



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa  
la educación da vida!

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación






Secundaria

Educación Física

**Primer Grado**

## OBJETIVO

En las presentes fichas didácticas encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de diciembre y enero. 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:**

Integración de la corporeidad

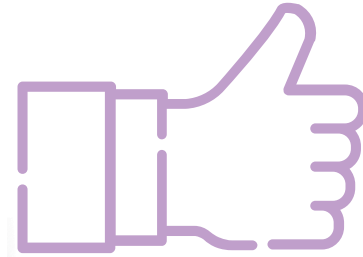
**Aprendizaje esperado:**

“Acepta sus potencialidades al proponer y afrontar distintas situaciones colectivas, de juego y expresión”.




## 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 esta unidad didáctica se pretende que el alumno logre los retos planteados y proponga variantes que lo lleve a poner al máximo su cuerpo y sus habilidades y capacidades físicas dentro de la educación física, así como el reconocimiento de sus límites y alcances, propios y de las personas que lo acompañen a realizar las actividades.



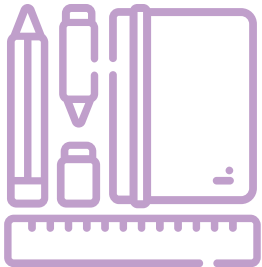
**Titulo de la  
unidad  
"Utilizo mi  
cuerpo,  
habilidades y  
capacidades  
físicas para  
lograr los retos"**

Intención didáctica de la unidad:

"Que el alumno distinga características propias y de sus compañeros, (motrices, expresivas, actitudinales ) que las ponga a prueba y descubra su potencial, mediante juegos cooperativos, juegos modificados, concurso de talentos y expresión corporal, para ampliar sus posibilidades motrices".

¿Qué temas conoceremos?

- Identificación de características motrices y actitudinales.
- Juegos cooperativos.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención pedagógica:

“Que los alumnos distingan las características motrices y actitudinales propias y de sus compañeros mediante juegos cooperativos que permitan participar de manera colectiva para conocer sus potencialidades”.





**¡Para  
iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Cómo describirías las características motrices?

¿A qué se refieren las características actitudinales?

¿Qué características tienen los juegos cooperativos?

# Sesión 1: Traslado cooperativo

## Organización:

Invita a participar a un miembro de tu familia.

En la puerta de acceso de tu casa o departamento, coloca la toalla y los 10 objetos pequeños.

En el extremo más distante de tu casa o departamento, coloca la cubeta grande o la caja de cartón.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Una toalla o tela grande.
- 10 objetos pequeños.
- Una cubeta grande o caja de cartón.

**¡A  
trabajar!**

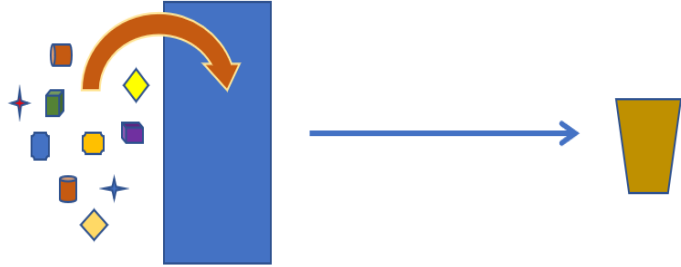
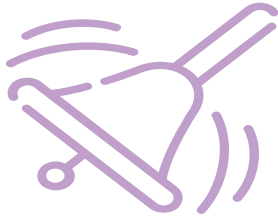


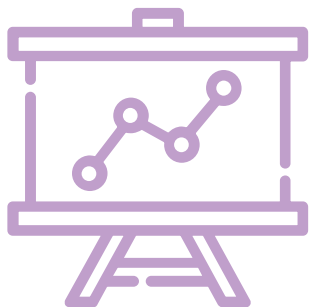
Imagen 1, Acomodo de material. Maldonado O. (2020). México.

## Descripción de la actividad:

Por pareja, trasladar los 10 objetos con la toalla, de uno por uno y depositarlos en la cubeta o caja de cartón de diferentes formas:

1. Trasladarán los 10 objetos de la forma que los alumnos deseen hacerlo, pero usando la toalla.
2. Podrán trasladarlos de nuevo, pero sin poder tocar los objetos con las manos, únicamente pueden agarrar la toalla.
3. Trasladarlos de nuevo sin poder tocar los objetos con las manos, pero ahora será con un solo pie y una mano para tomar la toalla.
4. Inventa una forma creativa y que implique un reto motriz para trasladar los objetos con la toalla.

## Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo  
que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en un  
texto breve, a partir del juego  
que realizaron.

- ¿Cuáles características  
motrices identificaste, tanto  
tuyas como de tu familiar?
- ¿Cuáles características  
actitudinales identificaste?
- ¿Qué otros aprendizajes  
integraste en este juego  
cooperativo?

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

### Orientaciones didácticas:

Te sugerimos integrar otras actividades en las que el alumno participe en otros juegos cooperativos que les permita reconocer su potencial y lograr metas comunes.

Otro aspecto importante para las actividades en esa sesión, es el fomento en la interacción entre los alumnos, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y contexto social.

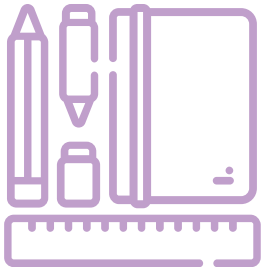
### Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Describe sus características físicas, motrices, afectivas, sociales y de capacidad de diálogo.
- Reconoce características, habilidades y destrezas motrices de sus compañeros.
- Aplica diversas alternativas motrices y expresivas para enfrentar los retos.

¿Qué temas conoceremos?

- **Retos motrices.**
- **Demostración de habilidades y destrezas.**
- **Ampliar posibilidades motrices para la vida cotidiana.**



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención pedagógica:

“Que el alumno descubra su potencial al proponer y participar en acciones que impliquen un reto a superar, a través de un concurso de talentos, que favorezcan la experimentación y demostración de las habilidades y destrezas individuales, con la intención de ampliar sus posibilidades motrices”.

**¡Para  
iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué es un reto motriz?

¿Qué son las habilidades y destrezas físicas?

¿A qué se refiere la expresión "ampliar las posibilidades motrices"?

## Sesión 2: "Concurso de talentos"

### **Organización:**

Elige un espacio libre de objetos, al menos de 2 por 2 metros.

Invita a participar a este "concurso de talentos" al menos a dos personas, y si es posible a más participantes.

Elijan a alguien de la familia para que sea el "juez" que determine quien gana el concurso.

Los criterios para elegir al ganador, pueden ser: mayor grado de dificultad y creatividad en los movimientos realizados.

### **Recursos didácticos y materiales a utilizar:**

- Música con ritmo para activarte, de tu preferencia.
- Materiales diversos que desees emplear en tu secuencia de movimientos.



**¡A  
trabajar!**



Descripción de la actividad:

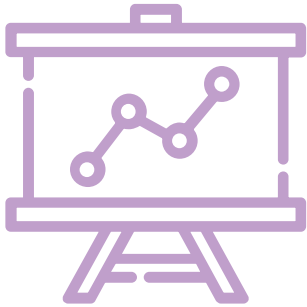
Se trata de que los participantes realicen un reto motriz a través del baile.

Para ello, cada participante preparará una secuencia de movimientos rítmicos de 2 minutos, en los que incluya movimientos creativos, secuenciados con o sin utilización de material.

Todo tipo de movimientos que impliquen un reto y que pongan en juego sus habilidades y destrezas.

Una vez preparada la secuencia de movimientos por cada participante, inicien el "concurso de talentos" y... ¡a bailar!

## Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve.

¿Qué habilidades y destrezas pusiste en práctica al realizar este reto motivador?

¿Qué descubres de ti mismo al realizarlo?

¿Qué emociones experimentaste durante el "Concurso de talentos"?

¿Cómo ayudan estas actividades motivadoras, para la vida cotidiana?

Diseña otras actividades para esta sesión,  
conforme lo siguiente:

### Orientaciones didácticas:

Te sugerimos integrar otras actividades en las que el alumno participe en concursos de talentos que favorezca la experimentación y demostración de las habilidades y destrezas de manera individual o colectiva: percusiones corporales, baile, trucos y malabares.

Otro aspecto importante para las actividades en esa sesión, es el fomento en la interacción entre los alumnos, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y contexto social.

### Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Describe sus características físicas, motrices, afectivas, sociales y de capacidad de diálogo.
- Reconoce características, habilidades y destrezas motrices de sus compañeros.
- Aplica diversas alternativas motrices y expresivas para enfrentar los retos.

¿Qué temas conoceremos?

¿Qué queremos lograr?

- **Retos**
- **Control del cuerpo**
- **Conocimiento de sí**



Sesión 3.

Intención pedagógica:

“Que los alumnos pongan a prueba sus posibilidades motrices mediante formas jugadas que impliquen un reto a superar al controlar o equilibrar su cuerpo y manipular objetos para un mejor conocimiento de sí”.



**¡Para  
iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Alguna vez te has propuesto un reto o una actividad que no conocías?

¿Reconoces cuáles son los límites y posibilidades de tú cuerpo en la realización de actividades físicas?

## Sesión 3: "Mis retos: límites y posibilidades"

### Organización:

Invita a un familiar a participar en este juego.

Elijan en casa algunos espacios disponibles para la actividad y organicen el material.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 2 sillas
- 1 objeto plano (zapato plano, plato plano de plástico, camiseta doblada en forma de tabla, etc.)
- Tapete o cobija

**¡A  
trabajar!**



Imagen 2, Acomodo de las Sillas.  
Maldonado O. (2020). México.

## Descripción de la actividad

Las sillas: Colocarás 2 sillas, 1 silla frente a la otra con un espacio de 10 cm entre ellas.

Sentado en una silla sin tocar con los pies el suelo y con las manos detrás de la nuca, trataras de pasar a la otra silla sin ayudarte con las manos y los pies no deberán tocar el suelo.

- Un familiar tomará el tiempo que tardas en pasar de una silla a otra y contará las veces que tocas con tus pies el suelo.

Este reto lo podrás repetir tantas veces consideres hasta lograr:

- Reducir el tiempo
- Pasar sin tocar con los pies el suelo
- No tocar ninguna silla con las manos

**¡A  
trabajar!**



## Descripción de la actividad:

El giro en equilibrio: Acostado boca-arriba sobre un tapete o cobija, levanta hacia el techo una pierna estirada, coloca en la planta del pie el objeto plano que hayas elegido. Trataras de girar tu cuerpo por el suelo manteniendo el objeto en la planta del pie.

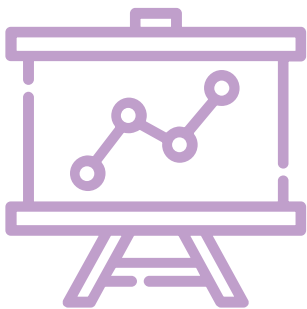
- Un familiar tomará el tiempo que tardas en girar sin que el objeto se caiga.

Este reto lo podrás repetir tantas veces consideres hasta lograr:

- Reducir el tiempo
- Girar sin tocar el objeto
- Puedes realizarlo también con la otra pierna.



## Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo  
que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en un  
texto breve.

¿En cuál de las dos actividades  
te sentiste más apto y porqué?

¿En cuál tuviste mayor  
dificultad?

¿De qué manera superaste el reto?

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

### Orientaciones didácticas:

Te sugerimos integrar otras actividades en las que al alumno le impliquen controlar o equilibrar el cuerpo, manipular objetos al interactuar e inventar nuevas tareas, entre otras. Lo anterior se puede hacer en parejas, tercias o equipos.

Otro aspecto importante para las actividades en esta sesión, es reconocer qué habilidades y destrezas se pueden mejorar, la reflexión sobre la importancia del cuidado de la salud, a través de actividades físicas.

### Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Aplica diversas alternativas motrices y expresivas para enfrentar los retos.
- Esquema o mapa mental de las características que lo hacen diferente a los demás. Es importante que resalte los aspectos positivos.
- Registro del desempeño en las situaciones de juego, las formas en que afrontan los retos y la confianza con la que actúan.

¿Qué temas conoceremos?

¿Qué queremos lograr?

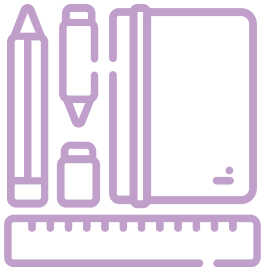
Sesión 4 .

Intención pedagógica:

- Interpretaciones clown.
- *Sketches*.

*Te recomiendo que busques en internet ejemplos de ellos.*

“**Que el alumno** emplee sus posibilidades expresivas al participar en distintas situaciones de juego vinculados con la personificación , interpretaciones *clown*, *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 etcétera.”



## Sesión 4: Experimentando ser actor

### Organización:

Ubicarse en un espacio libre para realizar las actividades.

Selecciona un tema o una rutina que durará de 2 a 3 minutos escríbela para que la recuerdes al estar interpretándola, puedes acompañarla de una pista musical de tu agrado.

Define con que grabarás tu presentación, celular, computadora, cámara. Puedes pedir ayuda de un amigo o familiar.

### Recursos didácticos

y materiales a utilizar:

- Celular
- Computadora
- Bocina
- Calzado y ropa cómoda para la actividad física
- Pista musical.

¡A jugar!

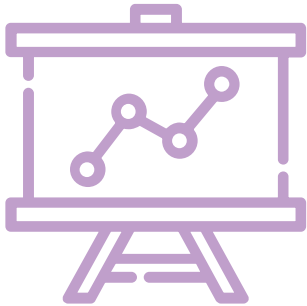


Descripción de la actividad:

Realiza la rutina del **sketch** o interpretación **clown** que con anterioridad seleccionaste, te recomiendo que la practiques primero, recuerda que puedes elegir una pista musical.

Graba tu rutina de 2 a 3 minutos práctica posturas y movimientos donde involucres distintos estados de ánimo, utiliza todo tu cuerpo.

## Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comenta con tu familia la experiencia que tuviste.

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

- ¿Cómo te sentiste al hacer la actividad?
- ¿Qué dificultades afrontaste al realizar la actividad.?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

### 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, 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 motrices al participar en situaciones de juego como las siguientes:

- 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.

- Rallyes 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.

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

### 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: 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.
- 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.



¿Qué temas conoceremos?

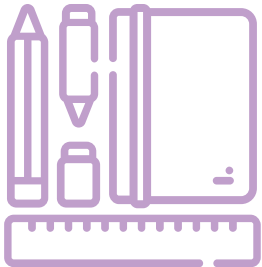
¿Qué queremos lograr?

- **Juegos modificados**
- **Posibilidades motrices**
- **Conocimiento de sí**

Sesión 5.

Intención pedagógica:

“Que el alumno ponga a prueba sus posibilidades motrices, mediante juegos modificados que fomenten la toma de decisiones en las actividades que cada uno realiza de acuerdo con sus características y potencialidades individuales”.



**¡Para  
iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

Describe 3 cosas que conozcas de los juegos modificados.

- 1.
- 2.
- 3.

¿Conoces cuáles son tus posibilidades motrices?

## Sesión 5: "Fútbol ciego"

### Organización:

Invita a un familiar a participar en este juego.

Elijan en casa algunos espacios disponibles para la actividad y organicen dónde ubicarán la portería y cuál será el espacio para desplazarse..

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Vendas o pedazos de tela para cubrir los ojos.
- Balón hecho de trapos o calcetines.
- 2 botellas de plástico, para formar la portería.
- Elementos no riesgosos que sirvan para poner obstáculos (Muñecos de peluche, botellas de plástico, sillas, etc.)

**¡A  
trabajar!**



Descripción de la actividad:

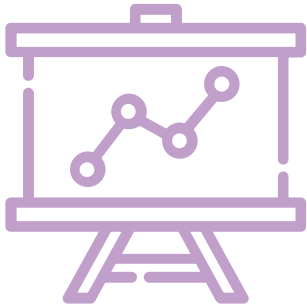
Este juego se realiza en parejas; un jugador debe cubrirse los ojos con un pedazo de tela, el conducirá la pelota con los pies hasta anotar gol en la portería.

El familiar deberá guiar al jugador que trae los ojos vendados sin tocarlo, solo con palabras (adelante derecha, izquierda, rápido, lento, etc.), o con sonidos.

**Variantes:**

- Poner obstáculos en la cancha para que el jugador tenga que pasarlos antes de anotar gol.
- Jugar por limite de tiempo.

## Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo  
que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en  
un texto breve.

¿Puedes mencionar cuáles  
fueron tus potencialidades  
motrices en esta  
actividad?

¿En que momento te sentiste  
más apto al realizar la  
actividad?

¿En que momento tuviste  
mayor dificultad?

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

### Orientaciones didácticas:

Los alumnos de este nivel educativo tengan experiencias que les permitan fortalecer su identidad corporal, a través de juegos modificados que fomenten la toma de decisiones en las actividades que cada uno realiza de acuerdo con sus características y potencialidades, individual y grupalmente, en el descubrimiento, reconocimiento y valoración de sus posibilidades y límites.

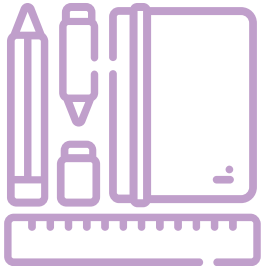
### Sugerencias de evaluación:

- Esquema o mapa mental de las características que lo hacen diferente a los demás. Es importante que resalte los aspectos positivos.
- Registro del desempeño en las situaciones de juego, las formas en que afrontan los retos y la confianza con la que actúan.

¿Qué temas conoceremos?

¿Qué queremos lograr?

- **Retos**
- **Juegos modificados**
- **Comunicación**



Sesión 6.

Intención pedagógica:

“Que los alumnos descubran su potencial al proponer y participar en acciones que impliquen un reto a superar mediante juegos modificados que canalicen sus acciones motrices a través de la comunicación y la interacción .”



¡Para  
iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué características tienen los juegos modificados?

¿Cuál es la importancia de la comunicación durante los juegos que practicas?

¿Cómo influye la interacción en los juegos modificados en que participas?



## Sesión 6: "Cuenta regresiva"

### Organización:

Invita a un familiar a participar en este juego.

Elijan en casa algunos espacios disponibles para la actividad y organicen el material.

### Recursos didácticos

y materiales a utilizar:

- Pelota de plástico o elaborada con calcetines
- Cronómetro (del celular, de un reloj, etc.)

**¡A  
trabajar!**



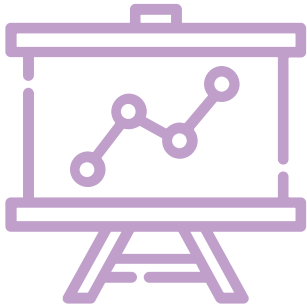
## Descripción de la actividad:

Se forman un grupo de jugadores sin importar el número, tienen que pasarse (con las manos o los pies) una pelota mientras un cronómetro controlado por un jugador externo inicia una cuenta regresiva.

Ganan puntos cuándo:

- Realizar cierto número de pases antes que pare el cronómetro.
- Cada participante deberá tener cierto número de veces la pelota.
- El participante que se quede con la pelota al detenerse el cronómetro.
- Las que propongan los participantes, por lo que tendrán que dialogar sobre las estrategias que utilizarán para ganar.

## Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo  
que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en  
un texto breve.

¿Qué habilidades y destrezas  
motrices identificas  
durante el desarrollo del  
juego Cuenta atrás?

¿Cómo fue la comunicación e  
interacción durante la  
actividad?

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

### Orientaciones didácticas:

Los alumnos de este nivel educativo tengan experiencias que les permitan fortalecer su identidad corporal, a través de juegos modificados que fomenten la toma de decisiones en las actividades que cada uno realiza de acuerdo con sus características y potencialidades, individual y grupalmente, en el descubrimiento, reconocimiento y valoración de sus posibilidades y límites.

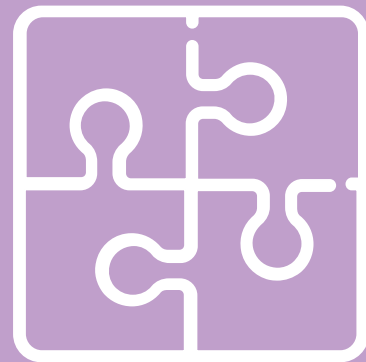
### Sugerencias de evaluación:

- Esquema o mapa mental de las características que lo hacen diferente a los demás. Es importante que resalte los aspectos positivos.
- Registro del desempeño en las situaciones de juego, las formas en que afrontan los retos y la confianza con la que actúan.

# ANEXOS.

Para saber más:

- Educación Física. Educación básica
- Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación
- 1. [https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica\\_Digital.pdf](https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf)



# 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**

Felipe de Jesús Guzmán Hernández

Alma Raquel Gutiérrez Villarruel

Oscar Maldonado Gudiño

Martha Alicia Caro Hernández

**Responsables de contenido**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

