



# Recrea

Educación para refundar 2040





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



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

**Primer Grado**

## Presentación de la Ficha Didáctica

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de noviembre. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.

Se considera una actividad específica por sesión, las orientaciones didácticas y las sugerencias de evaluación para la integración de otras actividades que promuevan el logro de la intención pedagógica.



# UNIDAD DIDÁCTICA:

**Eje:** Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:**

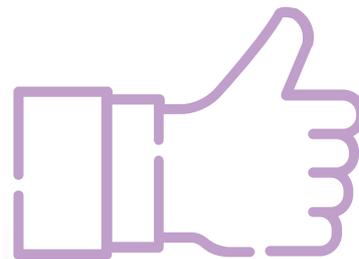
Desarrollo de la motricidad.

**Aprendizajes esperados:**

1. “Explora la combinación de los patrones básicos de movimiento en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí.”
2. “Aplica los patrones básicos de movimiento al relacionar el espacio, el tiempo y los objetos que utiliza para responder a las actividades y juegos en los que participa.”

## Recomendaciones Generales

Considera las siguientes orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación que te proponemos para el diseño o adecuación de otras actividades motrices de acuerdo a las características de tu contexto, materiales e intereses de tus alumnos, que favorezcan el logro de la intención pedagógica planteada para todas las sesiones.



En la presente Unidad Didáctica, se favorecerá **la diversificación de sus acciones motrices**, a través de estrategias didácticas que consideren aspectos referidos a la **combinación de patrones básicos de movimiento, uso del espacio, tiempo y control de sí**, favoreciendo la sana convivencia en familia.

## ¿Qué necesitamos?

- Espacio libre de objetos que representen riesgos.
- Objetos de fácil acceso y/o adaptados para las actividades.
- Aprovechar los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.
- Apoyo y participación de cualquier miembro de familia.



<https://www.abc.com.py/edicion-impresasuplementos/escolar/coordinacion-y-ritmo-1533417.html>



## Titulo de la unidad

“Controlo mis  
movimientos  
básicos en el juego”

## Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno proponga  
diversas acciones donde emplee  
combinaciones de patrones básicos  
de movimiento para favorecer el  
control de su cuerpo, con énfasis en  
el espacio y el tiempo.”

## ¿Qué temas conoceremos?

- Combinación de patrones básicos de movimiento.
- Uso del espacio y tiempo
- Control de sí.



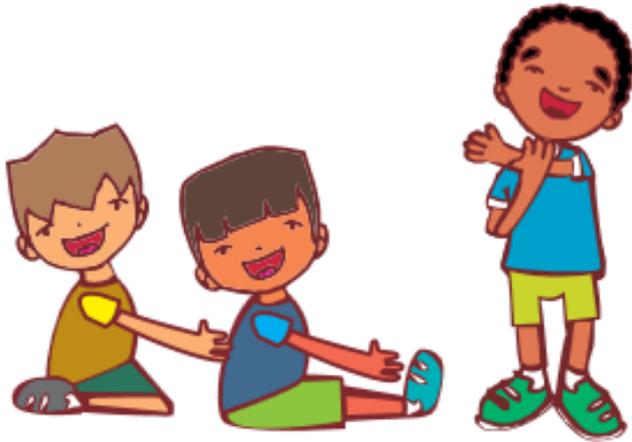
## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

*“Que el alumno identifique y proponga diversas acciones en donde combine los Patrones Básicos de Movimiento (PBM) en el juego popular “Caracol”, que favorezcan la coordinación de sus movimientos para el control de sí y compartan cómo se sintieron al realizar la actividad”.*

**¡Para Iniciar!**



<https://ma.edu.co/courses/educacion-fisica-ciclo-3-nivel-1/sections/tecnicas-de-movimiento>

**Dialoga con tu familia sobre lo siguiente:**

¿Cuáles combinaciones de PBM puedes realizar?.

¿Para qué te sirve controlar tu cuerpo?

¿Es lo mismo moverse en un espacio amplio que uno reducido?

¿Es lo mismo moverse rápido que lento?

# Sesión 1: Caracol

## Organización:

Un espacio libre de objetos que impliquen algún riesgo.

Un adulto que ayude al alumno a trazar la figura de caracol.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Gises u hojas de foamy o de papel.
- Algún objeto pequeño para lanzar como: tapas de refresco o de garrafón, corcholatas, piedritas, bolitas de papel, etc.

**¡A Jugar!**



## Descripción de la actividad:

El adulto trazará un caracol utilizando los gises, las hojas de foamy o papel para que el alumno pueda desplazarse a través de él. El número de figuras varía dependiendo del espacio disponible y del acuerdo platicado con algún miembro de la familia.

Este juego tradicional da continuidad a la actividad del avioncito.

Se pueden apoyar de la siguiente imagen.

¡A Jugar!

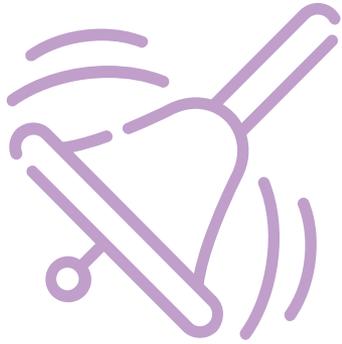


Imagen de la actividad:



Imagen 1. Nota: Caracol de papelitos. Manzo P. 2020

**¡A Jugar!**



## Descripción de la actividad:

El alumno iniciará saltando en la primer casilla e irá avanzando de manera libre el recorrido previamente trazado para su reconocimiento.

Ahora lanzará su objeto, piedra, corcholata o lo que haya decidido a la primera casilla, saltará esquivando ésta casilla y continuará hasta terminar el recorrido para después realizarlo de regreso y al llegar a la primer casilla juntara su objeto y ya terminará su turno.

**¡A Jugar!**



## Descripción de la actividad:

- Cuando sea nuevamente su turno lanzará su objeto a la casilla 2 y realizará la misma acción antes descrita.

### Variantes:

- Lo pueden realizar saltando de lado.
- Saltando hacia atrás, siendo supervisado por el adulto para evitar accidentes.
- Corriendo.
- Caminando.

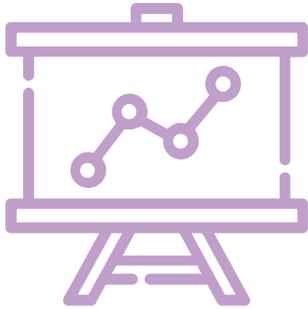
**¡A Jugar!**



## Descripción de la actividad:

- Otras que el alumno proponga.
- Los alumnos pueden proponer el número de objetos que lanzarán a diferentes casillas para evitarlas.
- Se puede modificar el acomodo de las casillas de acuerdo al interés del alumno.
- Reconozca el esfuerzo del alumno a través de palabras halagadoras ¡excelente!, ¡buen trabajo!.

## Productos/ Retroalimentación



## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Platica con tú mamá o papá sobre lo siguiente:

- ¿Para qué te sirve controlar tu cuerpo?
- ¿Cuáles PBM propusiste para realizar el recorrido del caracol?
- ¿De cuántas maneras modificaste el caracol?
- ¿Porqué es importante compartir lo que hicimos?
- ¿Cómo te sentiste al hacer tus propuestas?

***Diseña otras actividades para esta sesión,  
conforme lo siguiente:***

**Orientaciones didácticas:**

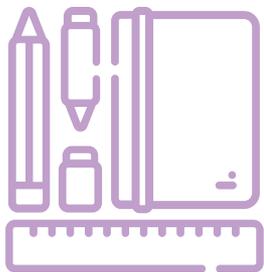
- Canalizar actividades que pongan en marcha dos o más PBM para que controlen su cuerpo.
- Ofrecer escenarios que le permitan al alumno diversificar sus acciones.

**Sugerencias de Evaluación:**

- Registro de observación sobre la diversidad de movimientos.
- Dibujo o explicación verbal acerca de las situaciones en las que aplica los patrones básicos de movimiento.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Combinación de patrones básicos de movimiento.
- Uso del tiempo y espacio.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno identifique y combine los PBM en un recorrido motriz (mini exatlón) modificando el espacio y el tiempo, considerando las medidas de seguridad para prevenir accidentes”.

**¡Para Iniciar!**



**Platica con tus papás sobre los siguientes cuestionamientos:**

- ¿Alguna vez has visto y/o jugado Exatlón?
- ¿Qué PBM has visto que utilicen en el exatlón?
- ¿Qué podemos hacer para prevenir accidentes al jugar exatlón?

## Sesión 2: Mini exatlón.

### Organización:

Se requiere un espacio al interior o exterior de la casa, libre de obstáculos que representen riesgos.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacios de tu casa como comedor, sala, cuarto, cochera, patio o los espacios que tengas en tu casa (evita la cocina).
- Sillas, cajas de zapatos, bancos, almohadas, botes de leche, de refresco, rollos de papel, zapatos, cobija, bolitas echas de calcetines, latas de aluminio o algún otro material que tengan en casa.

**¡A Jugar!**



## Descripción de la actividad:

De acuerdo al espacio que se tenga el adulto acomodará el material.

Se propone diseñarlo en el siguiente orden:

1. Colocar 2 sillas para que repte debajo de ellas.
2. 2 almohadas o cajas de zapatos para brincar por encima de ellas.
3. 4 botes, rollos de papel o zapatos, colocados en línea para que haga zig-zag.
4. 1 cobija tendida en el piso para rodar como tronco.
5. 3 botellas o latas aluminio para derribarlas con 3 pelotas hechas con calcetines.

**¡A Jugar!**



## Descripción de la actividad:

### Variantes:

- Para modificar el espacio, en la medida de lo posible, separar o juntar los materiales.
- Para modificar el tiempo se hará un recorrido contra reloj y deberá de vencer su propia marca.
- De acuerdo a las sugerencias del alumno y del adulto pueden modificar el acomodo de los materiales o agregar nuevos retos.

## Productos/ Retroalimentación



Comenta con tus papás qué te gustó del exatlón.

Responde estas preguntas.

- ¿Cuántos patrones básicos de movimiento combinaste en todo el recorrido?
- ¿Cuáles combinaste durante el recorrido?
- ¿Lograste mejorar tus tiempos?
- ¿Qué hiciste para prevenir un accidente durante el recorrido?

## Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

### Orientaciones didácticas:

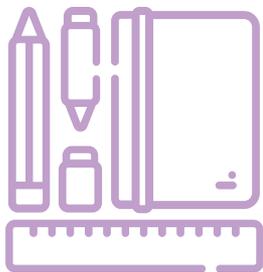
- A través de las actividades ofrecer retos para reconocer sus posibilidades de movimiento que pueden aplicar para afrontar tareas que promueven la combinación de PBM.

### Sugerencias de Evaluación:

- Distingue los cambios que aplica en sus acciones a partir de la actividad.
- Dibujo del recorrido que ambos inventaron.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Combinación de los PBM con énfasis en el tiempo.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca y aplique diversas acciones motrices en retos caracterizados por el incremento o disminución del tiempo que se dispone para cumplirlos, compartiendo cómo se sintieron cuando queda poco tiempo para terminar una tarea”.

**¡Para Iniciar!**



**Platica con tus papás sobre lo siguiente:**

- ¿Tus movimientos cambian cuando son rápidos y lentos?
- ¿Qué crees que necesites para que tus movimientos sean más rápidos?
- ¿Es bueno compartir tus emociones? Y ¿Porqué?

## Sesión 3

### Actividad 1: Recorrido con cucharón.

#### Organización:

Se requiere un espacio al interior o exterior de la casa, libre de obstáculos que representen riesgos.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar

#### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Cuaderno u hoja, lápiz o pluma, cucharón de cocina, tapa de garrafón, zapatos, botellas de plástico y pelotitas de calcetín o de hojas de papel.

**¡A Jugar!**



### **Descripción de la actividad:**

Con la ayuda de un adulto y de acuerdo al espacio con el que se cuenta colocar 6 zapatos separados entre sí en forma lineal.

El alumno sostendrá el cucharón o artefacto con cualquier mano y deberá de conducir la pelotita de un punto a otro en zig-zag entre los zapatos.

Iniciará caminando e irá aumentando la velocidad en cada vuelta que complete.

#### **Variantes:**

Cambiar la pelotita de calcetines por una tapa de garrafón.

Cambiar el cucharón por un periódico enrollado a manera de bastón o botella de plástico.

**¡A Jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

En cada vuelta registrar en un cuaderno el tiempo de ejecución del punto A al punto B.

El alumno intentará mejorar sus tiempos en cada vuelta.

Reconozca el esfuerzo del alumno a través de palabras halagadoras ¡excelente! Y ¡buen trabajo!.

# Sesión 3

## Actividad 2: Chu Chu wa

### Organización:

Se requiere un espacio al interior, libre de obstáculos que representen riesgos.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Video de YouTube



<https://www.planeta-tierra.cl/adaptacion/chuchuwa/>

**¡A Jugar!**



## Descripción de la actividad:

Con apoyo de un adulto acceder a la aplicación de YouTube.

Busquen una canción de chu chu wua, es la más recomendada ya que tiene movimientos que involucran distintas partes del cuerpo o si lo desean pueden buscar otra canción de su agrado (que sea propia de niños.)

Hagan el baile la cantidad de veces que consideren necesarias hasta que el alumno pueda recordar los pasos.

### Variante

Después seguir las siguientes indicaciones para disminuir o aumentar la velocidad del baile.

**¡A Jugar!**



## Descripción de la actividad:

- Para disminuir o aumentar la velocidad del baile te recomiendo seleccionar el icono de configuración (en la pagina es el que tiene forma de engrane y en el celular son los 3 puntitos de la parte superior derecha del video seleccionado)
- Se abre un sub menú y te saldrá la opción de “velocidad de reproducción”
- Selecciona una velocidad más lenta o una más rápida de lo normal, decidan cual velocidad es más adecuada para que la realicen. Ahí vienen velocidades como 0.25, 0.5, 0.75, normal, 1.25, 1.5, 1.75 y 2.0.
- Prueba con varias velocidades pueden ser más rápidas o más lentas.

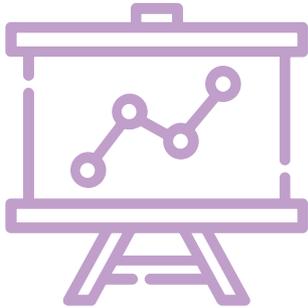
**¡A Jugar!**



## Descripción de la actividad:

- Reconozca el esfuerzo del alumno a través de palabras motivadoras ¡excelente!, ¡buen trabajo!

## Productos/ Retroalimentación



## Platica con tus papás sobre lo siguiente:

¿Qué diferencia hay entre hacer los movimientos lentos o rápidos?

¿Cómo mejoraste tu marca?

¿Cómo te sentiste mejor, al hacerlo rápido o lento?

# Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

## Orientaciones didácticas:

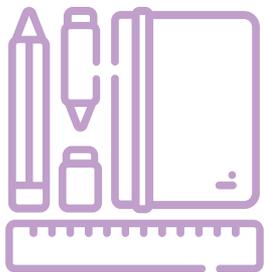
- Ofrecer a los alumnos diferentes acciones, a partir de considerar aspectos referidos al tiempo y el manejo de los objetos, permite que, progresivamente, reconozcan las posibilidades de movimiento que pueden aplicar para afrontar tareas que permiten controlar su cuerpo.

## Sugerencias de Evaluación:

- De acuerdo al registro de los tiempos de la actividad del cucharón, comparar los resultados para observar si hizo menor tiempo y si fue así felicitarlo.
- Explicar cómo se sintió al realizar variaciones de velocidad en la canción del chu chu wua y que exprese sus emociones cuando la canción era muy rápida y muy lenta.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Distinción de patrones básicos de movimiento.
- Relaciona el espacio y tiempo.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno distinga y emplee sus PBM al ejecutar actividades con énfasis en el espacio y el tiempo, compartiendo qué pasa cuando participan en un espacio amplio o pequeño”.

**¡Para Iniciar!**



**Platica con tus papás sobre lo siguiente:**

- ¿Puedes mencionar cuáles son los diferentes patrones básicos de movimiento que has utilizado?
- ¿Qué emociones te provoca trabajar en casa en lugar de la escuela?.

## Sesión 4: Transportadores contra el tiempo

### Organización:

Se requiere un espacio al exterior de la casa, libre de obstáculos que representen riesgos.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Globos, pelotas, almohadas o cojines o algún objeto que puedan transportar con el cuerpo.

**¡A Jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

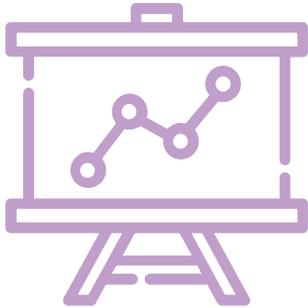
Se colocan en pareja, se designa un punto de salida y otro de llegada, de acuerdo al espacio disponible.

Tendrán que transportar con alguna parte del cuerpo el objeto que hayan elegido lo más rápido posible y lo harán utilizando cada vez un PBM de locomoción distinto.

Hay que registrar los tiempos de cada vuelta.

Se deberá repetir el mismo recorrido con el mismo patrón para que en la segunda ocasión intenten hacerlo más rápido.

## Productos/ Retroalimentación



## Platica con tus papás sobre lo siguiente:

- ¿Distingue cuáles PBM hizo en las actividades?
- 
- ¿Se logró el objetivo de reducir el tiempo?
- ¿Cómo te sentiste al cumplir el reto?
- ¿Cómo te sentiste al trabajar en pareja?

# Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

## Orientaciones didácticas:

- Ofrecer a los alumnos actividades relacionadas con cumplir una meta, reduciendo el tiempo destinado para cumplir con ellas.

## Sugerencias de Evaluación:

- Distingue los cambios que aplica en la actividad.
- Dibujo o explicación verbal acerca de dónde aplica los PBM.

## Ideas para la familia:

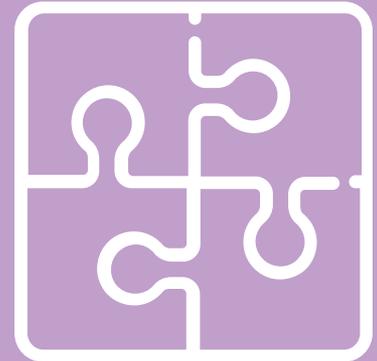
- Su apoyo es totalmente necesario.
- Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- Acompañar al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.



# ANEXOS.

## Para saber más:

- López, O. R. (2018). Estrategias didácticas. Educación Física para la Educación Básica. Ciudad de México: SEP.



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Juan Chávez Ocegueda

**Director de Formación Integral**

Emma E. Solórzano Carrillo

**Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física y Deporte**

Paulina Adriana Hidalgo Peñaloza

Marcela Paola Manzo Fregoso

Marcos Abraham Dávila Gómez

**Autores**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

