



# Recrea

Educación para refundar 2040





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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

**Tercer 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 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:**

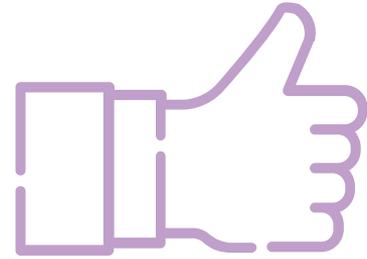
Integración de la Corporeidad.

**Aprendizaje esperado:**

“Emplea recursos expresivos en diferentes tareas motrices, con la finalidad de establecer códigos de comunicación, interpretarlos y promover la interacción con sus compañeros”.

## 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**

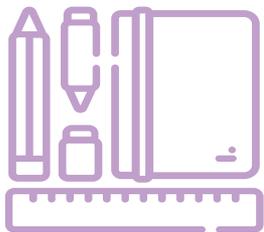
**“1, 2, 3 me  
comunico otra vez”**

## **Intención didáctica de la Unidad:**

**“Que el alumno otorgue un significado a sus acciones para comunicarse con los demás por medio de posturas corporales, gestos, señales y códigos”.**

## ¿Qué temas conoceremos?

- Expresión corporal.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno logre identificar las diferentes maneras de utilizar su cuerpo mediante diversas posturas para comunicar su nombre, lo que piensa o siente.



**¡Para iniciar!**



**De acuerdo a tus conocimientos y experiencias responde las siguientes preguntas:**

¿Crees que te puedes comunicar con los demás sin hablar, utilizando sólo tu cuerpo?

¿Cuál letra del abecedario crees sería más divertido representarla con tu cuerpo?

# Sesión 1: el ABCuerpo.

## Organización:

- 1 o más participantes.
- Busca un lugar cómodo de tu casa (colchoneta, cama, sofá, pasto, etc.) donde puedas realizar diferentes posturas con tu cuerpo.
- Sería genial si lo hicieras frente a un espejo para que vieras las diferentes posturas que representan las letras.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Ninguno

¡A jugar!

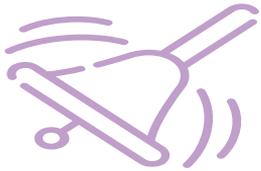


Imagen adaptada de *Educación Física Tercer grado* (p96.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

## Descripción de la actividad:

Anota Tu nombre o repasa en voz alta letra por letra hasta completar tu nombre. Una vez que reconozcas el orden de cada una de las letras, trata de ir haciendo una por una con tu cuerpo.

Si se encuentran más personas contigo puedes invitarlas para hacer las letras con mayor facilidad y diversión, haciendo más nombres de las personas con las que convives o completando una frase donde expreses con pocas palabras lo que sientes por ellos.

**¡A jugar!**

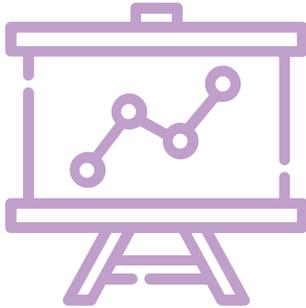


## Descripción de la actividad:

Variantes:

RETO: En los otros días de la semana te invitamos a realizar todas las letras del abecedario y que nos compartas cuáles se te hicieron fáciles y cuáles te representaron un reto mayor.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas, éste será tu primer producto.

- ¿Fue fácil representar las letras con tu cuerpo? ¿por qué?
- ¿Qué otro mensaje o idea te gustaría expresar con tu cuerpo al transformarlo en letras?

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

## Orientaciones didácticas:

- La configuración de un amplio repertorio de posibilidades motrices y expresivas les permite a los alumnos otorgar un significado a sus acciones para comunicarse e interactuar con los demás por medio de posturas corporales, gestos, señales, así como de asignar una utilidad a los objetos.

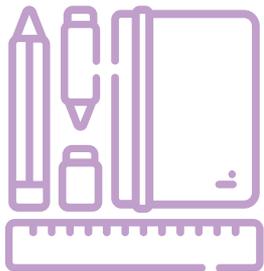
## Sugerencias de Evaluación:

Para evaluar el desempeño de los alumnos se deben de observar las siguientes pautas:

- Expresa ideas y mensajes con movimientos corporales.
- Descifra mensajes corporales acordados previamente o aquellos que de manera espontánea transmiten sus compañeros.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Descubran maneras de comunicarse con su cuerpo.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno encuentre diferentes maneras de utilizar su cuerpo y objetos (imitar movimientos, hacer sonidos, representar situaciones, etcétera)” para representar algún animal que le guste mismo que aparecerá por el nombre o imagen”.



**¡Para iniciar!**



**Tomando en cuenta la actividad anterior, tu gustos y tus experiencias previas responde las siguientes preguntas:**

- ¿Crees que puedes representar otras cosas con tu cuerpo a parte de las letras? ¿cuáles?
- ¿Cuál es el animal que más te gustaría imitar en sus movimientos y sonidos?

## Sesión 2: “Muévete, encuentra y actúa”

### Organización:

- Espacio: En este juego se requiere del espacio mayor que tengas en casa como por ejemplo el patio, cochera o sala.
- Elaborar previamente con una hoja reciclada 5 papelitos.
- A cada papelito escribe el nombre o la imagen de un animal que te gustaría imitar en sus movimientos y sonidos.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Vaso de plástico o desechable, o cualquier otro material que sirva para tapar el papel y que no se mire el contenido.
- Papeles con el nombre o la imagen de un animal de tu preferencia.

**¡A trabajar!**



### **Descripción de la actividad:**

Un integrante de la familia coloca los cinco papeles en un extremo del espacio y los tape con el vaso de manera que no se vean.

Piensa sólo en un animal de los que escribiste y dilo a quien esté contigo.

Colócate a una distancia que te permita desplazarte hacia los papelitos.

Cuándo lo decidas tratarás de ir hacia los vasos y sólo podrás buscar en un sólo vaso.

**¡A trabajar!**



Imagen adaptada de  
***Educación Física tercer grado***  
(p97. ) por González, C. Huesca,  
Israel. (2011) Secretaría de  
Educación Pública.

## **Descripción de la actividad:**

Si encuentras el que dijiste te desplazará por el espacio haciendo los movimientos y el sonido de dicho animal.

Si no encuentras el animal que te habías propuesto, tapas de nuevo el papel regresas al lugar de inicio y repites lo mismo hasta que lo encuentres.

**RETO:** Que te vuelvan a acomodar los papeles en diferente lugar, cambia de animal por encontrar y diviértete hasta haber encontrado y representado a todos.

**¡A jugar!**



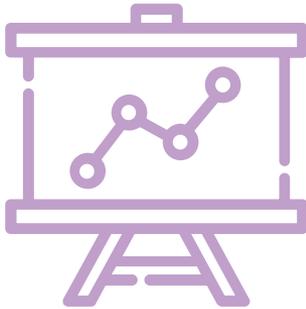
## Descripción de la actividad:

### Variantes:

Cambiar las formas en que te desplazas hacia los papeles.

En lugar de ser animales pueden ser medios de transporte como aviones, trenes, helicópteros, carros, motos, etcétera.

## Productos/ Retroalimentación



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

Después de realizar el juego de “**Muévete, encuentra y actúa**”, reflexiona.

¿Pudiste realizar los movimientos y sonidos sin ninguna dificultad?

¿Qué habilidad motriz (reptar, gatear, caminar, trotar, correr, saltar, mover brazos, girar) se implementó al imitar a los animales?

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

### Orientaciones didácticas:

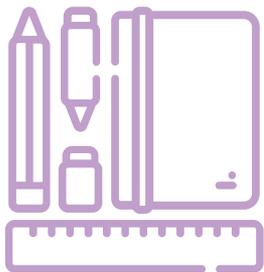
- La configuración de un amplio repertorio de posibilidades motrices y expresivas les permite a los alumnos otorgar un significado a sus acciones para comunicarse e interactuar con los demás por medio de posturas corporales, gestos, señales, así como de asignar una utilidad a los objetos. Por lo antes mencionado, debe implementar una unidad didáctica en la que se propicie situaciones para: Juegos de fantasía que requieran utilizar su cuerpo u objetos para representar situaciones o personajes ficticios.

### Sugerencias de Evaluación:

- Expresa ideas y mensajes con movimientos corporales.
- Descifra mensajes corporales acordados previamente o aquellos que de manera espontánea transmiten a sus compañeros.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Juegos tradicionales.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno logre comunicar sus ideas, sentimientos o emociones por medio de gestos a través de juegos que le representen un reto motor”.



**¡Para iniciar!**



**Con base en la sesión anterior y a tus conocimientos responde las siguientes preguntas:**

- ¿Sabes qué es el juego tradicional del pash pash?
- ¿Te has observado en un espejo los gestos que haces cuando hablas o cuando imitas a alguien?

Menciona todas las emociones que conoces.

## Sesión 3: “siente, expresa y disfruta o pash pash”

### Organización:

- Puedes realizar la actividad inclusive sólo tu, pero lo ideal es que sean más de dos integrantes.
- Previamente contar con una pelota de vinil o elaborar una con material de casa como calcetín, papel reciclado, periódico, etcétera.
- La actividad es basada en la idea del juego tradicional de Pash Pash pero adaptada para realizarla en casa.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pash Pash (Pelota de vinil liviana o elaborarla con materiales de casa como calcetín, papel reciclado, periódico, etcétera.).

**¡A trabajar!**



Imagen adaptada de *Educación Física primer grado* (p19.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

## Descripción de la actividad:

En el centro del círculo se coloca un jugador al que se denomina “repartidor”, el cual iniciará el juego golpeando el pash-pash con la mano y dirigiéndolo hacia cualquier jugador que de igual forma golpeará de regreso el pash-pash hacia el repartidor, y así sucesivamente, siguiendo el sentido de las manecillas del reloj (si sólo son dos personas lanzar uno a otro hasta que a alguien se le caiga).

Si un jugador del círculo lo deja caer al tratar de regresarlo tendrá que representar mediante un gesto una emoción (no se podrá repetir).

El repartidor es reemplazado únicamente por el jugador que más veces haya golpeado el pash pash.

**¡A trabajar!**

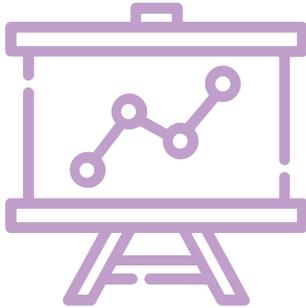


## Descripción de la actividad:

### Variante:

- Si vas a realizar la actividad sólo tu, lanzar y golpear el pash pash y cuando se te caiga representar con gestos y sonidos alguna emoción o sentimiento que prefieras.
- Si son varios familiares en casa puede ir descansando la persona que se le caiga el pash pash hasta que quede uno solo quien será el campeón pash pash.

## Productos/ Retroalimentación



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

Al disfrutar de “pash pash “ responde las siguientes preguntas.

- ¿Cuál fue el gesto que te pareció más divertido?
- De las emociones que se expresaron ¿Con cuál te identificas más durante este tiempo que hemos pasado cuidándonos y aprendiendo en casa?

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

## Orientaciones didácticas:

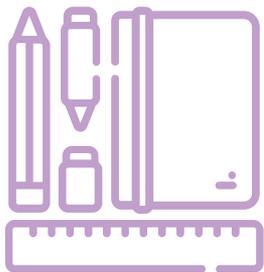
•Comuniquen ideas, sentimientos y emociones por medio de gestos y posturas corporales utilizando: Cantos y rondas motrices que motiven la representación de alguna emoción o situación.

## Sugerencias de Evaluación:

Registro de observación de la exploración de las posibilidades del cuerpo para expresarse, así como la transmisión e interpretación de mensajes.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Juegos de persecución.



## ¿Qué queremos lograr?

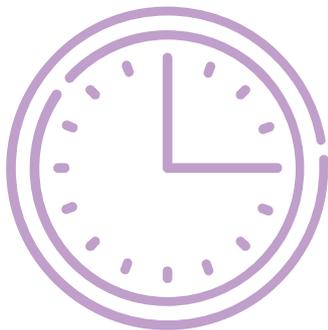
### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

Que el alumno establezca un código de comunicación con su cuerpo con el fin de realizar diferentes acciones motrices por medio de juegos de persecución.



**¡Para iniciar!**



**De acuerdo a tus conocimientos, la sesión anterior y experiencias, responde las siguientes preguntas:**

¿Sabes cómo se llama cuando expresas un mensaje con diferentes señas y gestos?

¿Te gustaría moverte lento cada que Papá toque su cintura o moverte mas rápido cada que Mamá cruce sus brazos? ¿por qué?

¿Te gustaría que tu eligieras que hiciera alguien de casa y que cada que eso pase tu hagas algún movimiento? ¿por qué?

## Sesión 4: “Congelados”

### Organización:

- Jugadores: 3 o más integrantes de la familia.
- Espacio: Se recomienda un espacio lo más libre posible de obstáculos o peligros que se tenga en casa.
- Aunque es un juego de persecución, recuerda que no sólo se puede perseguir corriendo, lo puedes hacer caminando o como si fueras caminando muy a prisa, lo importante es realizar la actividad con seguridad.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Sin material.

**¡A trabajar!**



## Descripción de la actividad

Para iniciar el juego, deberán asignar a un integrante de la familia que será el que los congele.

Esa persona deberá perseguir a los demás para congelarlos.

Para congelarlos, tiene que tocarlos en alguna parte de su cuerpo, una vez tocado se queda congelado con el brazo derechos arriba y la mano extendida.

Sólo podrá descongelarlo aquel que no lo esté, tocando su palma de la mano y decirle “descongelado”.

Eviten empujar, jalar o golpear a los demás integrantes del juego.

¡A trabajar!



Imagen adaptada de  
*Educación Física Cuarto grado*  
(p40.) por González, C. Huesca,  
Israel. (2011) Secretaría de  
Educación Pública.

## Descripción de la actividad

### Variantes:

Buscar diferentes posturas y/o posiciones para quedar congelado así como movimientos para ser descongelado.

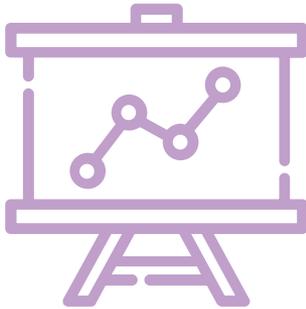
### Ejemplos:

A quien congelan se quedará sentado y para descongelarlo lo harán tocando cualquier hombro y la frase “descongelado”.

Si te congelan te quedarás parado, piernas separadas y brazos cruzados y para descongelarte lo harán tocando la espalda y la frase “descongelado”.

Sólo son algunos ejemplos, pero en familia pueden poner otros códigos que seguramente serán divertidos, sólo no olviden cuidar que sean seguros para todos.

## Productos/ Retroalimentación



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

Reflexiona:

SABIAS QUE...

Todas esas formas congelar y descongelar durante el juego de Congelados son Códigos de Comunicación pues al realizarlos tienen un mensaje que tienes que recordar y realizar.

¿Cuáles códigos de Comunicación te parecieron más divertidos?

¿Cuáles formas de congelar y descongelar (códigos de comunicación) propusieron?

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

### Orientaciones didácticas:

Establezcan un código de comunicación con determinadas partes del cuerpo al desarrollar:

- Juegos de persecución en los que acuerden señales que para realizar alguna acción (escapar al levantar los brazos, salvar cuando adopten una posición estática, atrapar a los que porten un paliacate en la cintura, etcétera).

### Sugerencias de Evaluación:

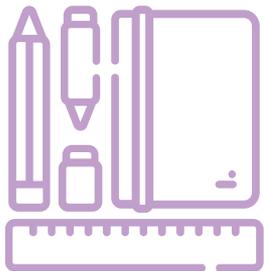
Para evaluar a los alumnos pida como evidencia un registro de observación sobre la participación y adaptación, tanto individual como en equipos, al proponer nuevas formas de juego.

Testimonio de la sesión sobre el código de comunicación que aplicaron en el juego.

## ¿Qué temas conoceremos?

## ¿Qué queremos lograr?

- Juegos populares.



### Sesión 5.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno pueda comunicar e interpretar transmitiendo y recibiendo mensajes por medio de señales y gestos, para promover la interacción con los demás integrantes”.



**¡Para iniciar!**



**De acuerdo a la sesión anterior, tus conocimientos y experiencias, reflexiona sobre las siguientes preguntas:**

¿Sabes qué son los juegos populares? ¿Cuáles conoces?

A lo largo de las sesiones anteriores ¿Te ha gustado comunicarte mediante gestos, señas y códigos? ¿Cuál más?

¿Te gusta actuar? ¿por qué?

## Sesión 5: “Caras y gestos”

### Organización:

- Jugadores: 3 o más integrantes de la familia.
- El objetivo del juego es comunicar una palabra sin hablar.
- Corta pedazos de papel y escribe diferentes palabras o frases cortas “paseo a mi perro” “lagartijas” “jugador de basquetbol” “lavar el coche”.
- Después coloca los pedazos de papel en un recipiente. Asegúrate que al tomar el papel no se vea el contenido.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pedazos de papel con palabras o frases cortas.
- Recipiente para colocar los papeles (bolsa de plástico, caja de cartón, bote de plástico, sombrero, etcétera).

**¡A trabajar!**



Imagen adaptada de  
*Educación Física tercer grado*  
(p98.) por González, C. Huesca,  
Israel. (2011) Secretaría de  
Educación Pública.

## Descripción de la actividad

Pídele al primer jugador que escoja un pedazo de papel.

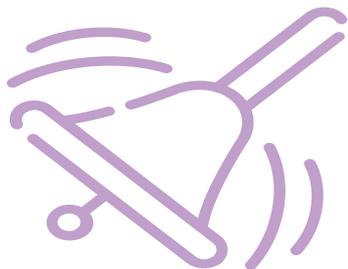
Comunica el número de palabras y sílabas en la palabra o frase.

Levanta tus dedos para indicar el número de palabras. Dos dedos equivalen a dos palabras, tres dedos significan tres palabras, etcétera.

Empieza a actuar. El jugador debe actuar o comunicar de otra manera el significado de la palabra a los participantes sin hablar o hacer ningún tipo de sonido.

Una vez que empieces a actuar, los participantes pueden empezar a gritar sus intentos de adivinar.

**¡A trabajar!**



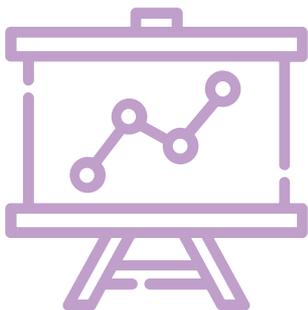
## Descripción de la actividad

Observa con cuidado a los participantes. El turno se acaba cuando reconoces que alguien adivinó la frase o el título. En este punto, puedes decir sí. Cuando adivinen la frase o palabra correcta, o cuando se termine el tiempo, el juego se detiene y cambia al siguiente jugador .

Variante: en los papelitos puedes escribir nombres de películas infantiles populares o programas de televisión que acostumbren mirar en familia.

¡Gana el que más se divierta al adivinar películas o frases!

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

Después de realizar el juego de “Caras y gestos”, escribe en tu cuaderno.

¿Pudiste comunicar alguna palabra sin utilizar ningún tipo de comunicación verbal (sin hablar)?

¿Qué fue lo que más se te dificultó de la actividad y por qué?

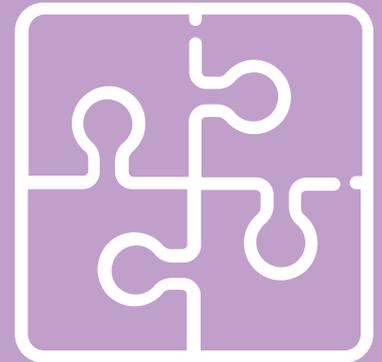
Al terminar hoy nuestra Unidad Didáctica describe que es lo que más te gustó para comunicarte si las posturas corporales, gestos, señales, códigos o la actuación.

# ANEXOS.

## Para saber más:

### Glosario:

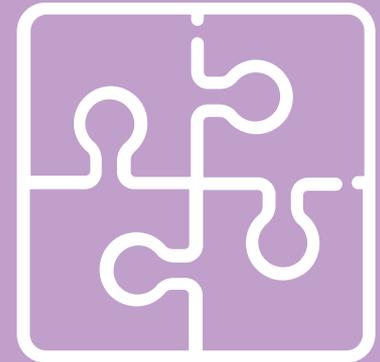
- Expresión corporal: Comunicación de un mensaje por medio de gestos y movimientos del cuerpo. (p. 101, SEP, 2011).
- Gesticulación o gestos. Movimientos de la cara que expresan sensaciones o estados de ánimo. (p. 109, SEP, 2011).
- Comunicación. Intercambio de mensajes entre dos o más personas, que les permiten relacionarse.. (p.101, SEP, 2011).
- Código: Conjunto de signos que permiten descifrar un mensaje. (p.101. SEP, 2011).



# ANEXOS.

## Referencias:

- [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)
- Secretaría de Educación Pública, (2011). *Educación Física. Primer grado.* SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2011). *Educación Física. Tercer grado.* SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2011). *Educación Física. Quinto grado.* 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 Diaz Arias

**Subsecretario de Educción Básica**

Juan Chávez Ocegueda

**Director de Formación Integral**

Emma E. Solórzano Carrillo

**Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física y Deporte**

Juan Carlos Ávila Magallanes

Tonanci Vargas Cantero.

**Responsables de Contenido**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

