



# 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**

## Introducción de la ficha didáctica

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de marzo. 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:**

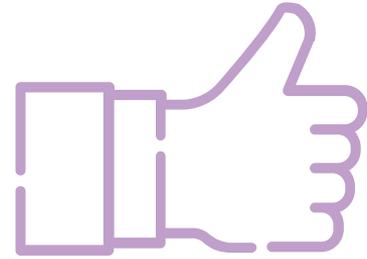
Integración de la corporeidad.

**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.



Las presentes fichas didácticas están orientadas al docente, por lo que encontrarás recomendaciones y aspectos técnicos del programa de EF; sin embargo, en las actividades y productos, encontrarás un lenguaje dirigido a los alumnos, para facilitarte el compartir las actividades de cada sesión, tanto a padres de familia, como a los mismos alumnos.



## Intención didáctica de la Unidad:

### Titulo de la unidad

“Reconozco mi potencial motor y me siento competente.”

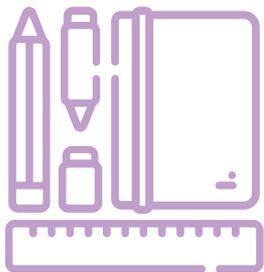


Imagen 1 adaptada de Educación Física Sexto grado (pág. 43), por Margarita Sada, 2010, Secretaría de Educación Pública.

“Que el alumno autoevalúe su potencial motriz y expresivo al analizar su participación y los logros que obtienen en sus acciones, a través de retos motores, actividades recreativas, juegos modificados y juegos tradicionales para saberse y sentirse competente”.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Juegos recreativos.



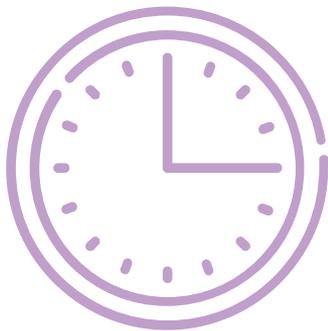
## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1. Intención Pedagógica:

“Que el alumno participe en actividades recreativas 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 qué es una actividad recreativa?
- ¿Qué juegos o deportes conoces en donde se requiera golpear o empujar un objeto con otro?
- ¿Sabes qué materiales reciclables puedes utilizar como material para juegos recreativos?

# Sesión 1: Hockeyliche casero.

## Organización:

En un espacio amplio y con el material que a continuación se te propone, elabora con un palo de escoba y un tubito de rollo de papel un bastón de hockey y una pelota de papel con cinta y botellas de plástico de agua o refresco que sirvan como pinos (bolos).

## 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.
- Bastón de hockey elaborado con un palo de escoba y tubito de rollo de cartón duro.
- Botes o botellas de plástico de diferentes tamaños y pesos.

**¡A jugar!**

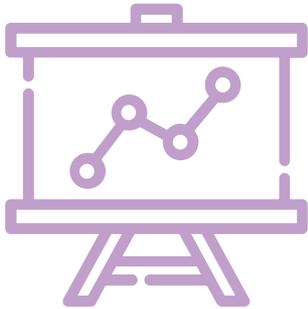


## **Descripción de la actividad:**

Una vez preparado con el material intenta golpear y conducir tu pelota con tu bastón, luego coloca las botellas a diferentes distancias intentando derribar las botellas con la pelota golpeándola con el bastón como si fueran bolos de boliche.

Llena las botellas con un poco de agua y según la cantidad de agua otórgales un valor para hacer la actividad mas divertida, reta a un familiar para ver quien logra mayor puntuación. Suerte y diviértete.

## 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 pusiste 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 retomen sus experiencias motrices al adaptar su actuación partiendo de la lógica interna de las actividades recreativas que requieran materiales reutilizables para construir objetos e implementos, y descubran formas de locomoción (remolcar), manipulación (jalar o empujar) y estabilidad (giros).

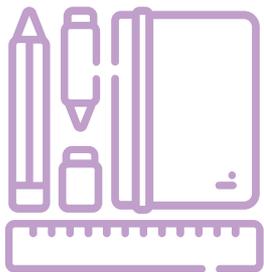
## Sugerencias de Evaluación:

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?

- Juegos modificados.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno ponga a prueba su potencial y desempeño al tomar decisiones y resolver situaciones mediante juegos modificados en los que se cambien las reglas de juego”.

**¡Para iniciar!**



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

¿Cuáles son las principales características de los juegos modificados?

¿Qué tomas en cuenta para decidir como resolver un reto que se te proponga ?

## Sesión 2: Pelota 21

### Organización:

Busca un espacio libre en tu casa, y pon una línea para formar dos canchas.

Invita a tus hermanos, papás o amigos para que jueguen contigo.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Una pelota de plástico.
- 2 gises o cinta masking tape.



Imagen 2. Nota: Pelota y cinta. Creada por Torres. G. 2021. CC.by

**¡A jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

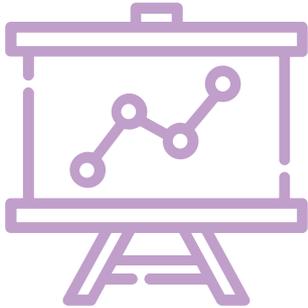
El juego consiste en pasar la pelota al campo contrario, dejarla que de un bote y ahí es cuando se golpea con el pie y luego con la palma de la mano para devolverla a la otra cancha, el jugador contrario hace lo mismo.

Cuando un jugador no pueda devolver la pelota de una forma correcta le otorga un punto al contrincante, el que llegue primero a 21 puntos gana.

### **Variantes:**

- Primer toque con la palma de la mano y se regresa con el pie.
- Tocar 3 veces la pelota en su cancha, pie, palma de la mano y se regresa con el pie.

## Productos/ Retroalimentación



## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde las preguntas en tu cuaderno en un breve texto.

¿Qué variante te costó más trabajo?

¿Con qué parte del pie golpeaste la pelota para controlarla mejor?

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

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

## Orientaciones didácticas:

Construir competencia motriz, con base en la corporeidad y la motricidad, propicia que los estudiantes se reten constantemente, evalúen su desempeño y reflexionen sobre sus acciones, y asuman una forma de ser y actuar. Para lograrlo, organice una unidad didáctica en la cual los alumnos:

- Autoevalúen su potencial motriz y expresivo al analizar su participación y los logros que obtienen en las siguientes acciones:
- Juegos modificados en los que se cambien constantemente los elementos estructurales de estos, por ejemplo, las reglas, el área de juego, el tiempo, los roles de los participantes, etcétera..

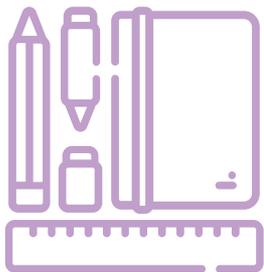
## Sugerencias de Evaluación:

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?

- Juegos tradicionales.
- Saberse competente.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno ponga a prueba su potencial y desempeño al tomar decisiones y resolver situaciones mediante juegos tradicionales, populares y autóctonos retomados de su estado o región, para reconocer y adaptar las reglas a partir de sus características e interacciones”.

**¡Para iniciar!**



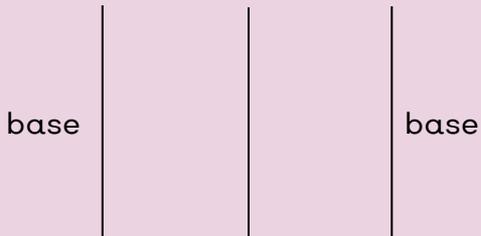
**En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:**

- ¿Qué son los juegos tradicionales?
- ¿Tienes que utilizar tus destrezas y habilidades para resolver los distintos retos que se te plantean?
- ¿Menciona 3 habilidades motrices que tengas?

## Sesión 3: “Piedra papel o tijera”

### Organización:

En un espacio libre y plano, de preferencia patio, cochera. Pon una línea central y otras 2 al final de cada lado, e invita a otro miembro de tu familia retándolo a participar en este divertido juego.



### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Cinta masking tape.

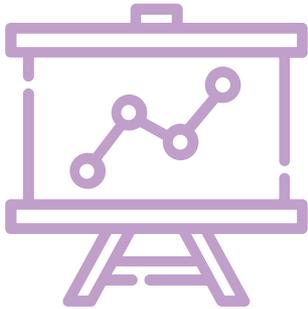
**¡A jugar!**

### **Descripción de la actividad:**

Colocados por parejas, uno se coloca enfrente del otro en la línea central. Se dice (Piedra, papel o tijera) y se saca (Puño = Piedra, mano abierta = papel o dos dedos de la mano = tijera). La piedra gana a la tijera, la tijera al papel y el papel a la piedra. Quien gana ha de perseguir al que pierde, el cual deberá salir corriendo y llegar a la base antes de ser tocado. Si lo logra tiene un punto, si no el punto es para el que lo tocó.

Gana el que llega primero a 10 puntos.

## Productos/ Retroalimentación



### ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en un texto breve.

¿Cómo evalúas tu desempeño en esta actividad?

¿Qué habilidades utilizaste en este juego?

- ¿Qué emociones experimentaste durante el juego?

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

## Orientaciones didácticas:

Construir competencia motriz, con base en la corporeidad y la motricidad, propicia que los estudiantes se reten constantemente, evalúen su desempeño y reflexionen sobre sus acciones, y asuman una forma de ser y actuar. Para lograrlo, organice una unidad didáctica en la cual los alumnos:

- Autoevalúen su potencial motriz y expresivo al analizar su participación y los logros que obtienen en las siguientes acciones:
- Juegos tradicionales, populares y autóctonos retomados de su estado o región, para reconocer y adaptar las reglas a partir de sus características e interacciones.”

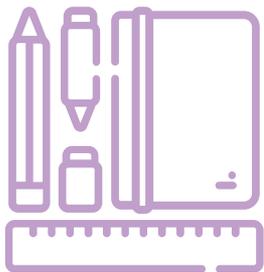
## Sugerencias de Evaluación:

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?

- Juego mediante la estrategia didáctica “búsqueda del tesoro”.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno autoevalúe su potencial motriz y expresivo al aplicar juegos como la búsqueda del tesoro enfocado en adaptar su potencial a distintas tareas expresivas, comunicativas, físicas, motrices y colaborativas entre otras”.

**¡Para iniciar!**



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

¿Qué son los juegos como la búsqueda del tesoro?

¿Qué habilidades motrices puedes desarrollar con estos juegos?

## Sesión 4: Sopa de la salud.

### Organización:

En un espacio amplio y con la sopa de letras prepara un cronómetro para intentar realizar la búsqueda de todas las palabras en el menor tiempo posible. Cada que encuentres una llévala a cabo como se te indica en la descripción.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser patio, cochera e incluso dentro de casa.
- Sopa de letras impresa.
- Lápiz o pluma.
- Cronometro.

**¡A jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

Utiliza la siguiente sopa de letras como La búsqueda del tesoro y con tu habilidad, conocimiento, fuerza y velocidad, cada que encuentres una palabra realiza la acción que esta te indica, si son ejercicios haz 10 repeticiones de cada uno, si es una acción llévala acabo por 30 segundos y si es un deporte imita todos los movimientos que conozcas del mismo y te sea posible realizar, tomando en cuenta el espacio con el que cuentes, imprímelo nuevamente y reta a alguien de tu familia a encontrar las palabras mas rápido que tú, realizando cada acción en menor tiempo.

¡A jugar!

## Sopa de la Salud

Encuentra las siguientes palabras y realiza las acciones correspondientes.

- BAILAR
- CANTAR
- SENTADILLAS
- ABDOMINALES
- LAGARTIJAS
- CORRER
- LAVARSEMANOS
- DESPLANTE
- TIJERAS
- PLANCHA
- MÍMICA
- FÚTBOL
- BÁSQUETBOL

S	A	N	S	E	E	D	L	E	M	Q	B	H	R	R	L	T	R	N
M	T	A	R	R	E	U	L	T	L	A	A	A	C	O	R	R	E	R
M	L	T	R	P	Q	C	D	U	O	L	T	O	E	O	L	R	L	A
E	I	S	T	S	C	V	E	S	O	L	R	M	A	N	F	T	E	H
D	L	M	M	H	A	L	D	A	A	B	I	R	A	R	I	E	L	A
S	J	E	I	A	N	A	T	S	T	R	R	T	S	A	I	U	D	B
L	S	A	N	C	L	L	T	M	O	N	L	A	A	T	S	Q	N	D
T	A	A	A	L	A	G	A	R	T	I	J	A	S	J	A	S	A	O
B	L	V	E	C	T	I	J	E	R	A	S	N	N	S	U	A	T	M
S	S	P	A	A	S	U	E	A	D	T	R	A	A	R	L	B	A	I
L	A	A	A	R	L	T	E	T	T	R	O	L	A	T	R	C	P	N
A	A	T	I	O	S	R	I	S	T	R	L	U	A	R	U	A	L	A
T	S	R	B	U	I	E	P	N	L	I	C	T	U	O	E	N	A	L
O	O	T	A	H	A	C	M	R	D	B	N	M	T	Q	L	T	N	E
U	U	M	D	E	S	P	L	A	N	T	E	L	N	B	A	A	C	S
F	N	E	S	D	C	A	T	P	N	S	T	N	D	L	R	R	H	A
A	R	P	R	D	S	N	N	R	F	O	R	T	B	L	P	E	A	S
N	T	L	M	T	E	I	I	O	N	I	S	I	T	O	L	A	S	O
L	Q	L	B	S	A	B	A	I	L	A	R	E	L	S	E	A	C	A

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

## Orientaciones didácticas:

Construir competencia motriz, con base en la corporeidad y la motricidad, propicia que los estudiantes se reten constantemente, evalúen su desempeño y reflexionen sobre sus acciones, y asuman una forma de ser y actuar. Para lograrlo, organice una unidad didáctica en la cual los alumnos:

- Autoevalúen su potencial motriz y expresivo al analizar su participación y los logros que obtienen en las siguientes acciones:
- Búsquedas del tesoro enfocadas en adaptar su potencial a distintas tareas; expresivas, comunicativas, físicas, motrices, colaborativas, entre otras.”

## 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.

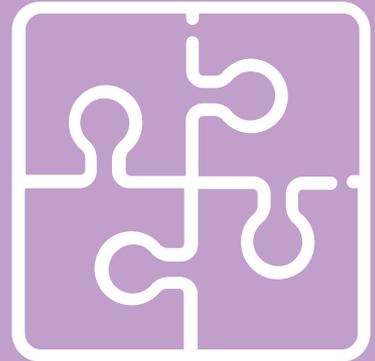
Bibliografía consultada:

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



## Para saber más:

Se recomienda que ingresen a YouTube y vean algún video referente a la toma de decisiones, para que aumenten sus conocimientos.



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz 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

**Responsables de Contenido:**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

