



# 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**

## 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:**

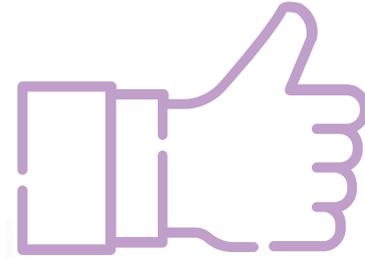
Integración de la corporeidad.

**Aprendizajes esperados:**

“Experimenta emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal”.

## 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 **emociones y sentimientos** al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal.

## Titulo de la unidad

“Siento y me expreso en movimiento”.



## Intención didáctica de la unidad:

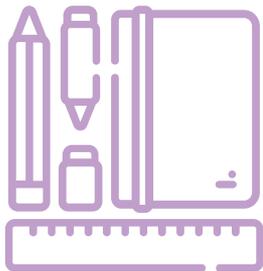
“Que el alumno experimente emociones y sentimientos al representar con su cuerpo situaciones e historias en retos motores y actividades de expresión, con la intención de fortalecer su imagen corporal”.

Imagen adaptada de *Educación Física. Segundo grado* (p. 16), por *Rodrigo Serna*, 2010, Secretaría de Educación Pública.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Emociones (Tristeza, Alegría, Felicidad, Enojo, Asustado, Temor, Miedo, Nervioso, Preocupación, Frustración).

\* ver definición en anexos.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención pedagógica:

“Que el alumno manifieste sus emociones por medio de juegos individuales y colaborativos”.



**¡Para iniciar!**



**Responde de forma breve estas preguntas:**

¿Cuáles son las emociones que has sentido con mayor frecuencia en este periodo de educación a distancia?

¿Cuál es la emoción que más experimentas durante el día? y ¿qué momentos son los que te permiten sentirla?

# Sesión 1: “Adivina la sombra”

## Organización:

- Elaborar previamente las fichas, a continuación se sugieren algunas, pero puedes modificarlas .
- Colocar la sábana de tal manera que refleje la sombra de una linterna, preferentemente en un lugar oscuro.
- Se juega en familia.
- La persona que realiza la sombra se coloca del lado de la luz, el resto de la familia se colocan del otro lado.
- Las sombras pueden hacerse en parejas o individual.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Una sábana o cortina de color claro.
- Linterna, foco o alguna otra fuente de luz.
- Fichas para la dinámica con diferentes emociones.



Imagen adaptada de *Educación Física. Segundo grado* (p.12) por *Aleida Ocegueda*, 2010, Secretaría de Educación Pública.

**¡A jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

Elabora mínimo 6 fichas para la dinámica, éstas están orientadas a utilizar posturas y movimientos relacionadas con las emociones en situaciones de la vida cotidiana.

Puedes utilizar las que se sugieren a continuación:

1. Una niña intenta saltar la cuerda, no lo logra aún, esto la hace sentir triste y frustrada.
2. Un niño está muy enojado, camina por todos lados furioso, después recuerda que respirando profundo puede sentirse mejor.
3. Una viejita va caminando con su bastón cuando de pronto ve un ratón y se sorprende, se siente nerviosa y asustada.

**¡A jugar!**



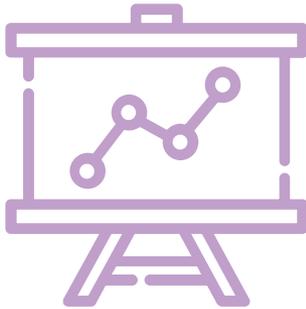
### **Descripción de la actividad:**

4. El señor llega del mercado, se limpia los pies, se lava las manos, desinfecta todo y prepara su comida favorita, cuando lo hace se nota que está feliz.
5. Estoy jugando fútbol y anoto un gol espectacular, estoy muy feliz y festejo con saltos.
6. Estoy jugando trompo, de pronto mi cuerda se rompe, eso me hace sentir triste, pero cuando encuentro otra, me siento feliz.

Cada participante toma una ficha y solo con movimientos representa lo que su ficha indique detrás de la sábana, cuando termina pregunta a los demás ¿Qué es lo que pasó?

Quien adivine toma una ficha y hace la sombra.

## Productos/ Retroalimentación



### De acuerdo a tu desempeño en la actividad responde:

¿Elige y describe un momento en el que hayas experimentado alguna emoción (alegría, tristeza, miedo, frustración o enojo)?

¿Fue complicado adivinar o mostrar las emociones sin hacer sonidos? ¿por qué?

\* Te recomendamos ver la película “Intensamente”

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

## Orientaciones didácticas:

Establezca espacios durante las sesiones, para que los alumnos:

- Reflexionen sobre el hecho de que las emociones y los sentimientos influyen en la manera en la que una persona se presenta ante los demás.
- Respondan cómo afecta o beneficia el manifestar u ocultar su sentir, cómo la postura o los gestos representan emociones y un estado de ánimo, cuál es el valor de saber expresar sus sentimientos y emociones ante los demás, etcétera.

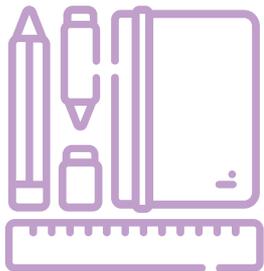
## Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Manifiesta seguridad y confianza al participar en las actividades.
- Colabora en situaciones motrices y expresivas.

## ¿Qué temas conoceremos?

- La expresión motriz permite experimentar, conocer y valorar emociones, cultura, etc. expresándose a través del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención pedagógica:

“Que el alumno indague sobre su potencial expresivo y motriz por medio sus talentos motores y actividades de expresión corporal con propuestas propias y colectivas”.



**¡Para iniciar!**



**Responde de forma breve estas preguntas:**

¿Cuáles son tus talentos motores ?  
(baile, trucos, acrobacias,  
malabares, mímicas, etc.)

¿Cómo lograste desarrollarlos?

## Sesión 2: “Baile Pausado”

### Organización:

- Un área libre de obstáculos, para poder realizar movimientos y desplazamientos.
- Se prepara un reproductor de música con canciones para bailar de tu agrado.
- Invita a tus familiares y jueguen juntos.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Reproductor de música, canciones.
- 1 objeto para manipular, puede ser: pelota, paliacate, oso de peluche, bolas de calcetines, o playera.



Imagen adaptada de *Educación Física. Sexto grado* (p. 55), por *Margarita Sada*, 2010, Secretaría de Educación Pública.

**¡A jugar!**



### **Descripción de la actividad:**

Comienza la actividad colocándose de pie, sujetando el objeto elegido con las manos. Luego deberás reproducir la música y al ritmo de la música podrás moverte libremente por el espacio.

Mientras te mueves al ritmo de la música tendrás que hacer los siguientes retos:

- Bailar con la pelota o el objeto elegido.
- Bailar, Lanzando y atrapando una pelota.
- Bailar, saltando.
- Bailar; y botar la pelota.
- Bailar, sobre un pie manteniendo el equilibrio (Intercalando los pies).
- Bailar saludando, con los pies, con los codos.

**¡A jugar!**



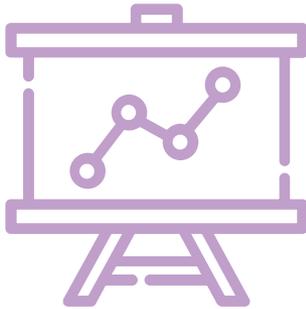
## **Descripción de la actividad:**

En determinados momentos con ayuda de otra persona se pausara la música y luego cada vez que la música se detenga tendrás que permanecer inmóvil.

En cada pausa los participantes deberán de proponer nuevos retos para bailar o bien para manipular el objeto, este nuevo reto se realizará cuando la música nuevamente se reproduzca.

**Nota:** Puedes utilizar diferentes canciones para cambiar ritmos y/o estilos de música.

## Productos/ Retroalimentación



### Responde estas preguntas:

¿Cuáles retos te gustaron más? y  
¿por qué?

Reflexiona:

¿Fue difícil controlar tu cuerpo  
para bailar y manipular el objeto  
al mismo tiempo?

Explica brevemente cómo  
lograste hacer los retos.

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

## Orientaciones didácticas:

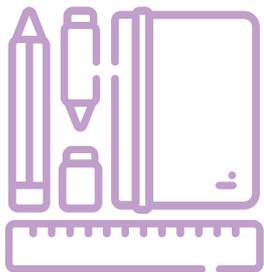
- Retos en los que exploren sus talentos motores y diseñen acciones para su familia, por ejemplo, bailes, trucos, acrobacias, malabares, mímicas, entre otras.
- Actividades de expresión corporal para experimentar diversas formas de moverse y bailar, ya sea con propuestas propias o colectivas.
- Cuentos motores o sonoros que pongan a prueba su imaginación y la ejecución de movimientos y sonidos con base en la emoción y el sentimiento que les produce la descripción y situaciones de una historia.

## Sugerencias de evaluación:

- Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:
- Manifiesta seguridad y confianza al participar en las actividades.
  - Respeta las propuestas y acciones de los demás.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Expresión motriz



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención pedagógica:

“Que el alumno manifieste su potencial expresivo en actividades que muestren la emotividad personal y colectiva”.



**¡Para iniciar!**



**Responde de forma breve estas preguntas:**

¿Cómo te sientes cuando expresas tus emociones a los demás?

¿Cuáles son las emociones que más te gusta experimentar?

## Sesión 3: “La ruleta de las emociones”

### Organización:

- Busca un espacio libre de obstáculos para realizar la actividad.
- Invita a tu familia a participar en la actividad.
- Realiza tu ruleta en una cartulina, dividirla en 6 partes iguales en forma de pastel. En cada espacio escribir el reto, ejemplo:



### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Ruleta
- Una botella de plástico
- Retos para ruleta, ejemplo:
  1. Baila tu canción favorita
  2. Imita un animal
  3. Salta 10 veces
  4. Canta una canción llorando
  5. Haz una cara de sorpresa y alegría.
  6. En pareja: Lanza y atrapa 10 veces un objeto.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

- Coloca tu ruleta en el piso de forma que no se mueva y al centro la botella acostada.
- Organiza el orden de los participantes.
- El primer jugador comienza girando la botella sobre la ruleta , cuando se detenga tendrá que realizar el reto que indica con la boquilla o tapa de la botella.
- Ya que haya realizado el reto le toca al siguiente participante.

**¡A jugar!**

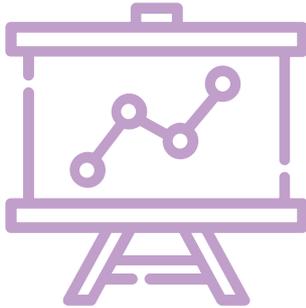


## Descripción de la actividad:

### Variante:

- Ir registrando los retos que van realizando y si se cumplieron o no.
- Tomar el tiempo de ejecución de algunos retos.
- En lugar de botella también le puedes poner una flecha giratoria a la ruleta.

## Productos/ Retroalimentación



### Responde estas preguntas:

¿Qué emociones trabajaste en esta actividad?

¿Qué reto fue el que más te gustó? ¿Por qué?

Platica en familia qué les pareció y qué dificultades encontraron durante la actividad y cómo puedes mejorar.

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

## Orientaciones didácticas:

- Concursos de talentos motrices y de expresión corporal donde trate de igualar los movimientos de alguien más o superarlos al añadirles un mayor grado de complejidad.  
Estas representaciones pueden proyectar el gusto personal y emotivo de una determinada acción.
- Obra de teatro, ya sea comedia, parodia, representación de talentos motrices, etcétera.

## Sugerencias de evaluación:

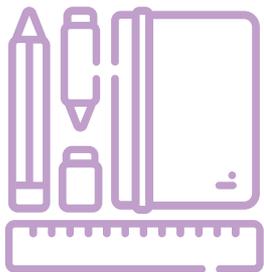
Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Observar la vinculación con los lenguajes artísticos (música, expresión corporal, danza, artes visuales y teatro).
- Manifiesta seguridad y confianza al participar en las actividades.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Expresión corporal.

\*ver definición en anexos.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4.

#### Intención pedagógica:

“Que el alumno reconozca la expresión corporal como una oportunidad de interactuar y valorarse, mediante la manifestación de sus ideas, gustos, necesidades, intereses y aficiones”.



**¡Para iniciar!**



**Responde esta pregunta con un texto breve:**

¿Qué emociones podemos expresar por medio de gestos y movimientos corporales sin necesidad de hablar?

## Sesión 4: “El espejo dice”

### Organización:

- Un espacio libre de obstáculos
- Escribir en cada tarjeta de papel, una acción cotidiana, emociones, o diversas expresiones corporales de la vida diaria.
- Invita a un familiar a jugar contigo.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- De 6 a 10 tarjetas de papel (Pueden ser hojas de reuso).
- Lápiz o pluma



Imágenes adaptadas de *Educación Física. Primer grado* (pp. 70 y 75), por Julián Cicero, 2010, Secretaría de Educación Pública.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

Con 2 o más personas se asignan los roles siguientes:

Participante (A): El espejo.

Participante (B): Actor.

El participante (B), elige al azar una tarjeta en las que previamente se escribió una acción de la vida cotidiana, una emoción.

Propuesta de acciones para escribir en las tarjetas:

- Una persona feliz bañándose.
- Un hombre enojado, cargado una caja y subiendo escaleras.
- Niño saltando la soga.
- Un bebe triste llorando.

¡A jugar!



### Descripción de la actividad:

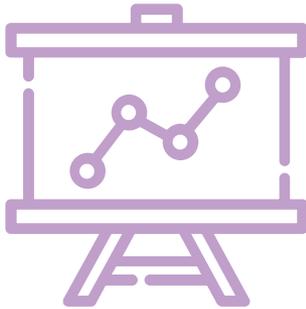
El juego comienza con los participantes separados a una distancia aproximada de 2 metros y se colocan de pie, frente a frente, para que el participante (A) empiece a hacer el rol de ser el espejo mientras que el otro participante (B) haga el rol del actor.

Simultáneamente quien hace de espejo, tendrá que imitar los movimientos del actor; sin hablar ni hacer algún sonido.

**Nota:** cada representación (actor y espejo) tendrá que durar de 30 segundos a 1 minuto.

Se cambian los roles cuando el espejo adivina la representación del actor y se elige otra carta.

## Productos/ Retroalimentación



### Responde estas preguntas:

¿Qué fue necesario hacer para poder actuar lo que las tarjetas decían?

¿Qué rol disfrutaste más, el del espejo o el del actor? ¿Por qué?

¿La expresión corporal, nos ayuda a comunicar sentimientos o emociones?

Si

No

Escribe ¿Por qué?

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

## Orientaciones didácticas:

Demostraciones pedagógicas con la finalidad de revelar un mensaje o dar a conocer una idea.

Propicie que los alumnos se organicen con más personas y consensuen un tema y acciones.

## Sugerencias de evaluación:

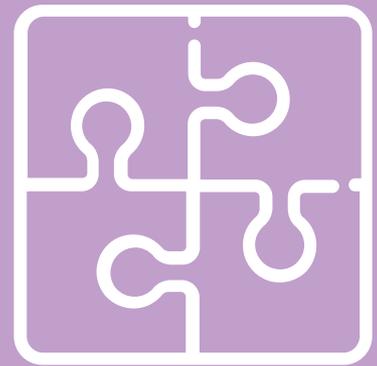
Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Descripción escrita y presentación acerca de los talentos personales que identifica.
- Presentación de una actividad expresiva-motriz.

# 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			
¿Logré identificar mis emociones durante los juegos realizados?				
¿Me fue fácil expresar mis emociones por medio de mi cuerpo?				
¿Me fue útil la expresión corporal para los juegos realizados?				
¿Me fue útil la expresión corporal para comunicarme y organizarme con los demás?				



## 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. Quinto grado* (p. 72), por Herenia González, 2010, Secretaría de Educación Pública.

# ANEXOS.

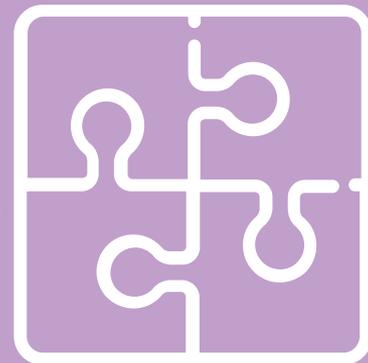
**Para saber más:**

## Glosario:

**Emoción:** Alteración del ánimo intenso y pasajero cuando algo o alguien te sorprende, te alegra, te enoja o te da miedo. (SEP, 2010. p. 84).

**Expresar:** Mostrar con la actitud o con las palabras lo que se piensa y siente. Por ejemplo, cuando dices que estás feliz y sonríes. (SEP, 2010. p. 84).

**Juegos de expresión corporal:** Este tipo de juegos propone que cada persona recupere el placer de movimiento y encuentre su propio lenguaje para moverse y crear un clima de libertad, lo que constituye un reto y promueve la superación de estereotipos, así como la formación integral de la persona (SEP, 2009. p.326).

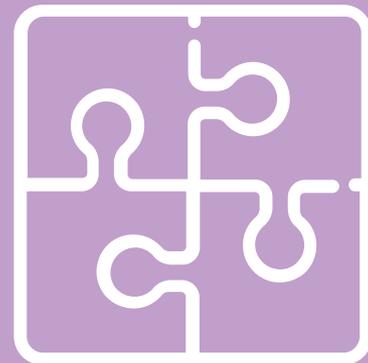


# ANEXOS.

Para saber más:

## Referencias:

- Secretaría de Educación Pública, (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*. SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2009). *Programa de estudio: Cuarto grado. Primaria*. SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2010). *Educación Física. Cuarto grado*. SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2010). *Educación Física. Segundo grado*. SEP
- Schinca, M. (2008). *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. 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

