



¡Así como la **vida educa**  
la **educación da vida!**

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Re**crea  
Educación para refundar 2040



Educación Física

Secundaria 1°, 2° y 3°.



60  
minutos

## Aprendizajes esp

# Recrea

Educación para refundar 2040

Eje: Competencia motriz



Componente pedagógico didáctico:  
Integración de la corporeidad.

- Reconoce su potencial al participar en distintas situaciones de juego y expresión corporal, para saberse competente.
- Afirma su sentido de pertenencia a partir de la práctica de actividades físicas, expresivas y deportivas, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal.
- Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física, con el propósito de demostrar su potencial.



# Atrápala si puedes

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Una pelota pequeña, calcetín u objeto pequeño para atrapar, papel, lápiz y cronómetro o reloj.

El reto es reducir el tiempo que tardan en atraparla durante los 10 intentos. Si es por parejas, el tiempo se suma entre los dos participantes y tratarán durante varios intentos en ir reduciendo cada vez más el tiempo.



## Explicación de la actividad:

Por parejas, o de forma individual tratarás de atrapar una pequeña pelota (o un calcetín hecho pelotita o cualquier otro objeto pequeño que no represente peligro) de 10 formas diferentes. Si es de forma individual, tú mismo crearás tus propias formas. Por ejemplo: lanzar la pelotita u objeto hacia arriba, dar un giro, aplaudir y cachar la pelota, así sucesivamente, proponer 10 formas diferentes. Si esta actividad es por parejas, quien propone esas formas de atrapar es tu compañero. Una vez que ya tienen las 10 diferentes formas de atrapar la

el

# Atrápala si puedes

Variantes:

Una vez que hayan superado el tiempo hasta donde les es posible, Agreguen desplazamientos a esas formas de atraparla y vuelvan a intentar superar su propio tiempo.

Para hacerlo más difícil aún, pueden mencionar algunas frases cortas, cada vez que vayan a atrapar la pelotita; así que tendrás 10 frases cortas para mencionar, por ejemplo "soy veloz", "me gusta jugar", entre otras.

## Sugerencias para padres de familia:

Se les recomienda motivar a sus hijos a realizar las 10 formas de atrapar la pelotita y mejorar su propio tiempo mientras lo hace. Pueden motivarlos con pequeñas frases como "vamos, tú puedes" o simplemente, acompañándolos mientras hacen la actividad, tomarles el tiempo y reconocerles cuando lo realicen mejor. En ocasiones, aunque pareciera de pronto sin importancia, el estar presente durante la actividad tiene un mayor significado para los

# Cambio de casa

**Recursos didácticos y materiales a utilizar:** Hojas de papel o periódico.



## Explicación de la actividad:

Esta actividad está orientada a descubrir nuevas formas de estabilidad y locomoción, para ello se ponen en el piso hojas de periódico o papel, tantas como participantes se encuentren. Cada participante se pone de pie sobre una hoja y tratará de hacer una "estatua en equilibrio" de lo más creativa posible, al hacerla contarán entre todos hasta el número cinco, de forma muy lenta y se trata de no moverse, una vez completado los cinco segundos se grita "cambio de casa" y todos se mueven a otra hoja, tratando de trasladarse de la misma forma que

# Cambio de casa

## Variantes:

Pueden acordar todos los participantes, hacerlo con el mismo número de apoyos a la vez, por ejemplo: dos apoyos, que pueden ser un pie y una mano, o una rodilla y una mano. Incluso, pueden hacerlo entre todos los participantes como si fueran una sola persona y hacer la estatua juntos, el reto sería trasladarse a otro punto sin soltarse.

## Sugerencias para padres de familia:

Hacer algunos ejercicios de flexibilidad que ayuden a preparar el cuerpo para la actividad, puesto que suele demandar un poco de esfuerzo y flexibilidad al momento de realizar las estatuas y el traslado a otro punto.

# Brazos, espalda, abdomen y piernas

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Objetos pequeños de 1-2 kilos.
- Sillón, colchoneta, alfombra o cama.
- Realizarás el circuito de 4 estaciones que se propone, puedes agregar materiales que tengas disponibles, e incluso, la música de tu preferencia.



Estación 1: **"Brazos"**: Toma dos objetos pequeños (de 1-2 kilos, cada uno). Realiza elevaciones de brazos al frente, a los lados. Realiza varias repeticiones, tú determinas el número de ellas.

Estación 2: **"Espalda"**: Acostado decúbito ventral (boca abajo) en un sillón, colchoneta, cama o alfombra, realiza repetidas elevaciones de tronco.

Estación 3: **"Abdomen"**: Acostado decúbito dorsal (boca arriba), flexionan un poco las piernas, cruzan los brazos a nivel de pecho, y hacer elevaciones del tronco de forma ligera.

Estación 4: **"Piernas"**: Parados en puntas y con las manos en la

## Brazos, espalda, abdomen y piernas

### Variantes:

En este circuito, se trata que de forma consciente vayas proponiendo diferentes formas de fortalecer algunos de tus principales grupos musculares. No se trata de hacer repeticiones sin sentido, al contrario, que desde tu iniciativa y con los materiales que dispongas en casa, los emplees para el diseño de tu propio circuito de acción motriz. Por lo tanto, las variantes son infinitas, puedes proponer incluso varios circuitos en los cuales modifiques cada una de las estaciones e incluyas más actividades de fortalecimiento.

### Sugerencias para padres de familia:

En caso de que ustedes observen que se le dificulta el diseño de las actividades en cada estación a sus hijos, sería posible que les hicieran algunas sugerencias, no con la finalidad de resolverle por completo, si no de empujarlos un poco hacia la acción y que luego ellos encuentren sus propias propuestas.

# Cruzar el río

La intención de este juego cooperativo, es para estimular el control del cuerpo y la resolución grupal

**Recursos didácticos y materiales a utilizar:**  
Hojas de papel, cartulina o periódico.



## Explicación de la actividad:

Se trata de trasladarse todos juntos, de un punto a otro (cruzar el río) el más lejano posible de acuerdo al espacio disponible en casa, sobre dos únicas cartulina o material disponible en casa. De tal suerte que todos los participantes, se trasladarán al mismo tiempo de un punto a otro, con la única regla de no pisar fuera de la cartulina o material, para así "cruzar el río". Mientras lo hacen, deberán apoyar a sus familiares para no perder el equilibrio entre todos, y de la misma forma, plantear una estrategia grupal para poder

# Cruzar el río

## Variantes:

Si es muy reducido el espacio, pueden hacerlo de forma individual y realizar posturas de equilibrio mientras se va cruzando el "río", o si el espacio lo permite, pueden ser binas o más participantes. También pueden realizarlo trasladando objeto de un punto a otro, para incrementar el grado de dificultad. Lo importante aquí, es la colaboración, el control del cuerpo y la estrategia grupal para "cruzar el río".

## Sugerencias para padres de familia:

Generar un ambiente de confianza con sus hijos, para que ello sean los que tengan la iniciativa o planteen diferentes estrategias para llegar hasta el otro punto sin caerse en el "río". De la misma forma, si no hubiese ideas por ellos, podrían sugerir alguna idea, que posibilite, el que ellos planteen las estrategias necesarias para lograr el propósito de la actividad.

# Aro Gol

La intención de esta actividad es favorecer las habilidades y destrezas de manipulación e intencionar cambios en los elementos estructurales de la actividad. Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Material pequeño que pueda ser lanzado sin generar un accidente. Ejemplo: pelotas de plástico, peluches, calcetines hechos bolitas



## Explicación de la actividad:

Para ello, se requiere al menos de dos personas.

La primera persona formará como un círculo con sus manos al frente, simulando una canasta de basquetbol. La segunda persona, lanzará los objetos mencionados, desde lo más distante posible, de acuerdo al espacio que tengan disponible en su hogar, para tratar de "encestarlos" en el círculo que formó la primera persona con sus brazos.

# Aro Gol

Variantes:

El reto es que, a partir de esta actividad, tú puedas cambiar algunos de los elementos estructurales del juego, como por ejemplo la regla: en lugar de lanzar un objeto con una mano, se lancen dos objetos, uno con cada mano. No hay límite en el cambio de reglas; de materiales, que puedes agregar un aro; del espacio, que puede ser más lejos o más cerca; del tiempo, ver cuántos materiales puedes lanzar en un minuto, etc.

## Sugerencias para padres de familia:

Participar de forma entusiasta con tu hijo, incluso pueden turnarse para ir modificando tantas veces consideren este juego, sean lo más creativos posibles. Cuando consideren que ya no tienen otras opciones de hacerlo diferente, propongan otras dos formas más de hacerlo. Siempre habrá una posibilidad más.

# Voly-Rugby

La intención de este juego, es estimular tus destrezas-habilidades y fomentar los cambios en los elementos.

estructurales del juego. Recursos didácticos y materiales a utilizar:  
Un globo mediano.



## Explicación de la actividad:

Para ello, se requieren dos personas que tratarán de meter gol con un globo, en el área designada de acuerdo a su espacio (incluso puede ser una pared), usando cualquier parte del cuerpo, excepto los pies. La regla básica es no agarrar el globo, solo lo puedes golpear tantas veces necesites y no golpear a la otra persona ni empujarla.

# Voly-Rugby

## Variantes:

Una vez que lo has jugado, pónganse de acuerdo y hagan cambios de reglas, de materiales, si lo desean pueden incluir el tiempo para la actividad, pueden acordar no usar la mano derecha, o ambas manos, solo cabeza, hombros, rodillas, etc. Emplea tu imaginación y tu creatividad para el desarrollo de este juego.

## Sugerencias para padres de familia:

En este juego, suele haber un poco de emoción y contacto. Estén atentos a ello, la regla básica es no tocar a su compañero ni empujar. Y por otra parte, motiven a sus hijos en implementar el mayor número de cambios posibles para su práctica.

