

EDUCACIÓN FÍSICA. SECUNDARIA. 3°	
EJE	COMPETENCIA MOTRIZ
Componente pedagógico-didáctico	• Desarrollo de la motricidad
Aprendizaje esperado	• Demuestra su potencial motor en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, caracterizadas por la interacción, para fomentar su disponibilidad corporal y autonomía motriz.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Al participar en juegos y actividades de diversa naturaleza, los alumnos comprenden más fácilmente su lógica interna. Además, se incrementan las posibilidades de mejorar su desempeño en actividades en las que ponen en práctica su competencia motriz. Por ello es conveniente diseñar una unidad didáctica para que los alumnos:

- Analicen el significado de sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en la manifestación de su disponibilidad corporal. Para lograr lo anterior, organice las siguientes actividades con los estudiantes:
 - Juegos tradicionales, populares y autóctonos relacionados con poner a prueba las capacidades tanto propias como de los demás al interactuar y generar respuestas motrices ante diversas situaciones.
 - *Rallis* que permitan tomar decisiones respecto a las formas de solucionar las tareas; para ello, proporcione tarjetas con varias opciones para que las utilicen durante la actividad (comodín individual, pareja o colectivo; salto de turno; solicitar ayuda de un docente, entre otras).
- Participen en la construcción e implementación de juegos en los que retomen experiencias previas tales como los siguientes:
 - Juegos modificados que combinen las características y la lógica de situaciones de blanco y diana, bate y campo, cancha dividida o invasión de cancha; estos ayudarán a valorar la disposición e iniciativa de los alumnos.
 - Ferias de motricidad que retomen propuestas elaboradas por un grupo para replicarlas en

otro; para ello, analice con los estudiantes la pertinencia de las actividades, su complejidad y la posibilidad de demostrar el potencial de cada uno.

- Evalúen su potencial motor ante situaciones novedosas de juego e interacción como las que a continuación se presentan:
 - Formas jugadas que presenten situaciones en las que se construyan retos motores mediante la utilización de objetos poco habituales.
 - Deportes en los cuales se consideren experiencias previas con la manipulación de objetos.
 - Juegos modificados en su estructura que posibiliten el desarrollo de la autonomía motriz y cuya complejidad aumente conforme se vaya avanzando.
- Demuestren mayor autonomía motriz y disponibilidad corporal en acciones que favorezcan el incremento de la base motriz, por ejemplo con las siguientes actividades:
 - Cuentos motores en los cuales se adapten historias para afrontar retos y situaciones de juego propias de la educación física.
 - Torneos que impliquen la representación y la personificación de caballeros medievales para participar en pruebas en las que se midan precisión, fuerza, control del cuerpo y capacidad para superar obstáculos.

Asimismo, durante las actividades establezca espacios en los que los alumnos dialoguen sobre los siguientes temas:

- Las situaciones en las que toman decisiones y cómo podrían mejorar su desempeño al decidir.
- La confianza y seguridad que manifiestan y las actitudes que asumen durante los juegos.
- Sus puntos de vista sobre preguntas como: ¿de qué depende su potencial?, ¿cómo reconocen sus fortalezas y debilidades?, ¿en qué acciones pueden demostrar mayor precisión y agilidad en el juego?, ¿cómo evalúan su actuación en las sesiones?, etcétera.

Todo lo anterior favorece que los alumnos, al ponerse a prueba, se sientan capaces para actuar y desempeñarse en situaciones nuevas que implican incertidumbre, tanto de manera individual como colectiva.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Manifiesta su potencial motor al proponer actividades que lo desafíen.
- Evalúa los logros obtenidos.
- Reflexiona sobre cómo puede ampliar su potencial.

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

- Registro o bitácora de desempeño de las acciones en las que ponen a prueba sus capacidades, habilidades y destrezas.
- Autoevaluación: análisis sobre sus desempeños y cómo pueden mejorar.

EDUCACIÓN FÍSICA. SECUNDARIA. 3°

EJE	COMPETENCIA MOTRIZ
Componente pedagógico-didáctico	• Desarrollo de la motricidad
Aprendizaje esperado	• Pone a prueba su potencial motor al diseñar, organizar y participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, con la intención de fomentar estilos de vida activos y saludables.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Los alumnos, al reconocer sus aprendizajes durante su trayecto en la educación básica, miran en retrospectiva (saber hacer y saber ser) sobre todo en lo referente a la actividad física como un componente central de su proyecto de vida. En este sentido, se sugiere elaborar situaciones a partir de una unidad didáctica en la que los alumnos:

– Reconozcan, al aplicar su potencial motor, las posibilidades que brindan el juego y la actividad física mediante las siguientes acciones:

- Actividades motrices que impliquen seguir un recorrido, sortear obstáculos y superar prue-

bas, ya sea en el menor tiempo posible, sumando puntos o cumpliendo todas las indicaciones.

- Plazas de desafíos que promuevan diversos retos o pruebas relacionadas con la aplicación de habilidades y destrezas motrices; por ejemplo, saltos (distancia y altura), desplazamientos (agilidad), armado de objetos (velocidad de ejecución), lanzamientos (distancia), control del cuerpo (fuerza), entre otras.
- Circuitos de acción motriz que permitan combinar capacidades, habilidades y destrezas motrices en actividades que impliquen mayor esfuerzo, agilidad e intensidad. Ofrezca oportunidades para

que los alumnos planteen más alternativas de juego.

- Terrenos de aventuras que de alguna manera favorezcan la práctica y la adaptación de las capacidades motrices de los alumnos de acuerdo con los retos que van afrontando.

– Organicen y participen en situaciones vinculadas con el cuidado de la salud practicando actividad física, por ejemplo en:

- Talleres que brinden la oportunidad de buscar información y diseñar actividades relacionadas con los beneficios de la actividad física. Indique que tengan en cuenta aspectos referidos a la hidratación, el descanso, el aprovechamiento del tiempo libre, entre otros. Pida a los alumnos que registren en un calendario las tareas que efectúan.
- Torneos y concursos en los que construyan secuencias de baile, pongan en práctica la expresión corporal, las habilidades y destrezas como la locomoción, la manipulación y el equilibrio.
- Ferias de la motricidad que generen tareas y retos.
- Miniolimpiadas en las que experimenten la confrontación lúdica y el saberse competentes; por ejemplo, pueden hacer pruebas adaptando situaciones cómicas.

Además de las estrategias anteriores, organice momentos de diálogo para que los alumnos:

- Analicen los logros y, además, reflexionen respecto a la utilización y el aprovechamiento del tiempo libre.

- Respondan qué tipo de actividades practican fuera de la escuela, qué los motiva a hacerlas, si las comparten con alguien de su familia, qué necesitan saber para cuidar su salud y evitar lesiones, qué implicaciones tiene adquirir estilos de vida saludables, entre otras preguntas.

Ponga a prueba el potencial motor de los alumnos en situaciones fuera del contexto escolar, por ejemplo, sugiera que inviten a familiares y amigos a participar en actividades físicas que se vinculen con la adquisición de estilos de vida saludables: actividades de iniciación deportiva, deporte educativo, expresión corporal o actividades al aire libre.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce la importancia de la educación física para la adquisición de estilos de vida saludables.
- Participa en la organización y puesta en marcha de actividades físicas.

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

- Registro de observación de acciones que fomenten la práctica de actividades físicas como la organización de un festival de la motricidad.
- Cronograma de sus actividades físicas.
- Instrumentos de autoevaluación en los que expliquen acciones que han emprendido para mejorar su salud e incrementar la actividad física sistemática.

EJE	COMPETENCIA MOTRIZ
Componente pedagógico-didáctico	• Integración de la corporeidad
Aprendizaje esperado	• Valora su identidad corporal mediante la práctica de actividades físicas, para la integración permanente de su corporeidad y la adquisición de estilos de vida saludables.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

El potencial desarrollado por los alumnos a lo largo del ciclo escolar favorece la posibilidad de que se adapten a diversas situaciones, afronten desafíos individuales, compartan sus decisiones en tareas grupales y establezcan mejores relaciones con sus compañeros; lo cual les permitirá dar significado a su cuerpo al reconocerlo, valorarlo y cuidarlo. De manera que es necesario planificar una unidad didáctica en la que los alumnos:

– Empleen sus posibilidades expresivas y motrices al participar en distintas situaciones de juego como las siguientes:

- Retos motores vinculados con la personificación y acciones motrices como malabares, control del cuerpo, saltos de cuerda, interpretaciones *clown*, etcétera.
- *Sketches* que impliquen la representación de ideas, acciones o personajes; por ejemplo, una banda de *rock*, una caricatura, un concurso de baile, un partido de fútbol, un chiste de animales, entre otros.
- *Rallies* en los que se fomente la resolución de tareas al sumar esfuerzos y colaboraciones entre los alumnos buscando que la comunicación verbal sea lo menos necesaria posible.

– Participen en actividades en las que demuestren sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en diversos escenarios como:

- Demostraciones pedagógicas que consideren el diseño y presentación de situaciones de juego o de expresión corporal vinculadas a la utilización del potencial motor, propio y de los compañeros.
- Concursos de talentos motrices que posibiliten la demostración del potencial individual, así

como colectivo; brindar la oportunidad para que practiquen sus talentos y destacar la valía de participar en estas actividades como un elemento básico que contribuye a la adquisición de estilos de vida activos y saludables.

- Yincanas que promuevan la confrontación lúdica al establecer pruebas físicas y motrices con diversos grados de complejidad.
- Juegos de cacerías que propicien la búsqueda de distintos objetos o la superación de pruebas para llegar al premio.

– Es determinante que ofrezca a los alumnos espacios de diálogo en los que expresen y refuercen aspectos como:

- La manifestación de su identidad corporal a partir de socializar respuestas a preguntas como: ¿quién soy?, ¿cómo soy?, ¿cuál es mi proyecto de vida?, ¿qué opinan los demás de mí?, ¿cuáles son mis potencialidades motrices y expresivas?, entre otras.

Con base en los comentarios y argumentos que el grupo comparta, pida a los alumnos que desarrollen una línea del tiempo en la que representen las etapas más significativas de su vida, los cambios que han experimentado en su cuerpo y sus logros más significativos; en suma, que plasmen el proceso de integración de su corporeidad.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Usa diferentes formas de comunicación (gráfica, verbal o corporal) al participar en actividades expresivas.

- Diseña propuestas colectivas de expresión corporal.

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

- Registros de observación sobre los recursos expresivos que empleen al utilizar el cuerpo para comunicarse, así como sus logros y las dificultades que afronten en dicha tarea.

- Presentaciones del uso de movimientos corporales e implementos en la representación de una historia.
- Instrumentos de autoevaluación en los que los alumnos expliquen el manejo del cuerpo para expresarse y los aspectos manifestados en las tareas respecto a su identidad corporal.

EDUCACIÓN FÍSICA. SECUNDARIA. 3º

EJE	COMPETENCIA MOTRIZ
Componente pedagógico-didáctico	• Integración de la corporeidad
Aprendizaje esperado	• Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física, con el propósito de demostrar su potencial.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Lograr que los alumnos, a partir de sus gustos, intereses y motivaciones, emprendan iniciativas para realizar actividad física regularmente esto representa un reto en el proceso de integración de la corporeidad. Por ello, se sugiere planificar y organizar una unidad didáctica en la que los alumnos:

– Comprendan que los cambios que experimentan repercuten en sus gustos e intereses respecto a la actividad física. Para ayudarlos a comprender, plantee las siguientes actividades:

- Composiciones rítmicas como acciones expresivas y percusiones corporales que involucren

la ejecución y la combinación de habilidades y destrezas motrices.

- Actividades motrices que impliquen poner en práctica capacidades, habilidades y destrezas motrices en algún recorrido en el cual esquiven obstáculos, equilibren el cuerpo, cambien de dirección y velocidad, se desplacen, o bien, que implique lanzamientos y recepciones.

– Empleen su potencial motriz en actividades físicas que modifiquen su lógica interna de manera constante para reconocer sus capacidades y posibilidades como las siguientes:

- *Rallies* que propicien afrontar retos y tareas como controlar un objeto con el cuerpo; saltar (altura, distancia; por tiempo o frecuencia); equilibrar el cuerpo (sobre un objeto o lugar); transportar o mover cosas de un lugar a otro.
- Circuitos de acción motriz que permitan practicar situaciones vinculadas con diversos deportes.

– Demuestren su potencial al participar en actividades que demanden acciones motrices específicas como:

- Torneos de juegos tradicionales, populares y autóctonos u otras actividades que hayan aprendido durante las sesiones; creación de diversos deportes o juegos cooperativos para implementarlos en la escuela y, de ser posible, en su tiempo libre.
- Maratón recreativo de preguntas con retos motores relativos a temas como la alimentación, el autocuidado y la capacidad de establecer relaciones positivas,

Propicie espacios de reflexión e intercambios para que los alumnos:

- Dialoguen sobre las cualidades y los aspectos que deben considerar para mejorar su desempeño.
- Respondan preguntas como: ¿qué cambios han tenido durante su estancia en la secundaria?, ¿cómo los han mejorado?, ¿cuál consideran

qué es su potencial?, ¿qué aspectos podrían mejorar (motrices, cognitivos, actitudinales)?, entre otras.

Con base en los resultados de este proceso, es necesario que los alumnos construyan una representación de sí mismos ya sea mediante un dibujo, muñeco o estandarte, y de esta manera logren establecer una relación de compromiso con ellos mismos en cuanto a las actividades, proyectos y metas que realizarán a futuro.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce los cambios que experimenta y acepta que, cuando juega, sus diferencias lo hacen único.
- Realiza ajustes para demostrar su potencial en actividades que cambian su lógica interna.
- Se acepta y reconoce la diversidad de sus compañeros y busca mejorar su desempeño.

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

- Registro de observación sobre los niveles de participación, actitud personal ante los retos y compromiso personal.
- Instrumento de autoevaluación en el que demuestren la aceptación y el conocimiento de las potencialidades expresivas y motrices.

EJE	COMPETENCIA MOTRIZ
Componente pedagógico-didáctico	• Creatividad en la acción motriz
Aprendizaje esperado	• Reestructura sus estrategias de juego al participar en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, propuestas por él o sus compañeros, para favorecer su sentimiento de ser competente.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Los alumnos, producto de las experiencias que han tenido, son capaces de reconocer el proceso que siguen para lograr una meta, el tipo de actuación que les demanda cada situación y las acciones que posibilitan su éxito. Por lo anterior, es fundamental organizar una unidad didáctica a partir de diversas situaciones para que los alumnos:

– Pongan en práctica estrategias previamente elaboradas en distintas situaciones de juego, por ejemplo:

- Juegos modificados que incorporen la misma estrategia ante situaciones de blanco y diana, bate y muro, cancha común e invasión de cancha, para evaluar su efectividad y posteriormente ajustar lo necesario.
- Deportes en los que algunos participantes funjan como “facilitadores” al explicar y orientar estrategias y acciones motrices que se desarrollarán durante el juego.

– Modifiquen sus estrategias a partir de la valoración de su actuación y los resultados obtenidos mediante las siguientes actividades.

- Juegos paradójicos que demanden ajustes en el desempeño y en la toma de decisiones inmediatas al considerar los cambios constantes de roles e interacciones ambivalentes (compañero-adversario; adversario-compañero).
- Torneos que impliquen la socialización de juegos tradicionales, populares y autóctonos. Recopile e intercambie las estrategias entre los equipos y analice su pertinencia, así como los posibles ajustes para estas.

– Valoren la efectividad de sus estrategias y la mejora en su desempeño con las siguientes actividades:

- Búsqueda del tesoro, juego que favorece la construcción, implementación y modificación de estrategias de juego a partir de la participación individual, por equipos o por grupo.
- Ferias de la motricidad que fomenten el desarrollo de diversas estrategias de organización al proponer rincones de juegos y actividades para que participen compañeros de otros grupos o grados.
- Actividades de iniciación deportiva que incluyan momentos de exploración relacionados con la manipulación de los objetos y, luego, la participación e incorporación de estos en situaciones de juego. Destaque los diversos cambios que se presentan en este proceso, así como las implicaciones en el desarrollo de estrategias.

Durante las actividades, solicite a los alumnos que expliquen y argumenten las acciones que realizaron y las situaciones que resolvieron, lo anterior a partir de:

- Las adecuaciones a sus estrategias con base en las modificaciones de los elementos del juego.
- La evaluación de las acciones y los resultados.
- El sentimiento individual o grupal cuando se cumplieron las metas.
- Las respuestas a preguntas como: ¿qué factores consideraron al modificar una estrategia?, ¿por qué fueron efectivas dichas estrategias?, ¿en qué momentos se sienten competentes?, por mencionar algunas.

El resultado de este proceso se proyecta en todos los ámbitos en los que se desenvuelven los alumnos, por lo que pueden elaborar una presentación (di-

gital, escrita o verbal) que les permita compartir las estrategias que diseñaron, los cambios que hicieron a partir de su implementación, así como las asociaciones que establecen entre lo aprendido y las situaciones de la vida cotidiana.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Toma decisiones respecto a los cambios necesarios en sus estrategias.

- Evalúa la efectividad de sus estrategias de juego.

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

- Registro de observación sobre su desempeño tanto individual como del equipo.
- Presentación verbal por equipo en la que expongan las estrategias utilizadas en el juego y las modificaciones que hicieron.

EDUCACIÓN FÍSICA. SECUNDARIA. 3º

EJE	COMPETENCIA MOTRIZ
Componente pedagógico-didáctico	• Creatividad en la acción motriz
Aprendizaje esperado	• Promueve relaciones asertivas con sus compañeros en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, para fortalecer su autoestima y fomentar el juego limpio y la confrontación lúdica.

ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

Ofrezca diversas situaciones para que los alumnos reflexionen en torno al juego limpio y a las actitudes que se manifiestan en la interacción motriz con los compañeros o adversarios. Lo anterior es fundamental para resolver conflictos por medio del diálogo y, sobre todo, para la formación de valores que se promueve desde la educación física. En este sentido, se recomienda construir una unidad didáctica en la que los alumnos:

- Hagan acuerdos a favor de la convivencia e interacción con los demás; para ello, ponga en práctica las siguientes actividades:

- Proyecto didáctico que incorpore las experiencias previas, las estrategias de organización para planificar, implementar y dar seguimiento a torneos, la noción de juego limpio y el fomento de actitudes asertivas. Por tanto, es necesario trabajar con ellos actividades de iniciación deportiva, juegos modificados o cooperativos, torneos de actividades deportivas o diversos deportes.

En este Aprendizaje esperado se requieren desarrollar las siguientes etapas:

- a) Planificación, delimitación de las actividades, formas de participar y reglas del juego (convo-

catoria). Al respecto, observe las capacidades de gestión de los estudiantes.

- b) Organización, definición de espacios, materiales, recursos y equipos participantes. Ponga atención en las formas en que se relacionan los estudiantes.
- c) Implementación, participación de los equipos de acuerdo con los roles. En este punto, confirme que los alumnos demuestren actitudes como cooperación, oposición y competición.
- d) Evaluación, premiación de los equipos y valoración de los resultados. Dialogue y consensúe con los alumnos acuerdos para beneficio de la participación e interacción entre los compañeros y adversarios.

En este proceso se incorpora la noción de juego limpio y el establecimiento de algunos códigos de conducta que contribuyen a regular la actuación de los alumnos.

– Fomente con los alumnos momentos de intercambio de ideas y experiencias para que ellos:

- Determinen acciones relacionadas con la mejora de las interacciones motrices en el juego, la sesión y el contexto escolar.
- Reflexionen sobre preguntas como: ¿qué es el juego limpio?, ¿qué actitud asumen ante la victoria o la derrota?, ¿en qué beneficia que todos participen en la solución de tareas?, ¿qué

proponen para mejorar las relaciones con sus compañeros?, entre otras.

Lograr el planteamiento pedagógico de la Educación Física en este último año de la educación secundaria significa movilizar, de manera integral, los conocimientos, habilidades, actitudes y valores de los alumnos a partir de diversas situaciones de juego y argumentar el sentido y significado de estas; por ello, es importante que organice con los alumnos “El día de la competencia motriz”.

SUGERENCIAS DE EVALUACIÓN

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Asume actitudes asertivas vinculadas con el juego limpio.
- Participa en la organización de torneos.
- Hace propuestas que permiten solucionar conflictos que se presentan en el desarrollo de las tareas.

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

- Registro de observación sobre el diseño de algunas propuestas para promover el juego limpio y favorecer la interacción.
- Código de ética; pueden redactar lineamientos para participar en torneos y actividades.

