



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa  
la educación da vida!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Educación Física

**Segundo 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, las orientaciones didácticas y las sugerencias de evaluación, para que tú docente integres otras actividades que promuevan el logro de las intenciones pedagógicas propuestas.



# Unidad didáctica:

**Eje:** Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:**

**Integración de la corporeidad.**

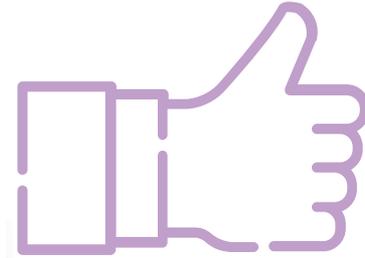
**Aprendizaje esperado:**

“Afirma su sentido de pertenencia a partir de la práctica de actividades físicas, expresivas y deportivas, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal”.



## Recomendaciones generales

Considera las orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación que proponemos para el diseño o adecuación de otras actividades motrices de acuerdo a las características de tu contexto, materiales e intereses de tus alumnos, así como la interacción y la comunicación entre alumnos, familia y docente, para favorecer el aprendizaje en correspondencia a la intención pedagógica planteada para cada una de las sesiones.



Otro aspecto importante, es el de tener un margen flexible y de adaptación en las actividades que propongamos en esta Unidad didáctica, por los alumnos que puedan tener alguna condición particular de salud, motriz, visual o de comunicación; para ello, incluye las recomendaciones necesarias.



En la presente unidad didáctica se intenciona el abordaje al experimentar, explorar y disfrutar de las diversas posibilidades de movimiento los alumnos manifiestan su identidad corporal y sus potencialidades, que entablen relaciones asertivas a partir de principios como el respeto, la inclusión y la colaboración que, al mismo tiempo, contribuyen a generar un gusto por la práctica de actividades físicas.

## Titulo de la unidad

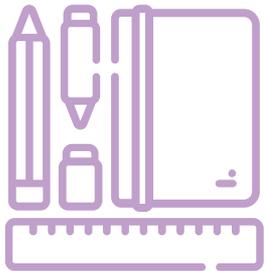
### **"Mis posibilidades físicas y expresivas"**

#### Intención didáctica de la Unidad:

"Reconozcan en la interacción motriz una oportunidad de aprendizaje y establezcan acuerdos con sus compañeros al promover la participación e interacción de todos, a través de retos motores, actividades de expresión corporal, juegos modificados y circuitos de acción motriz, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal".

¿Qué temas conoceremos?

- Retos motores.
- Exploración de posibilidades motrices y expresivas.



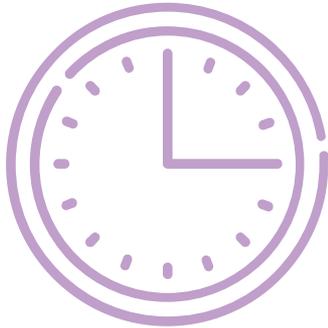
¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Reconozcan en la interacción motriz una oportunidad de aprendizaje y de desarrollo personal al practicar Retos motores que canalicen la exploración de las posibilidades motrices y expresivas, al permitir que los alumnos utilicen diferentes objetos, actividades y formas de utilizarlos”.

¡Para  
iniciar!



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

- ¿A qué se refiere con posibilidades motrices y expresivas?
- ¿Podrías mencionar al menos 2 de cada una?
- ¿Recuerdas lo que es un reto motor?

# Sesión 1: “El chavo-físico-expresivo”

## Organización:

En esta actividad podrás utilizar todo el espacio de tú casa tal cual como esta acomodada para que puedas desplazarte por ella, en base a tus posibilidades motrices.

Invita a algún miembro de tu familia que este en casa para que realice la actividad contigo.

## Recursos didácticos

y materiales a

utilizar:

- Libros.
- Rollo de papel.
- Escoba.
- Trapos de limpieza.
- Hojas de papel.
- Lápices y colores.
- Música.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Coloca un libro en la cabeza e intenta realizar lo siguiente evitando que el libro se caiga.

- Parado en ambos pies realiza movimientos con tus brazos (arriba, al frente, a los lados, tocar los hombros, girarlos, etc.).
- Equilibra tu cuerpo con un solo pie durante 10 segundos después cambia de pie.
- Camina por toda tu casa de diferentes maneras (pasos cortos, pasos largos, hacia atrás, de lado, con saltos).
- De que otra manera puedes proponer para desplazarte que te signifique un mayor reto motor.

**¡A jugar!**



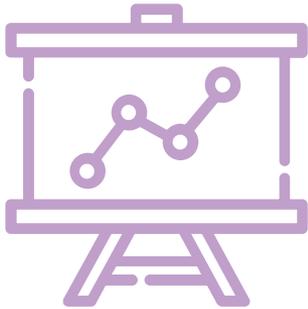
## Descripción de la actividad:

Coloca el rollo de papel higiénico encima del libro que tienes en la cabeza, y elige 5 actividades para que realices que te signifique un reto motor y expresivo mayor, evitando que los objetos que traes en la cabeza se caigan.

1. Gatear por toda tu casa
2. Saltar por toda
3. Barrer tu casa
4. Limpiar los muebles
5. Bailar
6. Cantar y/o silbar caminando
7. Leer en voz alta caminando
8. Tú propuesta.

Puedes utilizar música.

## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo  
que hicimos hoy?  
Respondan estas preguntas en  
un texto breve.

¿Qué aprendizajes reconoces en  
las actividades motrices y  
expresivas que realizaste?

De las actividades que se te  
propusieron, ¿cuáles fueron  
las más significativas?

**¿Cómo te sentiste durante el  
desarrollo de las actividades?**

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

### Orientaciones

#### didácticas:

Experimentar, explorar y disfrutar de las diversas posibilidades de movimiento los alumnos manifiestan su identidad corporal y sus potencialidades, por lo que plantear escenarios de aprendizaje e interacción promueve que entablen relaciones asertivas a partir de principios como el respeto, la inclusión y la colaboración que, al mismo tiempo, contribuyen a generar un gusto por la práctica de actividades físicas.

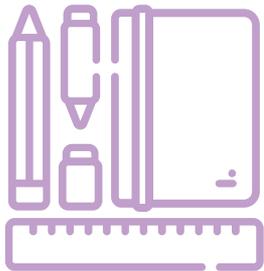
### Sugerencias de Evaluación:

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

- Reconoce que su participación es determinante en las actividades.
- Registro de observación sobre la participación y las actitudes, personales y colectivas, hacia otros.
- Testimonios de la sesión acerca del sentido de pertenencia al grupo y las acciones de inclusión.

¿Qué temas conoceremos?

- Expresión corporal.
- Determinar acuerdos y resolver tareas de manera colectiva.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Reconozcan en la interacción motriz una oportunidad de aprendizaje y de desarrollo personal al practicar: Actividades de expresión corporal que faciliten llegar a acuerdos y resolver tareas de manera colectiva (formación de figuras con el cuerpo, secuencia de movimientos o suma de acciones) ”.

¡Para  
iniciar!



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

- ¿Qué entiendes por expresión corporal?
- ¿En qué actividades de tu vida cotidiana utilizas la expresión corporal?
- ¿Investiga qué es una secuencia de movimientos?

## Sesión 2: "Mi cuerpo a través del ritmo musical"

### Organización:

- En un espacio libre donde puedas realizar la actividad sin riesgo de lesionarte y no sea incomodo para los demás miembro de la familia y de los vecinos, (patio, cochera, sala o pasillo).
- En compañía de tu familia invitarlos a participar en tus actividades.
- Sorteo del orden de participantes.
- Block de segmentos musicales o melodías de diferentes ritmos.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Música (diferentes ritmos).
- Dispositivo (bocina, celular, otros).

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

- Define el turno de participación, jugando, piedra papel o tijera, u otro por sorteo de papелitos numerados.
- Tener el dispositivo musical (bocinas, celular, otros) y preparadas las melodías o segmentos musicales que utilizarás.
- El primer participante realizará su expresión corporal con una secuencia de movimientos al ritmo del primer segmento o melodía musical.
- El segundo participante realizará su expresión corporal con una secuencia de movimientos al ritmo del segundo segmento o melodía musical y repetirá lo que realizó el primer participante.

¡A jugar!



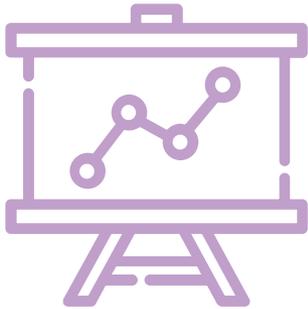
Descripción de la actividad:

- El tercer participante realizará su expresión corporal con una secuencia de movimientos al ritmo del tercer segmento musical y repetirá lo realizado del primer participante y el segundo participante.
- Y así cada uno de los participantes en su intervención de la actividad.

#### Variantes:

- Lo podrá realizar en el mismo sitio en que se encuentra.
- Desde diferentes posiciones (de pie, acostados boca arriba, boca abajo, agachados etc.).
- En parejas realizando las mismas expresiones corporales
- Lo podrán realizar todos juntos.

## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?  
Respondan estas preguntas en un texto breve.

¿Qué aprendizajes obtuviste en las actividades de expresión corporal que realizaste?

¿Cuáles fueron las acciones más significativas de las actividades propuestas?

**¿Cuáles fueron los gestos que más usaste durante el desarrollo de las actividades?**

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

### Orientaciones didácticas:

Experimentar, explorar y disfrutar de las diversas posibilidades de movimiento los alumnos manifiestan su identidad corporal y sus potencialidades, por lo que plantear escenarios de aprendizaje e interacción promueve que entablen relaciones asertivas a partir de principios como el respeto, la inclusión y la colaboración que, al mismo tiempo, contribuyen a generar un gusto por la práctica de actividades físicas.

### Sugerencias de Evaluación:

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

- Reconoce que su participación es determinante en las actividades.
- Respetar a sus compañeros y promueve acciones de respeto e inclusión.
- Registro de observación sobre la participación y las actitudes, personales y colectivas, hacia otros.

¿Qué temas conoceremos?

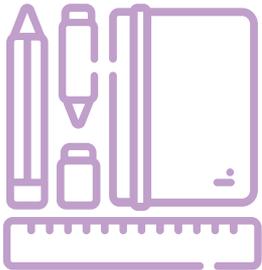
¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

- Interacción motriz.
- Juegos modificados y propuesta de cambios en la lógica interna.

“Reconozcan en la interacción motriz una oportunidad de aprendizaje y de desarrollo personal al practicar juegos modificados que propicien la utilización de distintos objetos al proponer cambios en la lógica interna, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal”.



¡Para  
iniciar!



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

- ¿Qué significa la interacción motriz?
- ¿Cuáles son algunas de las características de los juegos modificados?
- ¿A qué se refiere la expresión "cambios en la lógica interna del juego"?

# Sesión 1: "Fútbol de cuatro porterías"

## Organización:

Elige un espacio lo más amplio posible. Puede ser en la cochera, patio o sala de tu casa.

Coloca cuatro objetos a manera de porterías, distribuidas en todo el espacio. Incluso puede ser un cesto o caja de cartón. Utiliza lo que tengas disponible.

Invita a algún miembro o miembros de tu familia a realizar esta actividad. ¡Todos se divertirán!

## Recursos didácticos

y materiales a

utilizar:

- Pelota de plástico.
- Un globo mediano.
- Una tapa de garrafón.
- Una pelota de periódico.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

Se trata de anotar los más goles posibles, utilizando las cuatro porterías disponibles.

El compañero de juego se opondrá para que el "otro" no meta goles, y a la vez, él tratará de anotar los más posibles.

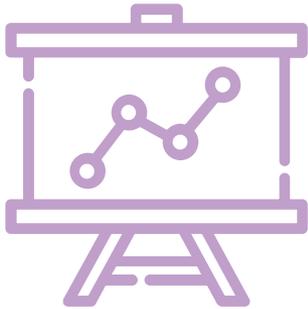
Se jugará un partido de 4 tiempos. Cada tiempo será de 3 minutos y con un material distinto cada vez.

Entre un tiempo y otros, puedes tomar un descanso de 1-2 minutos.

Una vez jugado el primer tiempo, propón nuevas reglas para cambiar el juego. Así que, un nuevo tiempo, reglas nuevas.

¡ Se lo más creativo posible y diviértete !

## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo  
que hicimos hoy?  
Respondan estas preguntas en  
un texto breve.

-¿Qué aprendizajes reconoces  
en las actividades motrices  
que realizaste?

-De los cambios que  
propusieron, ¿cuáles fueron  
los más significativos?

**-¿Cómo te sentiste durante el  
desarrollo de las actividades?**

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

### Orientaciones didácticas:

Sugerimos agregar otras actividades para el logro de la intención pedagógica en la que consideres la estrategia didáctica que se propone en esta sesión "Juegos modificados" con la intención de que los alumnos utilicen una diversidad de objetos y que propongan cambios en el desarrollo de la lógica interna de la actividad.

### Sugerencias de Evaluación:

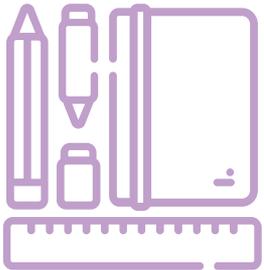
Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce que su participación es determinante en las actividades.
- Respeta a su compañero y promueve acciones para ello.
- Registro de observación sobre la participación y las actitudes, personales y colectivas, hacia otros.
- Testimonios de la sesión acerca del sentido de pertenencia al grupo y las acciones de inclusión.

¿Qué temas conoceremos?

¿Qué queremos lograr?

- Circuito de acción motriz.
- Interacciones motrices.
- Reconocimiento y valor de la participación.



#### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

“Establezcan acuerdos con sus compañeros al promover la participación e interacción de todos en actividades como circuitos de acción motriz que permiten adaptar las interacciones motrices al cambiar la lógica de las actividades y el número de estaciones, con la intención de reconocerse y valorar su participación”.

¡Para  
iniciar!



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

- ¿Podrías mencionar lo que es un circuito de acción motriz?
- ¿Menciona 4 actividades físicas que puedes realizar en él?
- ¿Menciona 2 cambios en la lógica interna que podrías realizar en el circuito de acción motriz?

## Sesión 4: “Mi circuito diseñado”

### Organización:

Con la ayuda de un familiar diseñen un circuito de acción motriz con 4 estaciones, dónde se establezca lo siguiente:

- Acuerdos para realizar la actividad (tiempo, distancia, forma de realización, etc.)
- Reglas y modificaciones.
- Material a utilizar.
- Espacio a utilizar.

### Recursos didácticos

y materiales a

utilizar:

Los materiales que utilizarán serán los que propongan en el diseño del circuito, considerando lo siguiente:

- Disponibles en casa.
- Que no generen ningún riesgo.
- Que puedan ser retornados limpios y sin daño.

¡A jugar!



Descripción de la actividad:

**Circuito de acción Motriz.**

Describan cada estación, reglas, acuerdos, espacio y material a utilizar.

1ra. Estación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2da. Estación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3ra. Estación: \_\_\_\_\_

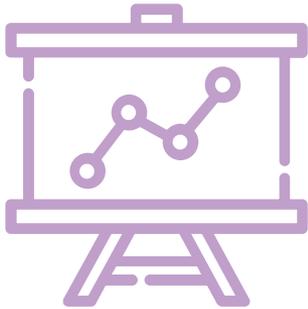
\_\_\_\_\_

4ta. Estación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo  
que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en un  
texto breve.

¿Qué aprendizajes reconoces en  
las actividades motrices que  
realizaste?

De los cambios que propusieron,  
¿cuáles fueron los más  
significativos?

¿Cómo te sentiste durante el  
desarrollo de las actividades?

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

### Orientaciones didácticas:

Se sugiere agregar otras actividades para el logro de la intención pedagógica en la que se considere; el intercambio de comentarios acerca de: qué utilidad tiene establecer reglas y normas para el desarrollo de las actividades, en qué actividades colectivas se sintieron mejor al participar, qué acciones emprenden para ayudar a sus compañeros, qué les aporta la actividad física en sus vidas, qué actividades físicas les gustaría practicar en la escuela, cómo podrían ajustarlas al espacio disponible y qué recursos necesitarían, etcétera.

### Sugerencias de evaluación:

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

- Reconoce que su participación es determinante en las actividades.
- Respeto a su compañero y promueve acciones para ello.
- Registro de observación sobre la participación y las actitudes, personales y colectivas, hacia otros.
- Testimonios de la sesión acerca del sentido de pertenencia al grupo y las acciones de inclusión.

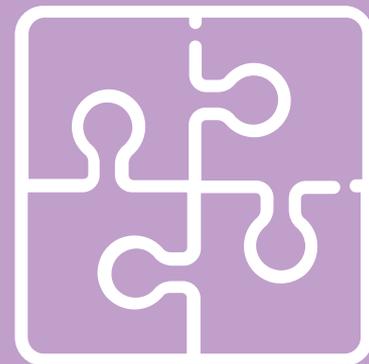
# ANEXOS.

## Bibliografía consultada:

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



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

Oscar Maldonado Gudiño

Martha Alicia Caro Hernández

Felipe de Jesús Mendoza Covarrubias

**Autores:**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





**Educación**

