



Recrea

Educación para refundar 2040





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



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

Sexto Grado

OBJETIVO

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para los meses 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:

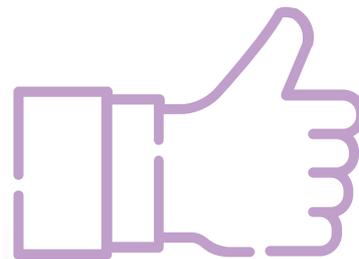
Integración de la corporeidad.

Aprendizajes esperado:

"Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan".

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 que el alumno experimente y valore su potencial expresivo al interactuar, tomar acuerdos y colaborar en la construcción y resolución de problemas que se le presenten en actividades colectivas.

**Titulo de la
unidad
"Reconozco mis
potencialidades
expresivas y
motrices"**



Imagen adaptada de *Educación*

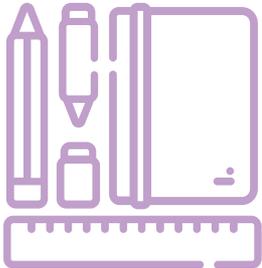
Física Tercer grado (p. 39) por
González, C. Huesca, Israel. (2011)
Secretaría de Educación Pública.

Intención didáctica de la unidad:

"El alumno experimenta y valora su potencial expresivo y motor poniendo a prueba sus capacidades perceptivo-motrices para reconocer sus potencialidades".

¿Qué temas conoceremos?

- **Definición de expresión corporal.**
- **Actividades de expresión corporal.**



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención pedagógica:

“Que el alumno explore sus posibilidades expresivas a través de actividades de expresión corporal para darle solución al reto que se le presente”.



¡Para
iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno de trabajo.

¿Sabes la definición de expresión corporal?

Con ayuda de un familiar te invito a que busques la definición y la escribas en tu cuaderno de actividades.

Sesión 1. Adivino y expreso emociones

Organización:

Se realiza en un espacio de la casa, patio, etc.

Se realiza en binas o más integrantes.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Lápiz o pluma.
- Hojas de papel.
- Reloj o cronómetro.



Imagen adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 74) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¡A jugar!



Descripción de la actividad

En compañía de un familiar resolverán éste reto:

Cada uno elabore una lista de cinco emociones como por ejemplo: alegre, triste, enamorado, angustiado, asombrado, aburrido, asustado, así como las que tú propongas.

El reto consiste en que tendrás que expresarlas por medio de caras, gesto o movimientos corporales (sin hablar). Tu familiar tendrá 30 segundos para adivinar la emoción que estás expresando. Al finalizar el tiempo o adivinar la emoción se cambia el rol.

¡A jugar!



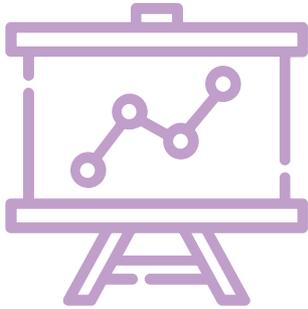
Descripción de la actividad

El reto es en equipo al adivinar 10 emociones entre ambos finaliza la actividad.

Si la emoción no es adivinada piensa de que otra manera puedes expresarla.

Variantes: Si hay dos integrantes más el reto se realiza a contra reloj, la pareja que adivine más emociones en 1 minuto gana el reto.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Comparte con tu familia tus
respuestas a las siguientes
preguntas :

¿Qué expresiones motrices
utilizaste en el reto?

¿Qué emociones experimentaste
al resolver el reto?

Menciona 3 actividades donde
utilices la expresión
corporal.

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Experimentar y valorar su potencial expresivo y motor permite a los alumnos interactuar, tomar acuerdos y colaborar con los demás en la construcción y resolución de problemas que se presentan en actividades colectivas.

- Juegos de persecución donde utilicen sus herramientas expresivas (comunicación verbal y no verbal, señas, gestos, etcétera) como códigos que permitan solucionar un problema.

Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Manifiesta diversidad de ideas, originalidad y creatividad durante el desarrollo de las actividades.

¿Qué temas conoceremos?

¿Qué queremos lograr?

- **Habilidades y capacidades motrices.**
- **Potencial expresivo.**
- **Comunicación no verbal.**

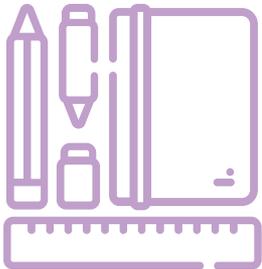
Sesión 2.

Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca su potencial expresivo y motor a través de actividades lúdicas valorando su esfuerzo y posibilidades”.



Imagen adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 98) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.



¡Para
iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Reconoces tus potencialidades expresivas? Menciona algunas.
- Explica con tus palabras ¿qué es la comunicación no verbal?

Sesión 2. La adivinanza motriz

Organización:

Se realiza en un espacio de la casa, patio, cochera.
La actividad se realiza en parejas o equipo.



Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Hojas de papel
- Lápiz o pluma.
- Diferentes materiales o implementos que le puedan ser útil en el juego.



Imagen adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 71) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¡A jugar!



Descripción de la actividad

Primeramente elegirán entre todos los integrantes la temática para realizar el reto, por ejemplo: oficios, deportes, cuentos, películas, representaciones de la vida cotidiana, etc.

Ya cuando hayan elegido la temática, cada integrante diseñará tres papelitos donde anotará tres actividades respecto al tema.

Colocarán los papelitos en el piso volteados sin que se vean, uno de la bina contraria tomará uno y tratará de expresarlo con gestos y movimientos sin hablar a su compañero.

¡A jugar!



Descripción de la actividad

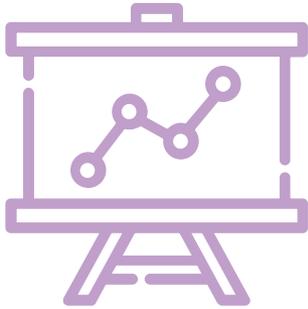
Para realizarlo pueden utilizar implementos u objetos de la casa para escenificar mejor la temática.

Después será el turno de la bina contraria, intercambiando el rol.

Cada acción que sea adivinada será 1 punto. La bina que logre 5 puntos primero gana.

Variantes: Se puede poner a contra reloj o un tiempo específico. Se puede realizar con los ojos vendados quien esté expresando corporalmente la acción.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Comparte con tu familia tus
respuestas a las siguientes
preguntas :

**¿El esfuerzo que hiciste fue suficiente
para lograr el reto?**

Explica qué fue lo que más se te
dificultó al expresarte sin palabras.

Anota las posibilidades que tenemos para
comunicarnos y expresarnos corporalmente.

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Consideren los desempeños motores individuales y colectivos manifestados durante las actividades y cómo inciden en la resolución de problemas de juegos cotidianos; solicite que propongan cómo mejorarlos.

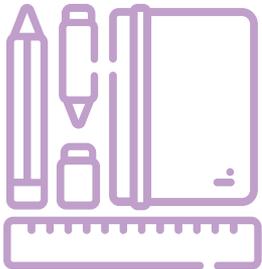
Sugerencias de evaluación:

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Registro de desempeño respecto a las formas de organización y comunicación, la toma de acuerdos y el respeto por las ideas de los demás.

¿Qué temas conoceremos?

- **Habilidades y destrezas motrices.**
- **Secuencia rítmica.**
- **Definición de ritmo.**



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención pedagógica:

“Que el alumno experimente formas de cuantificar el ritmo mediante el diseño de propuestas lúdicas para valorar su potencial expresivo”.



¡Para
iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- Investiga la definición de ritmo y menciona un ejemplo de la vida cotidiana donde lo hayas utilizado.
- ¿Sabes lo que es una secuencia rítmica?

Sesión 3: Mi cuerpo en ritmo

Organización:

Se realiza en un espacio libre donde pueda moverse.

Puede ser individual, en parejas, tercias o equipo.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Hojas de papel (para hacer de 10 a 15 papelitos).
- Lápiz o pluma.



Imagen adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 45) por González, C. Huesca, Israel. 2011. Secretaría de Educación Pública.

¡A jugar!



Descripción de la actividad

El juego consiste en escribir en papelitos diferentes movimientos rítmicos para realizar con el cuerpo. Como por ejemplo: chasquidos, golpes con los pies en el suelo, aplausos, giros, saltos, silbidos, palmadas en los muslos, desplazamientos, etc.

Cada participante propondrá diferentes movimientos para que no se repitan los papelitos.

Posteriormente se colocan los papelitos boca abajo y revueltos en la mesa o piso.

¡A jugar!



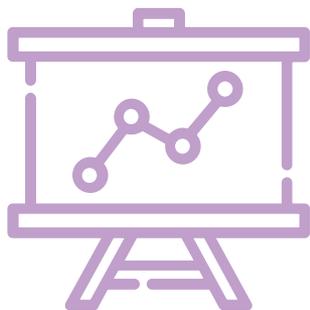
Descripción de la actividad

Un integrante elegirá 3 papelitos y armará una secuencia rítmica de 10 movimientos, determinará cuántas veces realiza cada movimiento para completarla.

Ya que la realizó, continua el siguiente integrante, hasta que todos hayan pasado.

Variante: Se puede realizar en parejas, donde ambos realicen la secuencia rítmica construida. También se puede realizar todos juntos.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Comparte con tu familia la experiencia que tuviste al realizar la secuencia y marca con una "X" tu desempeño en la siguiente tabla:

Excelente	Bueno	Regular
No tuve dificultad para crear la secuencia rítmica.	Se me dificultó un poco, no realicé los movimientos con ritmo.	Tuve dificultad, no logré hacer la secuencia rítmica.

¿En qué situaciones de la vida cotidiana utilizamos el ritmo?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Exploren formas de cuantificar el ritmo en acciones motrices y asociar el movimiento con la velocidad y el tiempo mediante:

- Retos motores en los que investiguen cuantas veces es necesario repetir una acción o secuencia de acciones antes de cumplirlas, de acuerdo con la distancia o el tiempo establecidos. Se deben de incluir aspectos de lateralidad, cooperación o tiempos límite, etcétera.

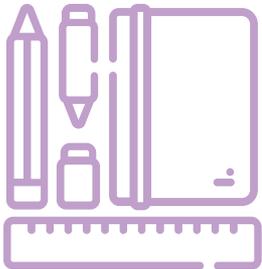
Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar el desempeño del alumno:

- Coordina y sincroniza los movimientos en relación con los tiempos empleados y las acciones que se suman progresivamente.
- Presentación de una composición rítmica colectiva.

¿Qué temas conoceremos?

- **Posibilidades expresivas y motrices.**
- **Propuestas colectivas.**
- **Importancia del ritmo y velocidad en las secuencias rítmicas.**



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención pedagógica:

“Que el alumno ponga a prueba sus posibilidades expresivas y motrices al participar en propuestas colectivas en un ambiente de confianza”.



¡Para
iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Cuál es la importancia del ritmo en nuestras vidas?
- ¿Cómo influye el ritmo en la realización de diversas tareas motrices?
- Describe con tus palabras que es la velocidad y ritmo.

Sesión 4: Ritmo colectivo

Organización:

Espacio libre de obstáculos.

La actividad se realiza entre todos los integrantes de la familia.

Recursos didácticos

y materiales a

utilizar:

- Cartulina u hoja de papel.
- Plumones.
- Diversos materiales u objetos que se tengan en casa para utilizarlos en los movimientos.



Imagen adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 32) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

El reto consiste en diseñar con los integrantes una secuencia rítmica. Con tu familia inventen un nombre original para su composición rítmica.

Describan la velocidad (lenta, media o rápida), los movimientos que realizarán con el cuerpo y los objetos o implementos que emplearán.

En la cartulina u hojas de papel dibuja los siguientes cuadros y completa la información.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

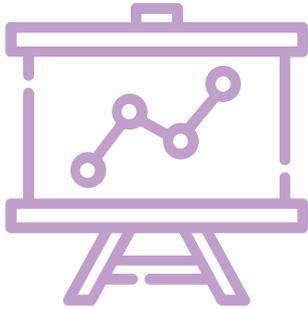
Al completar los cuadros, se llevará a la práctica la propuesta.

Datos	Descripción
Nombre de la secuencia rítmica	
Velocidad	
Implementos utilizados	

Movimientos	Descripción
Con la cabeza	
Con los brazos	
Con el tronco	
Con las piernas	

Es importante que todos los participantes intervengan y propongan colaborativamente.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comparte con tu familia acerca de tu desempeño en la actividad y responde estas preguntas en un texto breve.

¿Puse a prueba mis posibilidades expresivas y motrices en el diseño y realización de la secuencia rítmica?

¿Cuál fue el resultado de intercambiar propuestas para llevar a cabo la secuencia rítmica colectiva?

¿Cómo fue mi desempeño motor al realizar los movimientos?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Respondan con creatividad a las tareas motrices, a partir de posibilidades propias y de los demás.

- Una composición rítmica colectiva que retome las propuestas de todos y aborde un tema acordado.

Exploren formas de cuantificar el ritmo en acciones motrices y asociar el movimiento con la velocidad y el tiempo.

Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:

- Manifiesta diversidad de ideas, originalidad y creatividad durante el desarrollo de las actividades.
- Respeta y aprecia las propuestas de sus compañeros.
- Presentación de una composición rítmica colectiva.

¿Qué temas conoceremos?

¿Qué queremos lograr?

- **Capacidades perceptivo-motrices (equilibrio, ritmo y coordinación).**
- **Actividades circenses.**

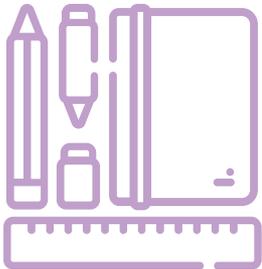


Imagen adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 50) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

Sesión 5.

Intención pedagógica:

“Que el alumno emplee sus capacidades perceptivo-motrices en juegos circenses diseñados por él, reconociendo su potencial expresivo y motor”.



¡Para
iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

Investiga cuáles son las capacidades perceptivo-motrices.

¿Qué entiendes por actividades circenses?

Menciona 5 actividades circenses que hayas realizado.

Sesión 5: Los malabaristas

Organización:

Espacio libre de obstáculos.

La actividad se puede realizar de manera individual o con los integrantes de la familia.

Recursos didácticos

y materiales a

utilizar:

- Diferentes objetos que se puedan lanzar. (bolas de calcetines, pelotas, cojines, cucharas, botes, peluches, etc.)



Imagen adaptada de *Educación Física Tercer grado* (p. 67) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

El reto consiste en lanzar y cazar diferentes objetos con tus manos haciendo malabares, para ello deberás ir realizando las siguientes consignas:

1. Trata de lanzar y cazar con una sola mano el objeto.
2. Con un objeto en cada mano, lánzalos y cáchalos.
3. Intenta lanzar un objeto y cazarlo con la otra mano a manera de malabar (de manera circular, sin cruzarlos).

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

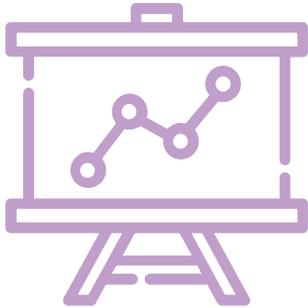
Cuando hayas logrado coordinar tus movimientos, intenta hacerlo con dos objetos y así sucesivamente.

Puedes cambiar de material para dar más dificultad al reto.

Invita a alguien de tu familia a realizarlo en parejas.

Busca diferentes formas de realizar malabares (en un solo pie, sentado, con los ojos vendados, etcétera).

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Comparte con tu familia acerca de tu desempeño en la actividad y responde estas preguntas en un texto breve.

¿Lograste realizar el reto? ¿por qué?

¿De qué manera puedes mejorar la coordinación de tus movimientos al seguir un ritmo?

Propusiste diferentes formas de realizar la actividad? describe alguna de tus propuestas.

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Diseñen consignas y tareas colectivas que orienten su potencial a ejercicio de:

- Juegos de persecución donde utilicen sus herramientas expresivas (comunicación verbal y no verbal, señas, gestos, etcétera) como códigos que permitan solucionar el problema motor.
- Actividades circenses que involucren desempeños motrices referidos al equilibrio, ritmo y coordinación de movimientos con objetos.

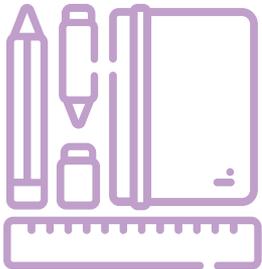
Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:

- Manifiesta diversidad de ideas, originalidad y creatividad durante el desarrollo de las actividades.
- Coordina y sincroniza los movimientos empleados y las acciones que se suman progresivamente.

¿Qué temas conoceremos?

- **Potencial expresivo motor.**
- **Actividades rítmicas.**
- **Propuestas colectivas.**



¿Qué queremos lograr?

Sesión 6.

Intención pedagógica:

“Que el alumno incorpore su potencial expresivo y motor al diseñar propuestas lúdicas colectivas, superando los problemas y reconociendo su desempeño”.



¡Para
iniciar!



En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

¿Qué entiendes por actividades rítmicas?

¿Cómo puedes organizar una actividad rítmica colectiva?

Sesión 6: La banda rítmica

Organización:

Espacio libre de obstáculos.

La actividad se debe realizar con dos o más integrantes de la familia.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:



- Cartulina u hojas de papel.
- Plumones.
- Música de diferentes ritmos.
- Celular, bocina o cualquier aparato para reproducir sonido.

Imagen adaptada de *Educación Física Tercer grado* (p. 50) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Para iniciar la actividad deberás anotar en la cartulina u hojas las consignas a realizar y colocarlas en un lugar visible para todos los que participan.

El reto consiste en realizar todos los movimientos que se presentan en las consignas, haciéndolo en diferentes ritmos, según vaya cambiando la música, puedes iniciar gritando una consigna y así sucesivamente hasta realizar 5 o más, recuerda ir cambiando de ritmos, es importante considerar un espacio libre de obstáculos donde se puedan mover libremente.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Las consignas a realizar son las siguientes:

- 1.- Nadando (movimiento de brazos).
- 2.- Tornado (dando vueltas).
- 3.- Ula-ula (movimientos circulares de cintura).
- 4.- Box (golpes de puño, sin pegar a nadie).
- 5.- Saltar cuerda.
- 6.- Reversa (muévete hacia atrás).
- 7.- En parejas (baila con otra persona al ritmo de la música).

Diseña otras consignas junto con tu familia para que sea más divertido y variable la actividad.

Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo
que hicimos hoy?

Comparte con tu familia acerca de
tu desempeño en la actividad y
responde estas preguntas en un
texto breve.

¿Lograste realizar el reto? ¿por
qué?

¿De qué manera puedes mejorar tu
participación en el diseño de la
actividad rítmica?

Utilizaste tu creatividad para
proponer diferentes formas de
realizar la actividad?

Diseña otras actividades para esta sesión,
conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Respondan con creatividad a las tareas motrices, a partir de posibilidades propias y de los demás.

- Retos motores relacionados con la exploración y práctica de habilidades y destrezas motrices a un ritmo determinado.
- Talleres que favorezcan el diseño de propuestas lúdicas, considerando factores como la velocidad y el tiempo (malabares, activación física, baile, expresión corporal, etcétera).

Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:

- Respeto y aprecio las propuestas de sus compañeros.

Pida el siguiente material como evidencia para evaluar:

- Registro de desempeño respecto a las formas de organización y comunicación, la toma de acuerdos y el respeto por las ideas de los demás.

Evaluación del desempeño

Es importante que el alumno realice una autoevaluación al haber terminado todas las actividades de ésta secuencia, de ésta forma se dará cuenta del nivel de logro que alcanzó, de acuerdo a su participación y desempeño en los retos propuestos.

Nivel de logro Indicadores	Excelente	Bien	Regular
¿Fui capaz de diseñar y participar en propuestas colectivas?			
¿Logré reconocer mis potencialidades expresivas y motrices?			
¿Logré superar los problemas que se me presentaron?			
¿Integré aprendizajes propios y de los demás para elaborar propuestas creativas?			

Ideas para la familia:

- Organicen un horario en familia para las actividades de educación física.
- Compartan las experiencias y emociones vividas durante los retos motores.
- Procuren participar todos, así será más divertido y enriquecedor el aprendizaje.
- Reconozcan el esfuerzo y participación de cada integrante de la familia en las actividades.
- Recuerda que antes de iniciar las actividades deben de hacer movimientos articulares.



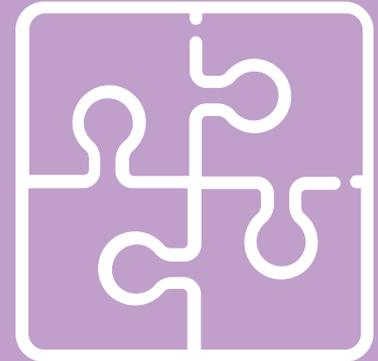
Imagen adaptada de *Educación Física. Sexto grado* (p. 89), por González, C. Huesca, Israel. 2011. Secretaría de Educación Pública.

ANEXOS.

Para saber más:

Glosario:

- **Capacidad perceptivo motriz:** Capacidad que tiene una persona para realizar movimientos voluntarios en relación con elementos de conocimiento perceptivo proveniente de algún tipo de estimulación sensorial. Las capacidades perceptivo-motrices son: espacialidad, temporalidad, corporalidad, lateralidad, ritmo, equilibrio, coordinación y estructura organización espacio-temporal. (p.318, SEP, 2009).
- **Comunicación gestual:** Transmisión de señales mediante gestos. (p.101, SEP, 2011).

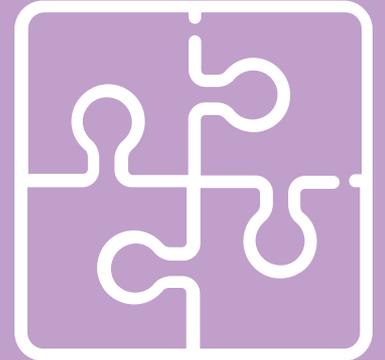


ANEXOS.

Para saber más:

Glosario:

- **Expresión corporal:** Comunicación de un mensaje por medio de gestos y movimientos del cuerpo. (p. 101, SEP, 2011)
- **Ritmo:** Capacidad de identificar y reproducir movimientos a diferentes velocidades. (p.102. SEP, 2012)
- **Velocidad:** Capacidad que tiene el cuerpo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. (p.102. SEP, 2012)

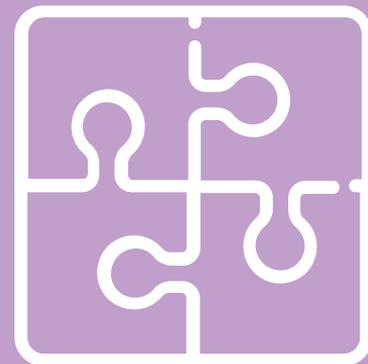


ANEXOS.

Para saber más:

Referencias bibliográficas:

- **Secretaría de Educación Pública, (2017).**
Aprendizajes clave para la educación integral.
SEP
- https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/de-scargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf
Secretaría de Educación Pública, (2011).
Programa de estudio: Sexto grado. Primaria. 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

Adriana Hernández Chávez

Abraham Fernández Zarate

Julio Guillermo Maurin Salcedo

Liliana Isabel Silva Ramos

Moisés Vázquez Ramos

Autores:

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

