

Docente: JORGE ANTONIO LARA ESPINOSA	Temporalidad: Semana 1, 2 y 3 (6 SESIONES) Del 15 de septiembre al 3 de octubre
Disciplina: EDUCACIÓN FÍSICA	

Grado: 1°	Grupos: B, C, D y E	Momento: 1°
-----------	---------------------	-------------

Etapa 1: resultados deseados

Objetivos establecidos

7.1.1. Explora las capacidades, habilidades y destrezas motrices, para enriquecer y ampliar el potencial propio y de las demás personas.

Comprensión

¿Qué diferencia existe entre una capacidad, una habilidad y una destreza motriz?

¿Qué ejemplos de habilidades motrices básicas puedes identificar en los juegos o deportes que practicas?

¿Cómo influyen las destrezas motrices en la ejecución de un deporte o actividad física?

¿Cómo se puede observar el progreso de tus capacidades motrices a lo largo del tiempo?

Preguntas esenciales

Los estudiantes comprenderán:

¿De qué manera el desarrollo de tus capacidades y habilidades motrices contribuye a tu bienestar integral?

¿Por qué es importante que cada persona explore y amplíe sus capacidades motrices a lo largo de su vida?

¿De qué forma las habilidades y destrezas motrices aprendidas en la escuela se relacionan con tu vida diaria y tu futuro?

¿Cómo puede el ejercicio físico convertirse en un medio para mejorar no solo tus capacidades motrices, sino también tus relaciones con los demás?

Los estudiantes sabrán:

Reconocer la diferencia entre capacidades, habilidades y destrezas motrices.

Comprender la importancia de desarrollar y mejorar las capacidades motrices (fuerza, velocidad, resistencia, coordinación, equilibrio, flexibilidad).

Identificar cómo las destrezas motrices influyen en el desempeño en juegos, deportes y actividades de la vida cotidiana.

Los estudiantes podrán:

Demostrar autoconfianza y autonomía motriz al participar en actividades físicas diversas.

Diseñar y aplicar estrategias para mejorar sus habilidades y destrezas motrices.

Trabajar en equipo, valorando y potenciando las capacidades de los demás.

Valorar la práctica constante como medio para superar retos personales y colectivos.

Entender la relación entre la práctica constante, la perseverancia y el desarrollo motriz.

## ESCUELA SECUNDARIA

### Etapa 2: evidencia de evaluación

#### Tareas de desempeño

##### “Mi bitácora motriz”

- **Descripción:** Cada estudiante elabora una **bitácora personal ilustrada** donde registre durante varias sesiones:
  - Actividades realizadas.
  - Capacidades o habilidades que fortaleció.
  - Avances y retos que identificó.
  - Reflexión sobre cómo lo aprendido puede aplicarse en su vida diaria o en la convivencia con los demás.
- **Propósito:** Favorecer la **reflexión individual** sobre el proceso de exploración y mejora motriz.
- **Evidencia:**
  - Cuaderno o libreta con entradas organizadas.
  - Dibujos, esquemas o fotografías de algunas actividades.
  - Reflexión final escrita: *“¿Cómo he ampliado mi potencial y el de los demás a través de mis capacidades y habilidades motrices?”*

#### Otra evidencia

##### “Mi circuito motriz”

- **Descripción:** Los estudiantes diseñan y ejecutan en equipos un **circuito de ejercicios motrices** (ejemplo: estaciones de salto, equilibrio, coordinación, fuerza, velocidad). Cada estación deberá trabajar una capacidad, habilidad o destreza motriz.
- **Propósito:** Que los alumnos **apliquen** lo aprendido sobre capacidades motrices y propongan actividades para mejorar su potencial y el de sus compañeros.
- **Evidencia:**
  - Presentación del circuito en clase.
  - Explicación breve de qué capacidad, habilidad o destreza trabaja cada estación.
  - Rúbrica de autoevaluación y coevaluación del desempeño.

Etapa 3: plan de aprendizaje

Actividades de aprendizaje:

**Sesión 1 – Introducción al proyecto *Mi bitácora motriz***

**Inicio**

- Dinámica rompehielos: “¿Qué puedo hacer con mi cuerpo?” (los alumnos mencionan movimientos o habilidades que dominan).
- Explicación del objetivo de la unidad y del producto final.

**Desarrollo**

- Actividad grupal: mini circuitos de prueba con ejercicios sencillos (correr, saltar, lanzar, girar).
- Conversatorio: ¿qué capacidades motrices están presentes?

**Cierre**

- Reflexión escrita inicial en la bitácora: “*Mis capacidades motrices actuales y mis retos*”.

**Sesión 2 – Fuerza y resistencia**

**Inicio**

- Calentamiento guiado con ejercicios de estiramiento y movilidad.

**Desarrollo**

- Estaciones:
  1. Abdominales y planchas (fuerza del tronco).
  2. Sentadillas y saltos (fuerza de piernas).
  3. Carrera continua de 5 min (resistencia).
- Breve pausa de hidratación.

**Cierre**

- Registro en bitácora: ¿qué actividad me costó más? ¿cómo puedo mejorar mi fuerza o resistencia?

**Sesión 3 – Velocidad y reacción**

**Inicio**

- Juego de activación: “*Atrapa colas*” (con tiras de tela en la cintura).

**Desarrollo**

- Carreras de velocidad media (trote) 20-30 m.
- Juegos de reacción: salir al escuchar una señal o ver un color.
- Competencias cortas en equipos.

**Cierre**

- Registro en bitácora con esquema/dibujo: “*Mi mejor carrera de velocidad*”.

**Sesión 4 – Coordinación y equilibrio**

**Inicio**

- Dinámica de coordinación: palmadas con ritmo y cambios de dirección.

**Desarrollo**

- Ejercicios de coordinación con pelotas (lanzar y atrapar, rebotar con ambas manos, botar y girar).
- Retos de equilibrio: caminar en línea recta, mantenerse en un pie con ojos cerrados, posturas estáticas.
- Juego: *"Camino de equilibrio"* con cuerdas o líneas marcadas en el suelo.

**Cierre**

- Registro en bitácora: ¿qué actividad me dio más seguridad? ¿qué me costó mantener?

**Sesión 5 – Flexibilidad y movilidad**

**Inicio**

- Estiramiento suave en parejas.

**Desarrollo**

- Secuencia de estiramientos dinámicos y estáticos (brazos, tronco, piernas).
- Juego *"El estiramiento congelado"*: los alumnos imitan figuras de flexibilidad.
- Retos: alcanzar objetos a diferentes alturas o direcciones.

**Cierre**

- Registro en bitácora: dibuja o describe el estiramiento donde mostraste mayor flexibilidad.

**Sesión 6 – Integración de capacidades motrices**

**Inicio**

- Juego *"El reto de las estaciones"*: breve repaso de todas las capacidades.

**Desarrollo**

- Circuito integral con estaciones de fuerza, velocidad, resistencia, coordinación, equilibrio y flexibilidad.
- Rotación por equipos con cronómetro.

**Cierre**

- Registro en bitácora: *"Mi estación favorita y lo que aprendí en el circuito"*.

**Nota aclaratoria:** la sesión 7 y 8 son el cierre de la tarea de desempeño que se realizarán en la semana 4

## ESCUELA SECUNDARIA

### Rúbrica de Evaluación 7.1.1. "Mi bitácora motriz"

Criterio	Excelente (10)	Satisfactorio (8)	Básico (6)	En proceso (5 o menos)
<b>Registro de actividades</b>	Registra de manera completa todas las sesiones con claridad y detalle.	Registra la mayoría de las sesiones con información clara.	Registra pocas sesiones o con información incompleta.	No lleva registro o es muy deficiente.
<b>Reflexión personal</b>	Presenta reflexiones profundas sobre avances, retos y aprendizajes.	Presenta reflexiones claras sobre avances y aprendizajes.	Reflexiones superficiales o muy breves.	No incluye reflexiones significativas.
<b>Creatividad y presentación</b>	La bitácora está organizada, con dibujos, esquemas o ilustraciones que enriquecen.	La bitácora está organizada y clara, con algunos apoyos visuales.	Presenta organización limitada y sin recursos visuales.	Desordenada, incompleta y sin cuidado en la presentación.
<b>Conexión con la vida diaria</b>	Explica claramente cómo lo aprendido le ayuda en su vida diaria y con los demás.	Menciona algunas conexiones con su vida diaria.	Conexiones muy vagas o poco claras.	No establece ninguna conexión.

Vo. Bo.	Vo. Bo.	Elaboró
<hr/> Mtro. José Raúl Rojas Flores Director	<hr/> Mtra. Mónica Escobe Parra Subdirectora	<hr/> Profr. Jorge Antonio Lara Espinosa Docente de la disciplina



**PUEBLA**  
Gobierno del Estado  
2 0 2 4 - 2 0 3 0

Subsecretaría de Educación Obligatoria  
Dirección General de Educación Básica Primer Nivel  
Dirección de Secundarias Generales  
Escuela Secundaria "Águilas de Anáhuac"  
C. T. 21DES0095G

**Educación**  
Secretaría de Educación

