintas tareas; expresivas, comunicativas, físicas, motrices, colaborativas, entre otras.

La capacidad de los alumnos para afrontar y sentirse capaces de superar distintas situaciones se complementa con acciones en las que ellos:

- Expliquen los logros obtenidos y las variaciones en su desempeño.
- Reflexionen sobre las actitudes asumidas y el nivel de compromiso manifestado.
- Intercambien experiencias y logros, comenten cuáles son las actitudes que asumen al jugar, en qué actividades actúan con mayor seguridad y confianza, qué sienten cuando alcanzan la meta, entre otras cosas.

Considere los argumentos de los alumnos durante las actividades y las experiencias adquiridas para desarrollar, diseñar y proponer estrategias, así como formas de juego e interacciones vinculadas con la creatividad en la acción motriz.

### SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Identifica su potencial, reconoce sus posibilidades físicas, motrices, afectivas y sociales.
- Asume una actitud asertiva ante los retos que se le presentan.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Presentaciones y redacciones de información relacionadas con el potencial individual.
- Registro del desempeño en las actividades mediante la utilización del bagaje motriz y actitud en la participación.

## EDUCACIÓN FÍSICA. SECUNDARIA. 1º

EJE	COMPETENCIA MOTRIZ
<b>Componente pedagógico-didáctico</b>	• <b>Creatividad en la acción motriz</b>
<b>Aprendizaje esperado</b>	• Elabora estrategias de juego al identificar la lógica interna de las situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo en las que participa, para ajustar sus desempeños a partir del potencial, individual y de conjunto.

### ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

El desarrollo motor de los alumnos les permitirá analizar y reflexionar sobre las situaciones de juego que favorecen la búsqueda de soluciones para tener un mejor desempeño y que contribuyen a valorar las alternativas viables. Para ello, es pertinente organizar una unidad didáctica con el fin de que los alumnos:

– Reconozcan el proceso de construcción de estrategias en las siguientes actividades:

- Juegos modificados que faciliten la participación, interacción y confrontación lúdica entre los equipos en juegos como: bate y muro,

cancha dividida. Posteriormente, establezca acciones a partir de identificar las necesidades de las actividades lúdicas, las características de los oponentes y los resultados.

- Deportes en los que analicen sus desempeños y los cambios en su actuación a partir de modificar los elementos estructurales: reglas, espacio, tiempo, roles, objetos.
- Investigaciones sobre situaciones en las que requieren actuar estratégicamente, así como los procesos y aspectos que consideran en el diseño y aplicación de estos.

– Utilicen diversas estrategias de juego, con base en las posibilidades individuales y del equipo, en las siguientes actividades:

- Juegos con reglas que impliquen determinar acciones individuales; evitar ser capturado, recuperar un objeto en el menor tiempo posible, permanecer escondido, entre otras.
- Yincanas que requieran generar alternativas de solución, ponerlas en práctica y reflexionar acerca de los logros obtenidos.

– Diseñen y seleccionen estrategias de acuerdo con la lógica interna de las siguientes actividades:

- Retos motores que involucren la búsqueda y toma de decisiones, individuales y colectivas.
- Juegos cooperativos que promuevan la colaboración y socialización a través de alternativas de solución para el cumplimiento de metas.
- Juegos modificados que requieran diseñar un plan de acción, su implementación y la valoración de los resultados obtenidos.
- *Rallies* que fomenten actitudes asertivas al colaborar en la construcción de estrategias.

Las propuestas que diseñen han de considerar la participación, individual y grupal, así como el análisis de sus desempeños motrices. De tal manera que los alumnos:

- Argumenten y evalúen las estrategias usadas.
- Dialoguen e intercambien sus experiencias.
- Respondan qué son las estrategias, por qué son importantes al jugar, qué esperan lograr

con estas, en qué se basan para su diseño e implementación, cuáles son las dificultades que afrontan para elaborar una estrategia, cómo pueden modificarlas, etcétera.

Al retomar las situaciones y resultados se promueve la utilización permanente del pensamiento estratégico, así como el reconocimiento y respeto por las aportaciones que hacen los demás como una forma de enriquecimiento y realización personal.

### SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Propone e implementa ajustes a su desempeño en diferentes actividades.
- Respeta y coopera con su equipo en la búsqueda e implementación de estrategias.
- Asume actitudes asertivas en situaciones de oposición y confrontación (victoria y derrota).

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Presentación verbal de las adaptaciones a los juegos y deportes alternativos modificados, propuestos para la sesión.
- Análisis escrito de las estrategias de juego y los resultados obtenidos.
- Registro de observación, por equipos, de las actitudes de respeto y cooperación, así como de las estrategias que identifican en distintas tareas.

EJE	COMPETENCIA MOTRIZ
Componente pedagógico-didáctico	• <b>Creatividad en la acción motriz</b>
Aprendizaje esperado	• Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros.

### ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Las experiencias de los alumnos respecto a la confrontación lúdica, así como a la colaboración y cooperación, favorecen que coordinen su desempeño individual y en equipo para conseguir una meta común al comunicarse, tomar acuerdos y distribuir las tareas. Para ello, es conveniente planificar una unidad didáctica en la cual los alumnos:

– Participen e interactúen identificando la lógica de las siguientes actividades:

- Juegos que delimiten los roles y funciones, así como las reglas y normas. Propicie que los alumnos reconozcan las consecuencias de infringirlas.
- Circuitos de acción motriz que permitan analizar las interacciones que se establecen en las estaciones a partir de su dinámica, así como lo que necesitan para alcanzar la meta (acordar turnos de participación, sumar esfuerzos o colaborar conjuntamente en la tarea).

– Reconozcan roles de participación en juegos mediante el diálogo y la toma de decisiones, para beneficio del equipo:

- Juegos modificados que posibiliten la intervención sin establecer roles, y acordarlos posteriormente para obtener un mejor resultado.
- Tradicionales, populares y autóctonos que propicien la interacción motriz de manera constante; comunicación, cooperación, oposición y confrontación lúdica.

– Disfruten la interacción motriz al participar y colaborar con sus compañeros en:

- Actividades que favorezcan la interacción y la comunicación al compartir nuevas formas de realizar una acción motriz o al enseñar a jugar a un compañero.

- *Rallies* cuya finalidad sea resolver tareas expresivas, físicas, motrices o cognitivas de manera conjunta.
- Deportes alternativos en los que actúen asertivamente resolviendo las situaciones y conflictos que se presentan al interactuar y relacionarse con sus compañeros.
- Plazas de desafíos diseñadas en tareas vinculadas con la cooperación en las que afronten y superen las condiciones de juego.

Utilice el ludograma como instrumento de análisis de la participación, y genere momentos de diálogo para que los alumnos:

- Intercambien ideas y propuestas a partir de la participación individual y en equipo.
- Identifiquen los niveles de interacción, así como los aciertos obtenidos y las dificultades que experimentaron.
- Respondan qué sucede cuando todos ayudan, cómo pueden organizarse mejor, de qué manera colaboran en los juegos y actividades, en qué situaciones se presentaron dificultades para colaborar y cómo las solucionaron, entre otras.

Las interacciones entre los alumnos y las ideas que aporten, constituyen un referente central en la manifestación de actitudes asertivas y en la constante incorporación del concepto del juego limpio.

### SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Colabora para alcanzar las metas establecidas en juegos y actividades.
- Efectúa los ajustes motores necesarios para responder a las características de los juegos.



- Reconoce su interacción dentro de los juegos y la función que desempeña.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Registro de observación del desempeño de cada equipo durante el juego, de las estrategias

implementadas, del análisis de los resultados obtenidos y de la creatividad mostrada para resolver problemas mediante la interacción.

- Instrumento de coevaluación del desempeño de los compañeros de equipo: motor y actitudinal.
- Ludograma sobre la participación y desempeño en diversas actividades.

