



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Cuarto 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 y 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:

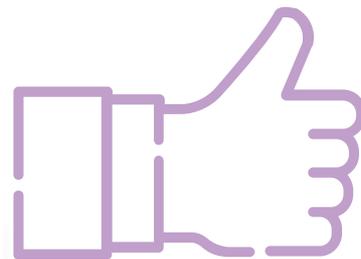
Desarrollo de la motricidad.

Aprendizajes esperados:

1. “Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad”.
2. “Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación”.

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 pretende la participación en actividades, recreativas y lúdicas, vinculadas con la motricidad que permitan valorar sus habilidades motrices y la riqueza cultural de su región y país.

Titulo de la unidad

“Reafirmando mis habilidades”



Imagen 1. adaptada de *Educación Física. Tercer grado* (p. 72), por Tania Juárez, 2010, Secretaría de Educación Pública.

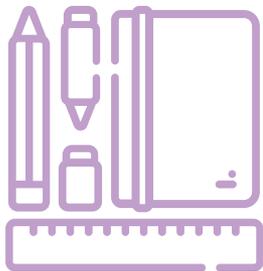
Intención didáctica de la Unidad:

“Que los alumnos reconozcan y combinen sus habilidades motrices por medio del juego motor para participar en distintos retos mejorando su desempeño y toma de decisiones”.

¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices.
- Juegos tradicionales

(revisar definición en Anexos)



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que los alumnos empleen sus habilidades motrices en juegos y ejercicios de otras épocas por medio de juegos motores para reconocer su desempeño y conocimiento de los juegos tradicionales”.



¡Para Iniciar!



Pregunta tus papás, tíos o abuelos las siguientes preguntas:

¿Cuáles son tus juegos tradicionales favoritos?

¿Qué habilidades motrices necesitas para jugarlos?

Sesión 1: Rayuela

Organización:

Trazar una línea de inicio o tiro y otra línea de meta a una distancia de 10 metros donde caerá la moneda.

La distancia de la línea de tiro y la línea de meta puede variar de acuerdo al espacio con el que cuentas.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Monedas de la misma denominación por participante.
- Gis o cinta adhesiva para marcar las líneas.

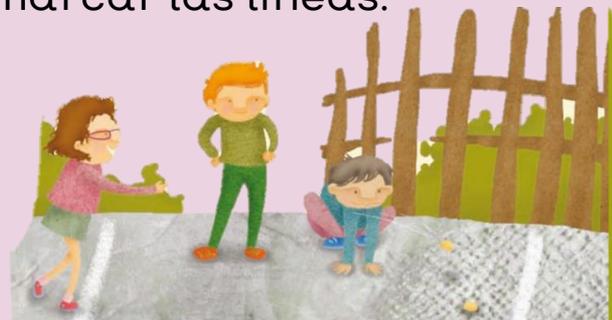


Imagen 2. adaptada de *Educación Física. primer grado* (p. 64), por Esmeralda Ríos 2010, Secretaría de Educación Pública.

¡A Jugar!



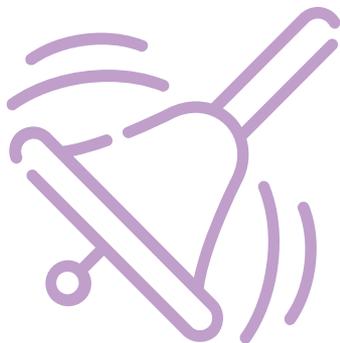
Descripción de la actividad:

Los jugadores (que pueden ser 2 o más) pintan una raya en el piso (que será la meta) y acuerdan la distancia de tiro (pintando o marcando otra línea de inicio o tiro).

Los jugadores acuerdan el valor de la moneda con la que harán su lanzamiento y también el orden para tirar.

El primer tirador se colocará atrás de la línea de tiro y realiza el lanzamiento de su moneda tratando de que caiga lo más cerca de la línea de meta.

¡A Jugar!

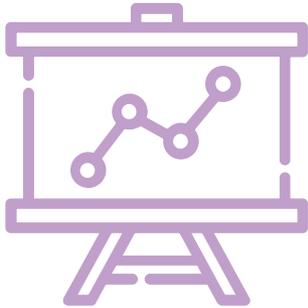


Descripción de la actividad:

Los demás jugadores de acuerdo al orden establecido lanzan sus monedas uno por uno. El ganador será el jugador cuya moneda haya caído más cerca de la línea de meta, ya sea antes o después de dicha línea.

Si dos o más monedas caen cerca de la línea de meta, será empate y tendrán que lanzar nuevamente hasta que se declare un ganador.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve.

Pregunta a papá, mamá o algún familiar ¿de qué otra forma se jugaba la rayuela?

¿Qué consideraste para ser más preciso en tus lanzamientos?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Circuitos de acción motriz en los que se adapten sus habilidades motrices que se requieren en cada estación.
- Juegos tradicionales y autóctonos que requieran el empleo de las habilidades de manipulación, locomoción y estabilidad. Es fundamental que destaque el valor cultural de estas actividades.

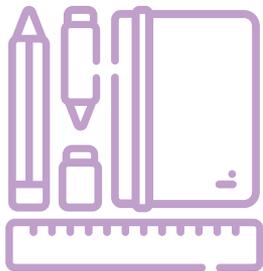
Sugerencias de Evaluación:

- Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:
- Propone formas de emplear sus habilidades motrices en diferentes situaciones de juegos tradicionales y autóctonos.

¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices.
- Locomoción
- Manipulación
- Estabilidad
- Juegos tradicionales

(revisar definiciones en Anexos)



¿Qué queremos lograr?

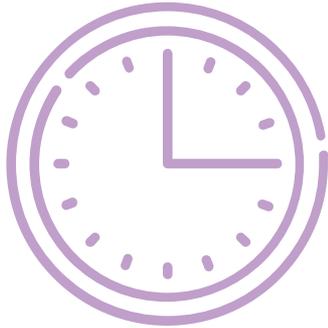
Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que los alumnos propongan formas de emplear sus habilidades motrices en juegos tradicionales o autóctonos para desarrollar su creatividad”.



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las habilidades motrices que has mejorado a través de la práctica de los juegos tradicionales?
(puedes seleccionar más de una)

- Locomoción
- Manipulación
- Estabilidad

Sesión 2: “Serpientes y escaleras motriz”

Organización:

1. Elabora en una hoja tu juego de serpientes y escaleras o imprime la plantilla sugerida y completa las casillas faltantes con otras habilidades motrices.
2. Asigna un turno a cada participante.
3. Cada participante lanza el dado, avanza a la casilla correspondiente y realiza la actividad sugerida o una habilidad motriz.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Una ficha por participante, un dado y el juego de serpientes y escaleras de habilidades motrices, puedes crear el tuyo o utilizar el que se sugiere en la siguiente hoja.

Nota: Puedes reutilizar un juego de Serpientes y Escaleras tradicional, únicamente, cambia los retos por habilidades motrices.

Sesión 2: “Serpientes y escaleras motriz”



Imagen 3. Imágenes adaptada de *Educación física Primer grado (p.51)* por Esmeralda Ríos. *Educación Física. Tercer grado (p. 70-71)* por Tania Juárez. *Educación física Cuarto grado (p.13,16)* por Alfredo Aguirre. 2010, Secretaría de Educación Pública.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

- Cada participante lanza una vez el dado. Avanza el número de casillas que indique el dado y realiza la actividad motriz que se sugiere.
- Si caes en una casilla con escalera primero debes realizar la actividad sugerida y después subes hacia donde indique la escalera y debes hacer la otra actividad indicada.
- Si caes en una casilla con cola de serpiente debes realizar primero la actividad y después bajar hacia donde está la cabeza de la serpiente y debes hacer la otra actividad indicada.
- Gana la primer persona que llegue a la casilla número 21

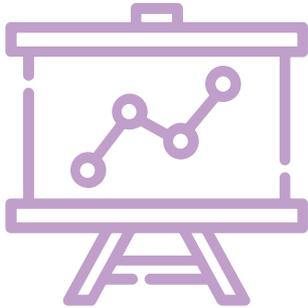
¡A Jugar!



Casillas especiales:

- **Tira otra vez:** Lanza de nuevo el dado
- **Pierdes un turno:** Espera hasta que todos hayan tomado su turno para volver a lanzar el dado.
- **Menciona alimentos saludables:** Alimentos saludables que consumes normalmente
- **Menciona alimentos no saludables:** Alimentos no saludables que conozcas.
- Si alguien cae en las casillas siguientes, todos realizan la actividad.
- **Abraza a todos los integrantes:** Abrazo grupal, todos participan.
- **Todos beben agua** o **Todos se lavan las manos**

Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas en un texto breve:

Producto: Serpientes y escaleras
propio o elaborado.

¿Qué habilidades motrices
utilizaste en el juego?

De las casillas con espacios
faltantes ¿Cuántas Habilidades
motrices propusiste?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Empleen sus habilidades en los siguientes juegos y ejercicios de distintas épocas:
- Juegos tradicionales y autóctonos que requieran el empleo de las habilidades de manipulación, locomoción y estabilidad. Es fundamental que destaque el valor cultural de estas actividades.

Sugerencias de Evaluación:

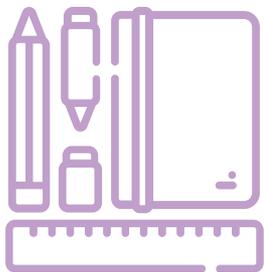
Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Propone formas de emplear sus habilidades motrices en diferentes situaciones de juegos tradicionales y autóctonos.

¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices
- Locomoción
- Manipulación
- Estabilidad

(revisar definiciones en Anexos)



¿Qué queremos lograr?

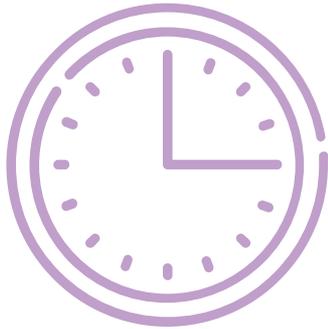
Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que los alumnos combinen diferentes acciones de locomoción, manipulación y estabilidad en retos o juegos para el desarrollo de sus habilidades motrices”.



¡Para Iniciar!



En un breve texto:

Escribe en tu cuaderno algunos juegos donde tienes que combinar habilidades motrices.



Sesión 3: Peteca

Organización:

Para Elaborar la Peteca, formar una bola de papel periódico del tamaño del puño de tu mano, luego poner esa bolita de papel dentro de una bolsa de plástico, llevarla hasta el fondo, hacer un nudo para que no se salga la bolita y sujetar muy fuerte para que quede bien amarrada.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 1 hoja Papel periódico
- 1 bolsa de plástico
- 1 sogá



Imagen 4. Uso de la peteca. González M. 2020

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

Para empezar: (individual)

- Lanzar la pelota y desplazarse para atraparla repetir 30 veces.
- Manipular con la palma de tu mano “la Peteca”, haciendo golpes con ambas manos intercalando mano derecha e izquierda. (Repetir 20 con cada mano).
- Lanzar la Peteca al aire y antes de que caiga al piso patéala (puedes intercalar los pies)

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

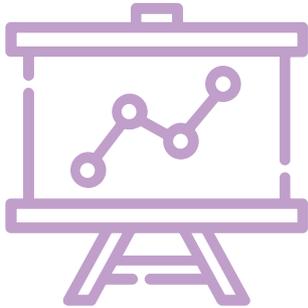
Con la soga: (por Equipos)

Amarrar la soga para dividir 2 áreas de juego, (1 persona en cada área)

Comienza el juego cuando una persona hace “el saque”, golpeando la peteca con la palma de la mano para pasarla hasta el área contraria, (siempre por arriba del la soga), después el jugador contrario deberá interceptarla en su área con la palma de su mano antes de que esta caiga al piso.

Continuar haciendo pases entre los jugadores golpeando la Peteca con la palma de la mano, para que ésta pase el lazo por arriba, al pasar, si ésta cae al piso en el área contraria es punto para el que la lanzó. Contar el puntaje hasta llegar a 30 puntos.

Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas en un texto breve:

¿Qué habilidades motrices combinaste en el juego de la Peteca?

En las actividades individuales y en equipo: marca con una “F” la habilidad motriz que te pareció más fácil y con una “D” la que te costó más trabajo.

- Lanzar y atrapar
- Golpear
- Patear

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Utilizar Tareas motrices que requieran ajustar sus acciones conforme a diversas acciones como: locomoción, manipulación, manipulación-estabilidad ó estabilidad-locomoción.
- Juegos cooperativos que demanden la exploración simultánea de diversas formas de locomoción, manipulación y estabilidad, al emplear móviles e instrumentos, de manera individual y en conjunto.

Sugerencias de Evaluación:

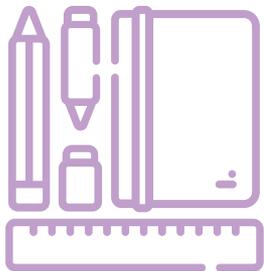
Pautas para observar los desempeños:

- Registro del desempeño con base en las habilidades motrices que combinan en distintas situaciones de juego.
- Instrumento de autoevaluación de los avances obtenidos respecto al nivel de competencia motriz.

¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices.
- Locomoción
- Manipulación
- Estabilidad

(revisar definiciones en Anexos)



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que los alumnos combinen diferentes acciones de locomoción, manipulación y estabilidad en retos o juegos para el desarrollo de sus habilidades motrices”



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles habilidades motrices te cuesta más trabajo combinar?

¿Cuáles habilidades motrices se te facilita combinar?

Sesión 4: Retos contrarreloj

Organización:

- Coloca los objetos en una línea, con una separación de 1 paso entre un objeto y otro.
- Realiza cada reto de ida y regreso
- Cuenta el tiempo que tardas en realizar cada reto.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 6 objetos para señalar las distancias: Como botellas, rollos de papel, zapatos, etc.
- 1 pelota.
- Cronómetro o teléfono móvil.



Imagen 5. Acomodo de material.
Rivera G. 2020

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

Realiza los retos de ida y regreso y registra el tiempo que haces en cada uno.

Retos:

1. Sujeta la pelota con ambas manos sobre la cabeza y realiza saltos en cada espacio.
2. En el primer espacio coloca la pelota arriba de la cabeza, después saltas y en el siguiente espacio colocas la pelota entre tus piernas, realiza saltos intercalando la pelota arriba y abajo.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

3. Sujeta la pelota frente a tu cuerpo y realiza dos pasos en cada espacio tan rápido como puedas
4. Colócate de lado a la fila de objetos y realiza zig-zag avanzando adelante y atrás, hacia adelante lleva los brazos extendidos al frente, cuando vayas hacia atrás lleva la pelota hacia tu pecho.
5. Rueda la pelota sobre el suelo en zig-zag utilizando ambas manos.

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

6. Bota la pelota en zig-zag, cambiando de mano para usar las dos.
7. Similar al anterior, pero ahora realiza el zig-zag hacia adelante y atrás, como en el reto 4.
8. Desplaza la pelota con los pies en zig-zag.

Puedes realizar competencias en familia o realizar tus propios retos en el menor tiempo posible.

Productos/ Retroalimentación



**Responde estas preguntas
en un texto breve:**

¿Qué habilidad motriz realizaste más rápido y qué habilidad tardaste más en realizar?

¿Por qué crees que realizaste ese tiempo en cada reto?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Circuitos de acción motriz en los que las tareas de cada estación hayan sido acordadas, así como las condiciones para cumplirlas: tiempo establecido, precisión de los movimientos, número de oportunidades, entre otras.
- Juegos modificados que pongan a prueba las habilidades motrices para resolver tareas, y la toma de acuerdos para mejorar los resultados de juego (estrategias).

Sugerencias de Evaluación:

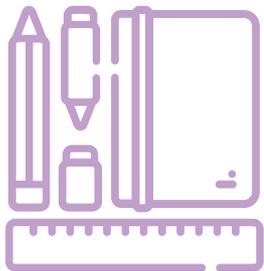
Registro del desempeño con base en las habilidades motrices que combinan en distintas situaciones de juego.

Ejemplo:

- Combina acciones de locomoción, manipulación y estabilidad, de manera individual y colectiva.
- Decide las habilidades motrices que necesita emplear en la resolución de las tareas.

¿Qué temas conoceremos?

- Desempeño motriz



¿Qué queremos lograr?

Sesión 5.

Intención Pedagógica:

“Que los alumnos valoren su desempeño en diferentes retos o juegos donde combine acciones de locomoción, manipulación y estabilidad para el desarrollo de sus habilidades motrices”.



¡Para Iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles habilidades motrices identificas?

De estas habilidades motrices, ¿Cuáles has mejorado a través de las actividades que hemos practicado?

Sesión 5: Circuito- rompecabezas

Organización:

- Construye tu rompecabezas, con la caja de cereal, recortando las piezas solamente de una cara de la caja, recortar de 15 a 20 piezas.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 1 caja de cereal y tijeras
- 1 pelota que rebote



Imagen 6. Elaboración del rompecabezas. González M. 2020

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

El juego inicia así:

- Coloca las piezas del rompecabezas en el piso en un extremo del área de juego.
- Se toma 1 pieza del rompecabezas para llevarla al otro extremo o para colocarlas sobre una mesa.
- Llevar las piezas del rompecabezas realizando los diferentes desplazamientos. (Sin soltar las piezas)

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

Desplazamientos

- Lanzar y atrapar la pelota e ir caminando.
- Botar la pelota con una mano e ir avanzando.
- Rodar la pelota con las manos.
- Conducir la pelota con los pies,(una vuelta con pie derecho y otra con el pie izquierdo.
- (Repetir cada variante de desplazamientos, sucesivamente según la lista, hasta terminar de llevar todas las fichas).
- Cuando se termine de llevar al otro extremo todas las piezas del rompecabezas, puedes empezar a armar el rompecabezas.

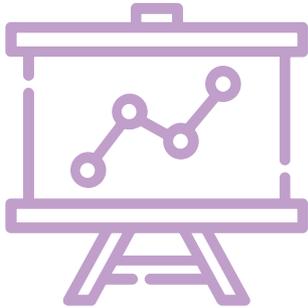
¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

- Para jugar en familia por equipos:
- Construye 1 rompecabezas más (1 por equipo).
- Cada participante toma una pieza de su rompecabezas y tendrá que llevar las piezas, con las variantes de desplazamientos de la lista.
- Después de trasladar todas las piezas, tendrán que armar juntos su rompecabezas.
- El equipo que termine primero puede apoyar al otro equipo para armar el rompecabezas
- Variante: Se puede jugar a contra reloj, tomando el tiempo para ver qué equipo logra armar mas rápido su rompecabezas.

Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas en un texto breve:

¿Cuáles habilidades motrices te falta practicar más para mejorar?

¿Qué desplazamiento se te facilito más?

Menciona otra forma de desplazamiento para llevar las piezas.

¿Colaboraste en familia para realizar la actividad? ¿Porque?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Retos motores que impliquen desplazarse en diferentes planos (alturas) y que exijan cambios constantes de velocidad y dirección.
- Juegos cooperativos que demanden la exploración simultánea de diversas formas de locomoción, manipulación y estabilidad, al emplear móviles e instrumentos, de manera individual y en conjunto.

Sugerencias de Evaluación:

- Instrumento de autoevaluación sobre las propuestas de combinación de habilidades motrices y la toma de decisiones. Ejemplo, que describa si: Combina acciones de locomoción, manipulación y estabilidad, de manera individual y colectiva.
- Decide las habilidades motrices que necesita emplear en la resolución de las tareas.
- Valora el desempeño individual y colectivo al analizar su rendimiento y los resultados de juego

Evaluación del desempeño del alumno:

Después de haber realizado todas las actividades. Marca con una  el Nivel que coincide con tu respuesta a las siguientes preguntas:

Indicadores	Nivel de logro			
¿Reconozco la diferencia entre juegos tradicionales y juegos autóctonos?				
¿Conozco mis Habilidades motrices?				
¿Fui capaz de combinar dos o más Habilidades motrices?				
¿He participado de forma colaborativa en los juegos?				
¿Tomo en cuenta la opinión de los demás para llegar a acuerdos?				



Ideas para la familia:

- Procuren hacer las actividades y juegos en familia.
- Comenten las experiencias y emociones vividas durante los juegos
- Agrega al calendario familiar el día y hora para hacer las actividades de Educación Física y así puedan participar todos.



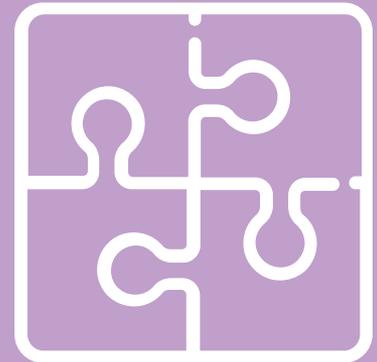
Imagen adaptada de *Educación Física. Tercer grado* (p. 93), por Carlos Vélez Aguilera, 2010, Secretaría de Educación Pública.

ANEXOS.

Para saber más:

Glosario:

- **Juego tradicional:** Son los que van perdurando de generación en generación (...) manteniendo su esencia aunque vayan teniendo ciertas modificaciones, (...) en ellos se descubren importantes aspectos histórico-culturales de nuestra raíces. (...) son universales y generalmente anónimos. (p. 327, SEP, 2009)
- **Juego autóctono:** Los que están muy ligados a una(s) región(es) y solo se practican en ella(s), llegando a formar parte de las tradiciones histórico-culturales. (326, SEP, 2009)

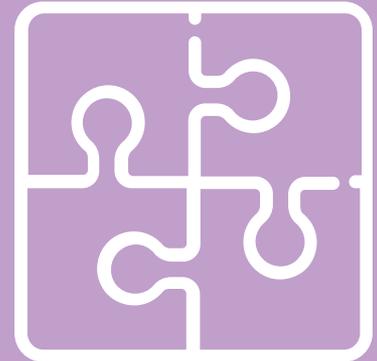


ANEXOS.

Para saber más:

Glosario:

- **Habilidades motrices:** Correr, saltar, lanzar, son habilidades motrices básicas porque son comunes a todos los individuos y son el fundamento de posteriores aprendizajes motrices. Dentro de las habilidades motrices básicas se encuentran: de locomoción, manipulación y estabilidad (321, SEP, 2009)
- **Habilidades locomotrices:** movimiento locomotor el realizado por el cuerpo que se desplaza de un punto a otro del espacio, conjugando los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes. Correr, saltar. (Castañer, 2008, p.128)

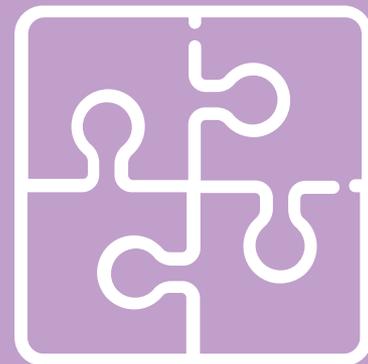


ANEXOS.

Para saber más:

Glosario:

- **Habilidades manipulativas:** movimientos de manipulación gruesa producida por las capacidades de imprimir fuerza a los objetos y de recibir la propia de los objetos con los que interactuamos. Lanzar, coger,, chutar, golpear, botar, batear, conducir, rodar, rotar, rebotar. (Castañer, 2008, p.131)
- **Habilidades de estabilidad:** movimientos de estabilidad son aquellos en los que el cuerpo permanece en su lugar, pero se mueve alrededor de sus ejes horizontales y verticales. Tareas de equilibrio dinámico necesitan mantenimiento y/o el afinamiento de la fuerza de gravedad. Aplicación espacial, alturas, distancias,, direcciones. Aplicación temporal, ritmos, velocidades, cadencias. Esquivar. (Castañer, 2008, p.133)

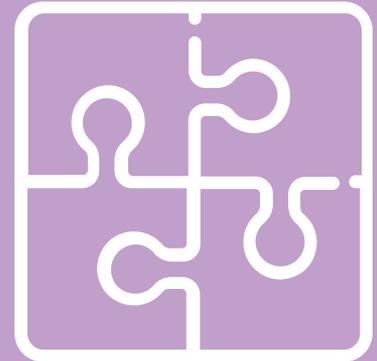


ANEXOS.

Para saber más:

Referencias:

- https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf
- <https://maestrodeoxaca.files.wordpress.com/2018/01/programa-de-estudios-2011-guc3ada-para-el-maestro-primaria-cuarto-grado.pdf>
- Secretaría de Educación Pública, (2009). *Programa de estudio: Cuarto grado. Primaria*. SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2010). *Educación Física. Cuarto grado*. SEP
- Castañer M. Camerino O. (2008) La educación física en la enseñanza primaria. INDE/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 Díaz 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

Gabriela López Figueroa

Guadalupe Rivera Saucedo

María de Jesús González Cervantes

María de Lourdes Ruelas López

Mirna Michel Rodríguez

Autores

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

