



# 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 de la ficha didáctica

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de febrero. 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.

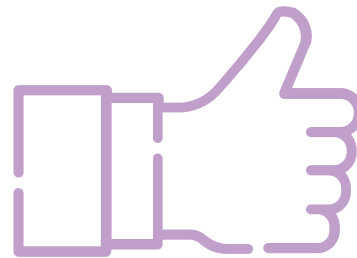
**Componente pedagógico didáctico:**  
**Integración de la corporeidad.**

**Aprendizajes esperados:**

“Reconoce su potencial al participar en distintas situaciones de juego y expresión corporal, para saberse y sentirse competente”.

## 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.



Un aspecto importante es tener un margen de adaptación en las actividades que propongamos, considerando a los alumnos que puedan tener alguna condición particular de salud, motriz, visual, de comunicación, o simplemente falta de espacios. Para ello, incluye las recomendaciones necesarias en cada actividad.



**Titulo de la  
unidad  
"Reconozco mi  
potencial motor y  
me siento  
competente"**

Intención didáctica de la Unidad:

"En la presente unidad didáctica construiremos la competencia motriz de nuestros alumnos, con base en su corporeidad y su motricidad, propiciando que los estudiantes se reten constantemente, evalúen su desempeño, reflexionen sobre sus acciones, y asuman una forma de ser y actuar. Mediante actividades motrices, juegos cooperativos, retos motores y circuitos de acción motriz."

¿Qué temas conoceremos?

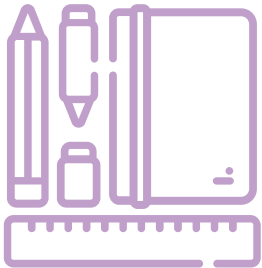
¿Qué queremos lograr?

## Sesión 1.

### Intención Pedagógica:

- Actividades motrices.
- Análisis del desempeño.

“Que el alumno participe en actividades motrices que requieran el dominio y control de extremidades superiores aplicadas a juegos y retos motores que le permitan demostrar habilidades, destrezas y aptitudes”.





¡Para  
iniciar!



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

- ¿Sabes que es una actividad motriz?
- ¿Qué juegos o deportes conoces en donde se requiera golpear un objeto con otro?

# Sesión 1: "Bota, rebota, golpea y atina"

## Organización:

En un espacio amplio y con el material que a continuación se te propone coloca los baldes, cajas o botes a diferentes distancias, prepara tu raqueta y pelota de hule o la opción que te sea mas atractiva o fácil de conseguir de las opciones que se te presentan y prepárate.

## Recursos didácticos y materiales a

utilizar:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser patio, cochera e incluso dentro de casa.
- **Pelota de hule pequeña, o elaborada con papel y cinta o de calcetines.**
- **Raqueta de plástico, o plato de plástico o raqueta elaborada con cartón duro.**
- **3 baldes, botes, cestos o cajas de diferentes tamaños.**

**¡A jugar!**

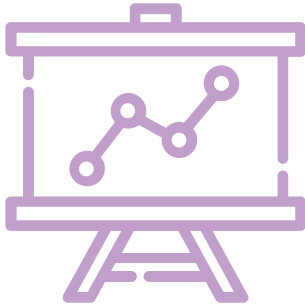


Descripción de la actividad:

1. domina la pelota con la raqueta varias veces.
2. De un golpe encesta la pelota al balde, caja o bote o cualquier otro objeto colocado a diferentes distancias como objetivo, para incrementar el reto hazlo con ambas manos y para hacerlo más divertido asigna puntos a los objetivos según distancia o tamaño del mismo.

**Variante:** Puedes retar a alguien de tu familia y organizar una divertida competencia.

## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo  
que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en un  
texto breve.

- ¿Qué emociones estuvieron presentes en el juego y cómo las manejaron?
- ¿Qué habilidades se ponen en juego durante el desarrollo de la actividad?
- ¿Lograste el dominio con ambas manos?
- ¿Cómo les ayuda todo esto para el tema de la salud, en su vida cotidiana?

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

### Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, donde los alumnos participen en situaciones motrices, asociadas con el desempeño motor y la condición física. Incluye específicamente juegos de persecución y que los alumnos monitoreen su frecuencia cardiaca.

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, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce situaciones y alternativas de actividad física que inciden en el desarrollo de su habilidad motriz.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar sus habilidades, aptitudes y destreza.
- Solicitar como evidencia, listado de acciones motrices para aprovechar el tiempo libre y mejorar su dominio de extremidades superiores.

¿Qué temas conoceremos?

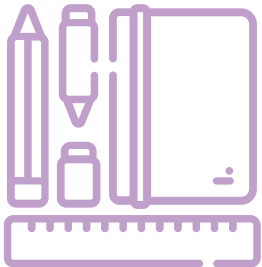
¿Qué queremos lograr?

- Juegos cooperativos.

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“**Que el alumno** autoevalúe su potencial motriz y expresivo al analizar su participación, así como los logros que obtiene al realizar juegos cooperativos, que pongan en práctica el control del cuerpo mediante algunas tareas que se resuelvan por equipos o de manera grupal”.



**¡Para  
iniciar!**



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

¿Qué son los juegos cooperativos?

¿Qué habilidades motrices puedes desarrollar con los juegos cooperativos?

## Sesión 2: “Los vasos locos”

### Organización:

Corta 6 pedazos de hilaza de un metro de largo, amarra cada uno a la liga para el cabello. Invita a tus hermanos, papas o amigos para formar un equipo de 3 personas. Coloca los vasos separados en el suelo a 3 pasos de la mesa del comedor.

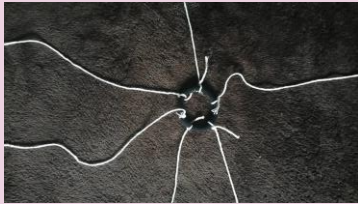


Imagen 1. Liga e hilaza para el juego vasos locos.  
Torres. G. 2021. CC.by

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 6 metros de hilaza.
- 6 vasos desechables.
- Una liga o dona para el cabello.



Imagen 2. Nota: materiales para el juego “ Los vasos locos”. Creada Torres. G. 2021. CC.by



¡A jugar!



Imagen 3." Los Vasos locos" Creada Torres. G. 2021. CC.by

Descripción de la actividad:

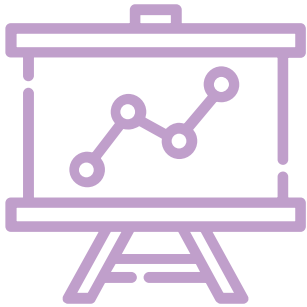
El reto consiste en llevar los vasos del suelo a la mesa del comedor uno por uno.

Cada jugador tomara una hilaza con cada mano, jalan para abrir la liga y toman el vaso, al llegar a la mesa vuelven a jalar para soltar el vaso.

Siguiente reto subir los vasos de la misma forma anterior e ir formando una pirámide, 3 vasos en la base, luego 2 y el último arriba.

Si al estar formando la pirámide esta se cae, tenemos que volver a comenzar.

## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde las preguntas en tu cuaderno en un breve texto.

¿Qué emociones estuvieron presentes en el juego y cuál fue tu actitud?

¿ Lograron el reto?

¿Qué sentiste al lograr o no la meta?

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

### Orientaciones didácticas:

Autoevalúen su potencial motriz y expresivo al analizar su participación y los logros que obtienen en las siguientes acciones:

- Juegos cooperativos que pongan en práctica el control del cuerpo mediante algunas tareas que se resuelvan por equipos o de manera grupal.

### Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Identifica su potencial, reconoce sus posibilidades físicas, motrices, afectivas y sociales.
- Asume una actitud asertiva ante los retos que se le presentan.

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

- Presentaciones y redacciones de información relacionadas con el potencial individual.
- Registro del desempeño en las actividades mediante la utilización del bagaje motriz y actitud en la participación.

¿Qué temas conoceremos?

- Retos motores.
- Trucos con objetos e implementos.
- Saberse y sentirse competente.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.  
Intención Pedagógica:

**“Que el alumno** autoevalúe su potencial motriz y expresivo al analizar su participación y los logros que obtiene al realizar retos motores que le permitan demostrar habilidades, destrezas, aptitudes y distintas acciones motrices que lo lleven a autoevaluar sus logros personales, y

¡Para  
iniciar!



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

- ¿Qué son los retos motores?
- ¿Cómo es un estilo de vida activo y saludable?
- ¿Sabes qué son la destreza y la habilidad?

## Sesión 3: "Gato audaz"

### Organización:

En un espacio plano, de preferencia una mesa elabora o dibuja un gato # con los espacios de los cuadros del tamaño de los vasos a utilizar e invita a otro miembro de tu familia retándolo a participar en este divertido juego.

### Recursos didácticos

y materiales a utilizar:

- Mesa.
- Cinta adhesiva.
- 10 vasos desechables.
- Marcador.

¡A jugar!



Imagen 4. Acomodo de los materiales del "Gato Audaz"  
Creada Verdín. H. 2021. CC.by

Descripción de la actividad:

"Gato audaz"

Una vez que tengas el gato elaborado en la mesa, dibújale una "X" a 5 vasos y el "O" a los otros 5 vasos, colóquense tú y tú oponente en los extremos opuestos de la mesa, y a la señal de inicio coloquen cada quien su vaso boca abajo en la orilla de la mesa dejando que el vaso salga un poco de la orilla, con los dedos medio e índice impulsen el vaso intentando que aterrice mostrando su "X" o "O" y si así es tienen el derecho de colocarlo en cualquier espacio del gato ya sea para lograr 3 en línea o bloquear al rival, gana quien logre primero poner 3 en línea.

## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en un texto breve.

- ¿Qué emociones se presentaron durante el desarrollo del juego?
- ¿Qué habilidades o destrezas utilizaste en este juego?
- ¿Cómo evalúas tu desempeño en esta actividad?



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

### Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, donde los alumnos participen en situaciones motrices, asociadas con el desempeño motor y la condición física. Incluye específicamente circuitos de acción motriz con diversas tareas que impliquen acciones donde se realicen por un tiempo determinado.

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, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce situaciones y alternativas de actividad física que inciden en el desarrollo de su habilidad motriz.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar su control y dominio corporal.
- Solicitar como evidencia, listado de acciones motrices para aprovechar el tiempo libre y mejorar su dominio corporal.

¿Qué temas conoceremos?

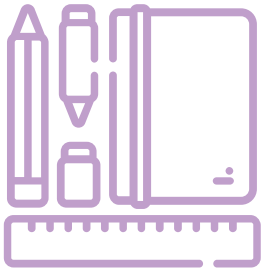
¿Qué queremos lograr?

- Potencial motriz.

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“**Que el alumno** retome sus experiencias motrices al adaptar su actuación partiendo de la lógica interna, de los circuitos de acción motriz integrados por juegos y actividades que planteen cambios en su ejecución al aumentar el nivel de complejidad para **que evalúe su potencial motor ante situaciones novedosas de juego**”.



¡Para  
iniciar!



En un breve texto, responde  
las siguientes preguntas:

¿Qué es la potencia motriz?

¿Menciona una potencialidad  
física que tengas, una motriz,  
una afectiva y una social?

¿Qué actividades realizas para  
incrementar tu potencia motriz  
?

# Sesión 4: "Circuito de los calcetines"

## Organización:

No se te olvide hacer un pequeño calentamiento antes de iniciar el circuito.

Con cada par de calcetines realiza una pelota.

Reta a un amigo o miembro de tu familia para que haga las actividades contigo.



Imagen 5. Pelotas de calcetín.  
Creada Torres. G. 2021. CC.by

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio libre y sin riesgo de accidentes.
- 6 pares de calcetines
- 2 cubetas de plástico o cestos de basura.
- 5 vasos desechables
- **Cronómetro.**

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Estación 1: coloca las cubetas de 3 a 6 pasos de distancia y una de ellas con las bolas de calcetín adentro. Tienes que llevar las pelotas de una cubeta a otra, una por una. Primero tomándolas con la mano, regresarlas a la otra cubeta pero sosteniendo la pelota con las rodillas y saltando, no puedes ayudarte con la mano para depositar la pelota y por ultimo pasarlas a la otra cubeta pero equilibrándola en tu cabeza y tampoco te puedes ayudar con la mano para depositar la bola en la cubeta.

Si cae la pelota o no le atinas a la cubeta tienes que regresar y volverlo a intentar.

No puedes pasar a la siguiente estación hasta que no realices correctamente todas las actividades.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Estación 2: coloca las cubetas de 3 a 6 pasos de distancia y una de ellas con las bolas de calcetín adentro. Tienes que llevar las pelotas de una cubeta a otra, una por una. Golpeando la bola con una mano y saltando sobre un solo pie.

Estación 3: coloca las cubetas de 3 a 6 pasos de distancia y una de ellas con las bolas de calcetín adentro, coloca los vasos desechables en el suelo a un paso de distancia en dirección de las 2 cubetas. Tienes que llevar las pelotas de una cubeta a otra en zigzag entre los vasos.

**¡A jugar!**



Descripción de la actividad:

Estación 4: coloca las 6 bolas de calcetín en el suelo a un paso de distancia de una cubeta y tu te colocaras a 2 pasos de las bolas, apoya tus manos en el suelo y avanza hacia las pelotas sin bajar tus rodillas, toma una con una mano y lánzala adentro de la cubeta. Si cae regresa a la posición inicial vuelve hacer lo mismo pero ahora tira con la otra mano, si no cayo en la cubeta, recógela, colócala donde estaba y vuelve a empezar.

Estación 5: Desbarata las bolas y riega los calcetines por todo el espacio donde estas trabajando a una señal, busca el par de cada calcetín has la bola y llévala a la cubeta. Así hasta terminar con las 6 pelotas, recuerda que es de una en una.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Estación 6: Toma una bola de calcetín con cada mano, lanza la bola hacia arriba y cáchala 10 veces, intercalando mano derecha e izquierda. Ya que lo lograste lanza 10 veces las bolas y cáchalas al mismo tiempo y por ultimo lanza las pelotas al mismo tiempo pero cruzando el lanzamiento, la del lado derecho pasa a la mano izquierda y la de la izquierda pasa a la mano derecha.

Si se te caen tienes que volver a empezar.

Repite el circuito pero ahora tomando el tiempo que te tardas en cada estación.



## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo  
que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en  
un texto breve en tu  
cuaderno.

- ¿Qué estación te costo más  
trabajo?
- ¿En qué estación fuiste  
más hábil?
- ¿Cuál fue tu actitud a la  
hora de estar realizando  
el circuito?
- ¿Te sientes competente  
para realizar este tipo de  
circuitos?

Diseña otras actividades para esta sesión,  
conforme lo siguiente:

### Orientaciones didácticas:

- Retomen sus experiencias motrices al adaptar su actuación partiendo de la lógica interna de los circuitos de acción motriz integrados por juegos y actividades que planteen cambios en su ejecución al aumentar el nivel de complejidad.

Dichos cambios pueden ser espaciales, instrumentales, temporales y de participantes.

### Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

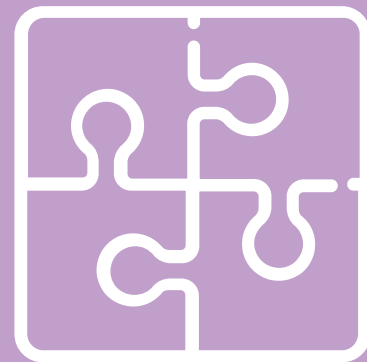
- Identifica su potencial, reconoce sus posibilidades físicas, motrices, afectivas y sociales.
- Asume una actitud asertiva ante los retos que se le presentan.
- Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:
- Presentaciones y redacciones de información relacionadas con el potencial individual.
- Registro del desempeño en las actividades mediante la utilización del bagaje motriz y actitud en la participación.

## ANEXOS.

### Bibliografía consultada:

- *Educación Física. Educación básica  
Plan y programas de estudio, orientaciones  
didácticas y sugerencias de evaluación*

[https://www.planyprogramasdestudio.  
sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-  
educfisica/1LpMEducacion-Fisica\\_Digital.pdf](https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educfisica/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**

Gustavo Torres Méndez

Hugo Heros Verdín contreras

Enrique Casas Zarate

**Autores:**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





**Educación**

