



# Recrea

Educación para refundar 2040





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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

**Sexto Grado**

## OBJETIVO DE LA FICHA DIDÁCTICA

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

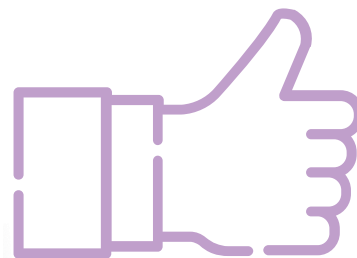
“Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan”.

“Fortalece su imagen corporal al afrontar desafíos en el juego, la expresión corporal y la iniciación deportiva, para manifestar un mayor control de su motricidad”.



## 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

“Integrando mi corporeidad en los desafíos”



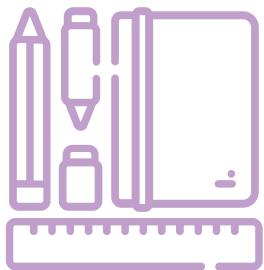
Imagen adaptada de *Educación Física*  
*Sexto grado* (p. 101) por González, C. Huesca,  
Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

## Intención didáctica de la Unidad:

“El alumno reconoce sus potencialidades expresivas y motrices a través de la resolución de desafíos fortaleciendo su imagen corporal”.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Posibilidades expresivas y motrices.
- Desafíos motrices.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno incorpore su potencial motriz y expresivo mediante desafíos motrices que le permitan un mayor autocontrol”.





**¡Para iniciar!**



**Que el alumno responda lo siguiente:  
Realiza en tu cuaderno de trabajo, las  
siguientes actividades.**

Explica en un texto breve  
como manifiestas tus  
potencialidades expresivas y  
motrices en tu vida cotidiana.

# Sesión 1: Todo al revés.

## Organización:

Se realiza en un espacio de la casa, patio, etc.

Se realiza en parejas.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Diversos objetos para manipular.



Imagen adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 30 ) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad

En compañía de un familiar resolverán éste desafío.

Se colocarán frente a frente y uno iniciará haciendo diversos movimientos (caminar hacia atrás, mover una mano, botar un balón, girar hacia un lado, etcétera), el otro deberá de imitar todos los movimientos pero al revés, tratando de imitar al menos 5 acciones de manera eficaz.

Ejemplo: Si gira hacia el lado derecho el compañero deberá hacerlo hacia el lado izquierdo. Posteriormente cambian de rol.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad

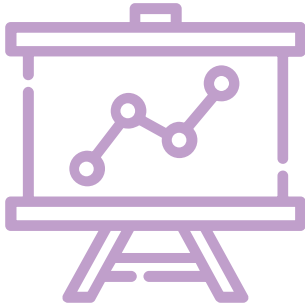
El reto termina cuando hayan realizado 10 acciones cada uno.

### Variantes:

También se puede utilizar algún material o implemento para realizar el desafío.

Se puede combinar dos o tres movimientos para que los realice al mismo tiempo (botar una pelota con una mano y con la otra hacer chasquidos, mientras caminas hacia atrás).

## Productos/ Retroalimentación



**Que el alumno responda lo siguiente:  
¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?**

Comparte con tu familia las respuestas a las siguientes preguntas :

¿Qué posibilidades motrices y expresivas utilizaste en el reto?

¿Qué necesitas mejorar o corregir para tener más autocontrol?

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

## Orientaciones didácticas:

Experimentar y valorar su potencial expresivo y motor permite a los alumnos interactuar, tomar acuerdos y colaborar con sus compañeros en la construcción y resolución de problemas que se presentan en actividades colectivas que ponen a prueba sus capacidades perceptivo motrices.

Para ello, planifique actividades donde los alumnos reconozcan su potencial motriz o expresivo.

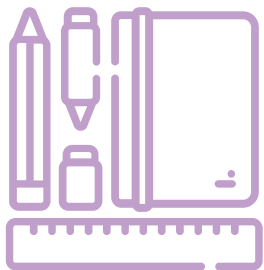
## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Demuestra interés por participar en los desafíos.
- Manifiesta diversidad de ideas, originalidad y creatividad durante el desarrollo de las actividades.
- Respeto y aprecia las propuestas de los compañeros.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades y capacidades motrices.
- Potencial motriz y expresivo.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno demuestre su potencial expresivo y motriz a través de actividades de expresión corporal para superar los desafíos que se le presentan”.



**¡Para iniciar!**



**Que el alumno responda lo siguiente:  
En un breve texto, realiza la siguiente  
actividad:**

- Escribe en tu cuaderno 5 acciones en las que tu potencialidad te ayuda a resolver retos, desafíos o situaciones de tu vida diaria.



## Sesión 2: Adivinanza colectiva.

### Organización:

Se realiza en un espacio de la casa, patio, cochera.

La actividad se realiza mínimo en parejas y de preferencia toda la familia.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Papelitos.
- Lápiz o pluma.
- Cronómetro.



Imagen adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 31) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad

El desafío consiste en expresar con movimientos el título de una película. Se tendrá un monitor de la actividad, ésta tendrá que anotar el nombre de 5 películas, cada nombre en un papelito, éstos serán los títulos que deberán adivinar por medio de movimientos de expresión corporal.

Para ello tendrán 20 segundos cada integrante.

La organización de los demás participantes será en columna (uno detrás de otro).

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad

El primer participante de la columna tomará un papelito, lo verá y a través de movimientos sin hablar tratará de expresar el nombre de la película a la persona que está detrás de él y así sucesivamente hasta que el título de la película llegué hasta el último participante, éste dirá en voz alta el nombre de la película al monitor.

Si el título es correcto es punto para el participante, si es incorrecto es punto para el monitor.

En cada ronda se irán cambiando las posiciones en la columna.

**¡A jugar!**

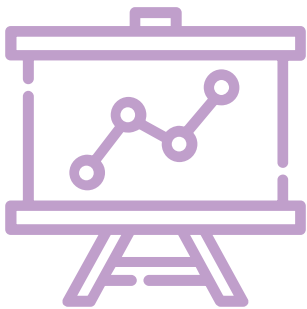


## Descripción de la actividad

Variantes: En colectivo pueden elegir el tema a trabajar (programas de televisión, obras de teatro, canciones, etcétera).

Pueden utilizar objetos o implementos para resolver el reto.

## Productos/ Retroalimentación



## Que el alumno responda lo siguiente: ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comparte con tu familia la experiencia que tuviste al realizar la actividad y marca con una “X” tu actuación en la siguiente tabla:

Excelente	Bueno	Regular
No tuve dificultad para expresar el título. Puse a prueba mi potencial expresivo.	Se me dificultó un poco, logré expresarme pero me costó trabajo realizar los movimientos.	Tuve dificultad, no logré hacer los movimientos adecuados para expresarme.

¿Cómo te sentiste al realizar el reto?

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

## Orientaciones didácticas:

Planifique actividades donde los alumnos reconozcan su potencial motriz y expresivo y lo manifiesten en una situación que implique un desafío, por ejemplo un proyecto didáctico en el que deban:

- Identificar, por equipos, las capacidades, habilidades y destrezas de cada uno, para proponer situaciones prácticas donde las manifiesten (bailar, actuar, diseñar juegos, contar chistes, resolver pistas o acertijos, esquivar obstáculos, superar pruebas deportivas, etcétera).

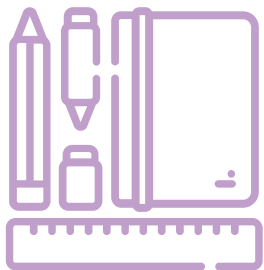
## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Demuestra interés por participar en desafíos.
- Respeta las propuestas de sus compañeros.
- Presentación verbal de las propuestas de actividades.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades y destrezas motrices.
- Actividades de iniciación deportiva.
- Control de la motricidad.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno ejecute sus posibilidades expresivas y motrices mediante actividades de iniciación deportiva para manifestar un mayor autocontrol”.



**¡Para iniciar!**



**Que el alumno responda lo siguiente:  
En un breve texto, responde las  
siguientes preguntas en tu cuaderno:**

- ¿Sabes qué es el autocontrol? Defínelo con tus palabras.
- Menciona 3 actividades deportivas donde controlas de manera eficaz tus movimientos?



## Sesión 3: Desafíos deportivos.

### Organización:

Se realiza en un espacio libre.

Puede ser individual, binas o en equipos.



Imagen adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 49 ) por Platas Amparo 2011. Secretaría de Educación Pública.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Tarjetas de papel.
- Pluma o lápiz.
- Diversos materiales para los retos (plato de plástico, pelotas, cajas de cartón, cubeta, botes, pelotitas de calcetín, etcétera).

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad

Para iniciar el reto, se deberán de realizar diversas tarjetitas con el nombre de un deporte cada una. Deberán de colaborar todos para elegir los deportes.

Posteriormente se colocan boca abajo y se revuelven; por turnos levantarán una tarjetita, dependiendo del deporte, se realizará un desafío, te proponemos algunos desafíos que pudieras realizar, sin embargo ustedes pueden diseñar los propios usando su creatividad.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad

Propuesta de desafíos deportivos:

Deporte	Desafío
Basquetbol	Botar 5 veces dos pelotas a la vez (una en cada mano).
Voleibol	Golpear la pelota 5 veces seguidas en la pared.
Futbol	Hacer 5 dominadas con la cabeza.
Boliche	Tirar 5 botes lanzando la pelota.
Beisbol	Lanzar la pelota hacia un punto determinado.
Balonmano	Hacer 5 tiros a una caja y anotar 3.
Tenis	Golpear la pelota 10 veces con un plato sin que caiga.

¡A jugar!



## Descripción de la actividad

Se ganará 1 punto por cada desafío logrado, se realizan tres rondas para ver cuantos puntos se obtuvieron.

**Variante:** Se puede anotar el desafío en las misma tarjeta del deporte.

En cada ronda se puede cambiar el desafío para que hagan movimientos diferentes.

## Productos/ Retroalimentación



**Que el alumno responda lo siguiente:  
¿Qué nos gustó de lo que hicimos  
hoy?**

Comparte con tu familia tus respuestas a las siguientes preguntas :

¿Lograste tener un mayor autocontrol de tus movimientos en los diferentes desafíos?

Explica qué potencialidades utilizaste en el juego.

Explica si tus propuestas fueron un desafío para los demás y puso a prueba su potencial motriz.

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

## Orientaciones didácticas:

Diseñe actividades en el cual los alumnos pongan a prueba su potencial motriz o expresivo y lo manifiesten en una situación que implique un desafío:

- Explicar que sus propuestas sirven para desafiar a sus compañeros en actividades en las que saben que tienen mayor potencial.
- Solicitar que planifiquen la implementación grupal de cada actividad con el fin de anticipar qué recursos se necesitarán para llevarlas a cabo.

## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:

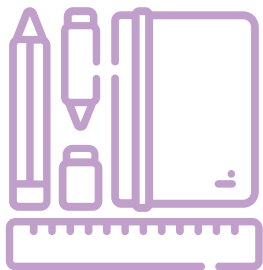
- Demuestra interés por participar en desafíos.
- Respeta las propuestas de sus compañeros.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencia:

- Instrumento de autoevaluación sobre la organización, participación y resultados.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades, capacidades y destrezas motrices.
- Expresión corporal.
- Potencialidades expresivas y motrices.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno fortalezca su imagen corporal al afrontar desafíos, reconociendo sus potencialidades y la de los demás”.



**¡Para iniciar!**



**Que el alumno responda lo siguiente:**

**En un breve texto, responde la siguiente pregunta en tu cuaderno:**

- Explica con tus palabras ¿Cómo fortaleces tú imagen corporal?
- Menciona 1 reto donde hayas puesto a prueba tus potencialidades y explica cómo lo hiciste.



## Sesión 4: La feria de los desafíos.

### Organización:

Espacio libre.

La actividad se realiza de manera individual o más integrantes de la familia.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Hojas de papel.
- Pluma o lápiz.
- Diversos materiales u objetos que se tengan en casa para utilizarlos en los desafíos.



Imagen adaptada de *Educación Física*  
*Cuarto grado* (p. 50 ) por González, C. Platas,  
Amparo 2011. Secretaría de Educación Pública.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad

Este reto se realizará a manera de estaciones; en cada una de ellas, se pondrá una hoja de papel donde se explicará el desafío a realizar. Te proponemos los siguientes:

ESTACIONES	DESAFÍO
Salón de baile	Diseñar una coreografía con una secuencia de 10 pasos.
El circo	Malabares, equilibrio con varios implementos (palos, platos, vasos).
La cancha	Esquivar obstáculos que le serán lanzados (bola de calcetín o pelota de vinil).
El teatro	Imitar a un personaje (la voz, su postura, sus expresiones, etcétera).

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad

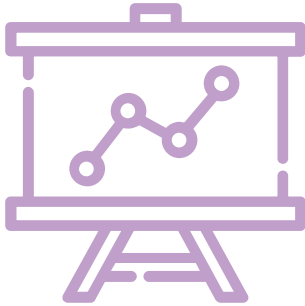
Recuerda que tu puedes crear los desafíos a resolver.

El reto consiste en que cada integrante pasará por todas las estaciones realizando el desafío usando su creatividad y potencialidades para resolverlo.

Por cada desafío realizado se gana 1 punto.

**Variantes:** Se pueden integrar más estaciones y se pueden realizar más rondas de participación.

## Productos/ Retroalimentación



### **Que el alumno responda lo siguiente: ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?**

Comparte con tu familia acerca de tu desempeño en la actividad y responde estas preguntas en un texto breve.

¿Lograste realizar los desafíos? ¿Por qué?

¿Identificas tus potencialidades y las de los demás en el desafío?

¿Utilizaste tu creatividad para proponer diferentes desafíos? ¿Qué propuesta hiciste?

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

## Orientaciones didácticas:

Promueva la autoevaluación y coevaluación de las acciones, motivando que los alumnos expliquen que capacidades, habilidades, destrezas, experiencias y potencialidades tomaron en cuenta para elegir los juegos o actividades.

Explicar que sus propuestas sirven para desafiar a sus compañeros en actividades que saben que tienen mayor potencial.

## Sugerencias de Evaluación:

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

- Registro de desempeño respecto a las formas de organización y comunicación, la toma de acuerdos y el respeto por las ideas de los demás.
- Instrumento de autoevaluación sobre la organización, participación y resultados.
- Collage de imágenes de la participación grupal durante las propuestas rítmicas.

# Evaluación del desempeño

Marca con una



Es importante que el alumno realice una autoevaluación al haber terminado todas las actividades de ésta secuencia, así se dará cuenta del nivel de logro alcanzado, de acuerdo a su desempeño en los retos propuestos.

Indicadores \ Nivel de logro			
¿Mostré interés en los desafíos?			
¿Logré reconocer mis potencialidades motrices y expresivas?			
¿Logré tener un mayor control de mi motricidad?			
¿Integré aprendizajes propios y de los demás para elaborar propuestas creativas y originales?			
¿Respeté las propuestas de los demás?			

## Ideas para la familia:

- Establezcan un horario en familia para las actividades de educación física.
- Procuren participar todos, así será más divertido y enriquecedor el aprendizaje.
- Reconozcan el esfuerzo y participación de cada integrante de la familia en las actividades.
- Recuerda que antes de iniciar las actividades deben de hacer movimientos articulares.



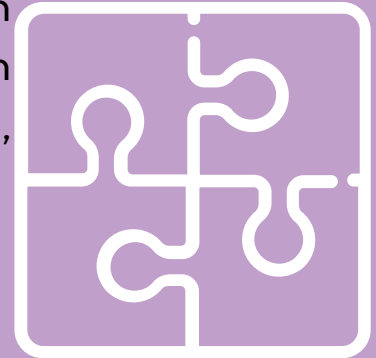
Imagen adaptada de *Educación Física. Sexto grado* (p. 99), por González, C. Huesca, Israel. 2011. Secretaría de Educación Pública.

# ANEXOS.

## Para saber más:

### Glosario:

- Imagen corporal: Representación subjetiva que la persona hace de su cuerpo, sus funciones y del simbolismo social y cultural de sí. Integración de sensaciones, emociones, percepciones y experiencias; como resultado de la interacción entre las personas y el significado cultural. Se encuentra en constante cambio y evolución y es la base para conformar la identidad propia. Los conceptos imagen e identidad corporal son muy próximos. Ambos son fundamento para la integración de la corporeidad. (p. 296, SEP, Aprendizajes clave para la educación integral, 2011).



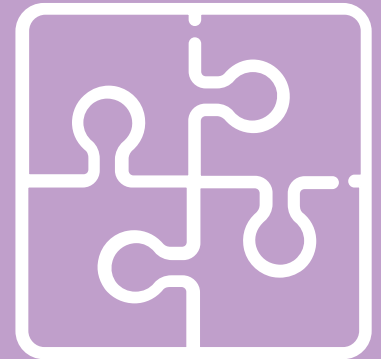


# ANEXOS.

Para saber más:

Referencias bibliográficas:

- Secretaría de Educación Pública, (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*. SEP
- [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). *Programa de estudio: Sexto grado. Primaria*. 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 Educación Básica**

Juan Chávez Ocegueda

**Director de Formación Integral**

Emma E. Solórzano Carrillo

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

Abraham Fernández Zarate

Adriana Hernández Chávez

Julio Guillermo Maurin Salcedo

Liliana Isabel Silva Ramos

**Responsables de Contenido**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

