



# Recrea

Educación para refundar 2040





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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Educación Física

**Tercer 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:**

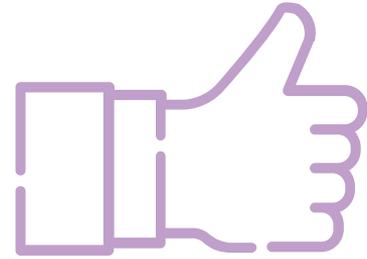
Integración de la corporeidad.

**Aprendizajes esperados:**

“Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física con el propósito de mostrar su potencial”.

## 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.





## Titulo de la unidad

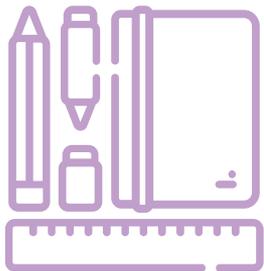
“Así se expresa mi cuerpo”

## Intención didáctica de la Unidad:

“Que los alumnos comprendan que los cambios que experimentan repercuten en sus gustos e intereses respecto a la actividad físicas y empleen su potencial motriz en actividades físicas que modifiquen su lógica interna, a través de acciones expresivas y percusiones corporales, práctica de capacidades, habilidades y destrezas con la finalidad de demostrar su potencial”.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Expresión corporal
- Actividad física



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos comprendan que los cambios que experimentan repercuten, en sus gustos e intereses en su actividad física a través de acciones expresivas que nos ayuden a demostrar su bagaje cultural y social”.



**¡Para iniciar!**



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

- ¿Sabes a que se refiere la expresión corporal? explica
- ¿La actividad física es necesaria en el ser humano? ¿Por qué?
- ¿La expresión corporal utiliza la actividad física? ¿Por qué?

# Sesión 1: “Expreso lo que siento con mis manos”

## Organización:

En casa, realiza una lista de 10 diferentes objetos que hay en casa, por ejemplo, licuadora, lavadora, estufa, etc. Una vez terminada la lista, buscarás a alguien para iniciar el juego. Lo realizaras con una pareja, podrá ser tu hermano (a), mamá o papá, o podrán ser varios, se parece al juego de caras y gestos, tu vas a leer el objeto e imitaras el funcionamiento del mismo, y las personas adivinaran de qué se trata, una variante puede ser que alguien más haga otra lista y que esa persona lo actúe.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Papel o cuaderno.
- Lápiz o pluma.
- Cronómetro

**¡A jugar!**



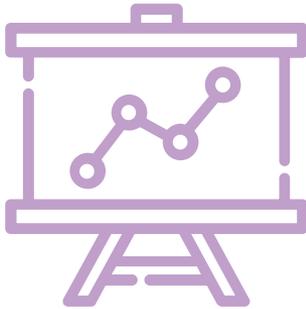
## **Descripción de la actividad:**

En la sala de casa se sentará la familia, y para de frente a ellos iniciaras con la actuación del primer objeto de la lista, será interesante, si tienes la posibilidad, de tomar tiempos con un cronometro, y ver quien adivina más o bien quién lo hace más rápido.

Al final le darás un premio a la persona más rápida, otro al que adivinó mas veces, y un agradecimiento a todos por apoyarte en el juego.

Los premios serán: Un abrazo fuerte al primer lugar y un beso en la frente, segundo lugar, un abrazo y la felicitación de parte de todos y finalmente un aplauso a todos los que apoyaron. Terminan todos con un abrazo grupal y con una charla del cómo se la pasaron durante el juego.

## Productos/ Retroalimentación



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

Respondan estas preguntas en un texto breve.

- ¿Qué emoción estuvo presente en el juego y cómo se manejó?
- ¿Se llevó a cabo la expresión corporal? ¿Por qué?
- ¿Se requirió el movimiento para llevar a cabo la expresión corporal? ¿Por qué?

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

## Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, motrices que impliquen poner en práctica capacidades, habilidades y destrezas motrices en algún recorrido en el cual esquiven obstáculos, equilibren el cuerpo, cambien de dirección y velocidad, se desplacen, o bien, que implique lanzamientos y recepciones.

Que realice y construya composiciones rítmicas como acciones expresivas y percusiones corporales que involucren la ejecución y la combinación de habilidades y destrezas motrices.

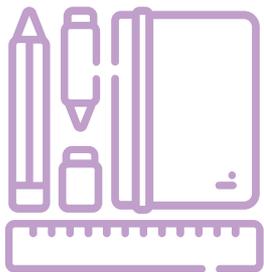
## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce los cambios que experimenta y acepta que, cuando juega, sus diferencias lo hacen único.
- Realiza ajustes para demostrar su potencial en actividades que cambian su lógica interna.
- Se acepta y reconoce la diversidad de sus compañeros y busca mejorar su desempeño.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices
- Destreza motriz



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos comprendan que los cambios que experimentan repercuten en sus gustos e intereses con relación a sus habilidades y destrezas motrices en recorridos en los cuales esquiven obstáculos y desarrollen su motricidad”.



**¡Para iniciar!**



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

- ¿Qué es una habilidad motriz?
- ¿Que es o como entiendes una destreza motriz?

## Sesión 2: “Yo construyo mi juego”

### Organización:

El alumno ubicará un espacio en casa para realizar la actividad, requiere de un espacio como la sala, el patio la cochera, o algún lugar en donde pueda moverse y realizar un recorrido.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Bastones de escoba.
- Prendas de tela.
- Botellas recicladas.

**¡A jugar!**

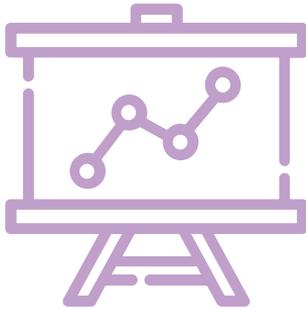


## **Descripción de la actividad:**

En el espacio elegido, colocará 4 bastones de forma paralela, posteriormente, las prendas realizará 4 círculos con ellas, simulando un aro y posteriormente colocará unas botellas al final en línea recta, iniciará saltando con los pies juntos los bastones, posteriormente colocará un pie en medio de cada círculo de tela y continua en zigzag por la botellas, al terminar realiza 5 lagartijas y regresa a concluir la actividad en sentido inverso, botellas, círculos de tela y bastones.

Construye algo diferente en cada evolución y realízalo, ejemplo zigzag bastones, pies juntos círculos de tela, etc.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde las preguntas en tu cuaderno en un breve texto.

¿Qué emoción perduró durante la actividad?

¿Qué ejercicios se complicaron más y por qué?

¿Los ejercicios que propusiste te gustaron y qué fue lo que hiciste diferente?

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

## Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, motrices que impliquen poner en práctica capacidades, habilidades y destrezas motrices en algún recorrido en el cual esquiven obstáculos, equilibren el cuerpo, cambien de dirección y velocidad, se desplacen, o bien, que implique lanzamientos y recepciones.

Que el alumno realice y construya composiciones rítmicas como acciones expresivas y percusiones corporales que involucren la ejecución y la combinación de habilidades y destrezas motrices.

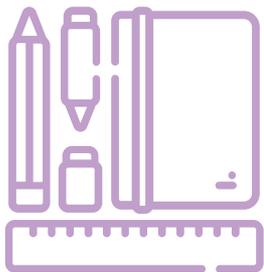
## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce los cambios que experimenta y acepta que, cuando juega, sus diferencias lo hacen único.
- Realiza ajustes para demostrar su potencial en actividades que cambian su lógica interna.
- Se acepta y reconoce la diversidad de sus compañeros y busca mejorar su desempeño.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Cambios de dirección en la motricidad.
- Velocidad.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3. Intención Pedagógica:

“Empleen su potencial motriz en actividades físicas que impliquen los cambios de dirección y velocidad, empleando en acrecentar su potencial motriz y aporten al desarrollo físico de manera constante”.



**¡Para iniciar!**



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

- Escribe o explica a que se refiere la frase “Cambios de dirección en la motricidad”.
- Explica con tus palabras a que se refiere la palabra velocidad.

## Sesión 3: “Corro, vuelo me acelero”

### Organización:

Busca un espacio en donde puedas correr por lo menos 5 metros o más, que tengas el espacio suficiente y no contenga objetos, para evitar cualquier accidente, coloca al final un traste con algunos artículos, lápiz, pluma, sacapuntas, borrador, etc. Y otro extremo un recipiente vacío.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Artículos escolares, lápiz, pluma, sacapuntas, borrador, cuaderno, compás, etc.
- Dos recipientes en donde se puedan colocar estos objetos.
- Cronómetro.

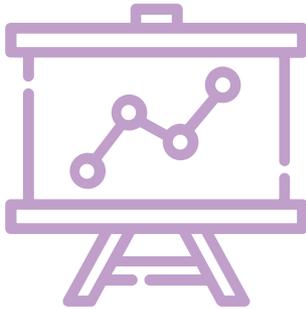
**¡A jugar!**

### **Descripción de la actividad:**

Delimitas tu área de juego, por lo menos 5 metros entre cada recipiente, en vacío lo colocarás al inicio, de donde tu sales y el otro a por lo menos 5 metros de distancia, correrás y traerás un objeto en cada carrera y lo colocarás en el recipiente vacío, generando una carrera de velocidad constante, se sugiere que puedas tomar el tiempo y la repitas varias veces y puedas registrar tu mejor tiempo.

Recuerda generar un pequeño calentamiento al inicio y al final una actividad de estiramiento o relajación.

## Productos/ Retroalimentación



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

Respondan estas preguntas en un texto breve.

- ¿Utilizaste cambios de dirección en la actividad? Si tu respuesta es afirmativa ¿Cómo lo hiciste?
- ¿Podrías entender mejor la velocidad después del ejercicio? ¿por qué?
- ¿Te divertiste y la pasaste bien con tu familia? ¿Cómo?

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

### Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, o reafirmes con algunas semejantes como: Rallyes que propicien afrontar retos y tareas como controlar un objeto con el cuerpo; saltar (altura, distancia; por tiempo o frecuencia); equilibrar el cuerpo (sobre un objeto o lugar); transportar o mover objetos de un lugar a otro.

Construye Circuitos de acción motriz que permitan practicar situaciones vinculadas con diversos deportes.

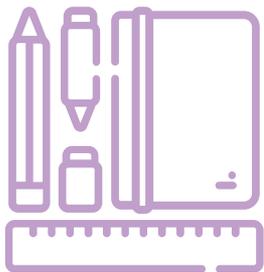
### Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce los cambios que experimenta y acepta que, cuando juega, sus diferencias lo hacen único.
- Realiza ajustes para demostrar su potencial en actividades que cambian su lógica interna.
- Se acepta y reconoce la diversidad de sus compañeros y busca mejorar su desempeño.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Lanzamientos.
- Recepciones.
- Coordinación óculo manual.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

“Demuestren su potencial al participar en actividades que demanden acciones motrices específicas que impliquen lanzamientos y recepciones con diversos objetos, a partir de acciones generadas en espacios reducidos o suficientes para la acción motriz”.



**¡Para iniciar!**



**En un breve texto, responde las siguientes preguntas:**

Describe con tus palabras la palabra lanzamiento y luego busca una definición.

¿Cómo o de qué manera se entiende la recepción de un objeto?

Menciona las diferencias y semejanzas entre lanzamiento y recepción.

## Sesión 4:

### Organización:

- Elige un espacio en casa de preferencia en el patio o cochera, que no tenga techo, ya que lanzarás objetos, revisa que esté libre de obstáculos.
- Busca o elige diversos objetos que puedas lanzar y cachar y colócalos dentro de un recipiente (balde).

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Balde o cubeta
- Objetos diversos que se puedan lanzar y cachar como pelota, lápices, vasos de plástico, bastones pequeños, botellas de plástico, etc.

**¡A jugar!**



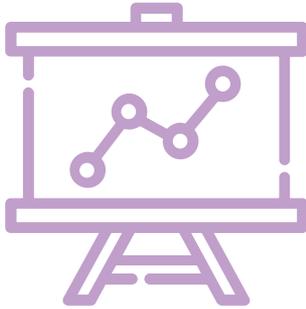
## **Descripción de la actividad:**

Realiza un pequeño calentamiento para que prepares los músculos para la actividad.

Terminado el calentamiento colocarás el balde a lado tuyo y lanzarás y cacharás por lo menos 5 veces cada objeto, y posteriormente, inicias de nuevo, solo que ahora lo lanzarás y tocaras el piso ante de cacharlo, así lo realizarás con cada objeto, una ves terminado, lanzas el objeto y lo cachas sentado luego lo lanzas sentado y lo cachas parado.

Propón maneras diversas de lanzar y cachar.

## Productos/ Retroalimentación



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

Comenta con tu familia la experiencia que tuvieron.

¿Qué objetos elegiste y de estos cual resultó más fácil el ejercicio?

¿Qué ejercicios se te dificultaron realizar?

¿Entendiste con mayor facilidad los conceptos de Lanzar y cachar?

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

### Orientaciones didácticas:

Con base en los resultados de este proceso, es necesario que los alumnos construyan una representación de sí mismos ya sea mediante un dibujo, muñeco o estandarte, y de esta manera logren establecer una relación de compromiso con ellos mismos en cuanto a las actividades, proyectos y metas que realizarán a futuro.

### Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Reconoce los cambios que experimenta y acepta que, cuando juega, sus diferencias lo hacen único.
- Realiza ajustes para demostrar su potencial en actividades que cambian su lógica interna.
- Se acepta y reconoce la diversidad de sus compañeros y busca mejorar su desempeño.

# ANEXOS.

Bibliografía consultada:

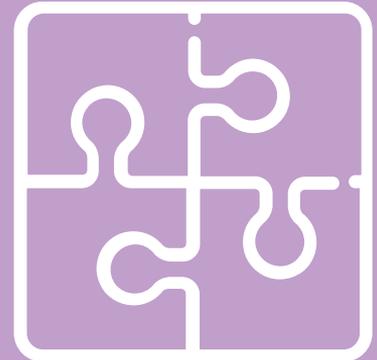
- *Educación Física. Educación básica  
Plan y programas de estudio, orientaciones  
didácticas y sugerencias de evaluación*



[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 estilos de vida saludable, 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**

Salvador Nuño Sánchez

Alma Raquel Gutiérrez Villarruel

**Responsables de Contenido**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





**Educación**

