



Recrea

Educación para refundar 2040





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

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Preescolar

Educación Física

OBJETIVO DE LA FICHA DIDÁCTICA

En las presentes fichas didácticas 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.

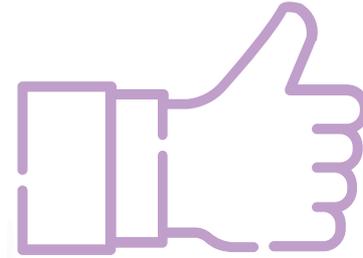
Aprendizaje esperado:

“Identifica sus posibilidades expresivas y motrices en actividades que implican organización espacio-temporal, lateralidad, equilibrio y coordinación”.

“Reconoce las características que lo identifican y diferencian de los demás en actividades y juegos”.

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 poder compartir las actividades de cada sesión, tanto a padres de familia, como a los mismos alumnos.

¿Qué necesitamos?

- Espacio libre de objetos que representen riesgos.
- Objetos de fácil manipulación y/o adaptados para las actividades.
- Aprovechar los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.
- Ropa adecuada para realizar las actividades.
- Apoyo y participación de cualquier miembro de familia.



Título de la unidad

¡Me reconozco
increíble y original!

Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno adapte sus posibilidades expresivas y motrices mediante actividades y juegos, que favorezcan su seguridad y confianza”.

¿Qué temas conoceremos?

- Control del cuerpo
- Tono muscular
- Tensión – Relajación
- Características de sus partes del cuerpo



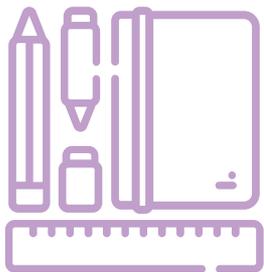
Imagen 1. Nota: Esta imagen muestra un bebeleche. <http://elcajondelospretextos.blogspot.com/2009/06/julio-cortazar-capitulo-7-de-rayuela.html>

¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Ajusten su tono muscular al poner en marcha sus movimientos globales y segmentarios, mediante juegos y consignas que fortalezcan el conocimiento de sí mismo”.



¡Para iniciar!



Con ayuda de papá o mamá o tutor, responde las siguientes preguntas:

¿Conoces el juego “bebeleche” o “avioncito”?

¿Cuántas partes de tu cuerpo puedes nombrar?

De 3 a 5

De 5 a 10

Sesión 1: ¡Juego, salto y me divierto!

Organización:

Se requiere un espacio al interior o exterior de la casa, libre de obstáculos que representen riesgos.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar.

Salvaguardar en todo momento la integridad física de los alumnos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Gis
- Tapón de garrafón
- 10 o más fichas con imágenes recortadas o dibujadas de diferentes partes del cuerpo, pegadas en una cara de la ficha y en el otro lado de las fichas numerarlas del 1 al 10 o más

¡A jugar!



Imagen 2 y 3. Nota: Imagen adaptada, muestran unas fichas, en un lado de la cara partes del cuerpo, en el otro lado números del 1 al 10. Elaboración propia Barrón, T. 2021

Descripción de la actividad:

Juego “Bebeleche 1, 2, 3 y mi cuerpo es...”

-Dibujar un tradicional bebeleche o avioncito. Colocar al inicio del bebeleche las imágenes de las partes del cuerpo boca abajo, mismas que están numeradas del 1 al 10.

En cada turno, el participante lanza el tapón de garrafón al número que corresponde, saltar como tradicionalmente se hace. Al regresar a la salida, toman la ficha con el número en donde se encuentra su tapa en el bebeleche, nombrarán y tocarán la parte de su cuerpo que descubrieron en la imagen, y alguna característica, ejemplo: “ojos: tengo ojos color café”

¡A jugar!



Imagen 4. Nota: Esta imagen muestra niños en diferentes posturas imitando números. <https://www.orientacionandujar.es/2015/01/19/tdah-manual-de-yoga-como-tecnica-de-relajacion-en-el-aula-incluidas-asanas-para-practicar-en-clase/yoga-tecnicas-de-relajacion-en-el-aula/>

Descripción de la actividad:

Variante:

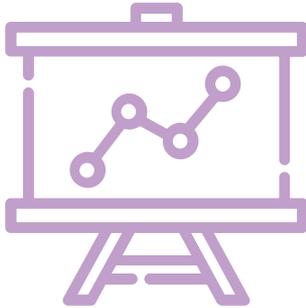
Hacer el recorrido del bebeleche, y al regresar del 10 al 1, dentro del cuadro donde está su tapa, imitar con su cuerpo el número en el que se encuentra.

Sostener esta posición 10 segundos y terminar el recorrido

Ejemplos:

- Número 1= Cuerpo estirado, brazos arriba
- Numero 2= Cuerpo con cintura flexionada hacia un lado y brazos simulando curva, etc.
- Invitar al alumno que observe el número e intente creativamente imitarlo con su cuerpo.

Productos/ Retroalimentación



Con ayuda de papá o mamá o tutor, responde las siguientes preguntas:

En el juego del bebeleche, con ayuda de papá, mamá o tutor señala ¿cuál actividad te gustó?:

- Saltar
- Lanzar la tapita
- Identificar las partes de tu cuerpo
- Imitar números con tu cuerpo

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Juegos tradicionales que involucren el ajuste de la tensión y relajación muscular.
- Actividades y juegos de imitación, que fortalezcan el conocimiento de si mismo.

Sugerencias de Evaluación:

- Aspectos referidos al uso del cuerpo (tensión-relajación) al realizar diferentes posturas.
- Identificación de las características personales y de los demás.

¿Qué temas conoceremos?

- Seguridad y confianza.
- Estímulos visuales y táctiles.



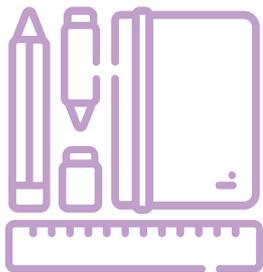
Imagen 5 . Nota: Imagen adaptada de Educación Física. Primer grado (p 16) Muestra los 5 sentidos, por Margarita Sada, 2010. Secretaría de Educación Pública.

¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Hacer uso de sus sentidos en actividades que permitan incrementar su seguridad y confianza”.



¡Para iniciar!



**Con ayuda de papá, mamá o tutor,
responde las siguientes consignas:**

¿Sabes qué es un estímulo
VISUAL?

Dame un ejemplo:

¿Sabes qué es un estímulo
TÁCTIL?

Dame un ejemplo:

Sesión 2: ¡Veo, siento y aprendo!

Organización:

Se requiere un espacio al interior o exterior de la casa, libre de obstáculos que representen riesgos.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Papeletas de 3 colores: Rojo, Verde, Amarillo.
- Tarjetas de 5 animalitos para realizar desplazamientos: Rana, araña, cangrejo, víbora y pájaro.
- Paliacate o trapo.
- Molde con agua, cartón de huevo, trapo o paño, caja con arena o tierra, caja con piedras, bolsa de plástico, etc.

¡A jugar!

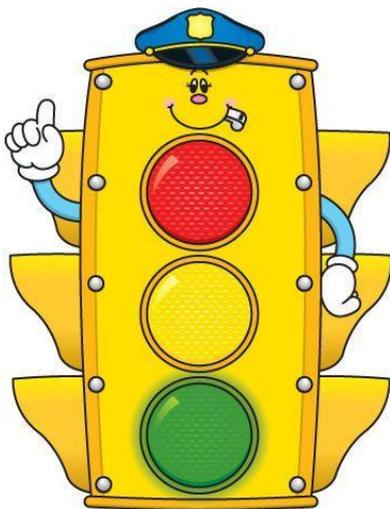


Imagen 6. Nota: Esta imagen muestra un semáforo, con sus tres colores básicos a utilizar en la actividad. [Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Descripción de la actividad:

-Juguemos en familia “El semáforo de los animalitos”

Las 3 papeletas de colores significan un ritmo de desplazamiento:

Verde=rápido, Amarillo=lento, Rojo=alto

El familiar mostrará una papeleta de color, el alumno se desplazará caminando en el espacio asignado, al ritmo del color que observe.

Posteriormente, el familiar mostrará al mismo tiempo una papeleta de color y la imagen de un animal, el alumno deberá desplazarse como el animalito al ritmo del color de la papeleta. Cambiar roles al imitar a todos los animalitos.

¡A jugar!

Recorrido Táctil

Inicio



Cartón de huevo



Molde con agua



Franela o paño



Caja con tierra



Bolsa de plástico



Caja con piedras

Imagen 7. Nota: Imagen adaptada, muestran material diferente para la actividad a realizar. Elaboración propia Hernández, C. 2021

Descripción de la actividad

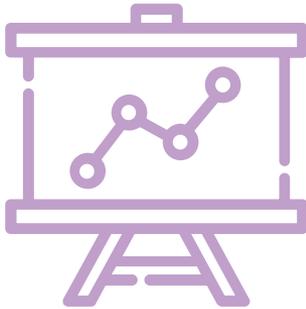
-Juguemos en familia “Recorrido táctil”

El familiar y el alumno colocan los 6 materiales diferentes en hilera.

El alumno descalzo se coloca al inicio del recorrido, a la indicación del familiar pasará por todos los materiales. Al pasar por cada uno se le pregunta ¿Qué sientes en tus pies? (frío, suave, duro, etc.). Al terminar cambian de roles.

Variante: Cambiar el acomodo de los materiales. El alumno con los ojos tapados, realizará el recorrido con la ayuda de su familiar llevándolo de la mano; al pasar por cada uno de los materiales, se le pregunta ¿Cuál material estás sintiendo?

Productos/ Retroalimentación



Con ayuda de papá, mamá o tutor responde: ¿Qué te gustó de lo que hiciste hoy?

Subraya la actividad que más te gustó:

- 1.- El semáforo de los animalitos
- 2.- Recorrido táctil

Menciona en qué actividad sentiste seguridad y confianza



¿Por qué? _____

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Formas jugadas que impliquen adoptar posturas de diferentes animales.
- Juegos sensoriales donde reconozcan sus posibilidades motrices y canalicen la seguridad y confianza al hacer uso de los sentidos.
- Formas jugadas que pongan en marcha sus patrones básicos de movimiento.

Sugerencias de Evaluación:

- Confianza y seguridad manifestadas durante las actividades.
- Uso de los sentidos y acciones motrices ante diferentes estímulos.

¿Qué temas conoceremos?

- Juego
- Comunicación
- Interacción
- Respeto

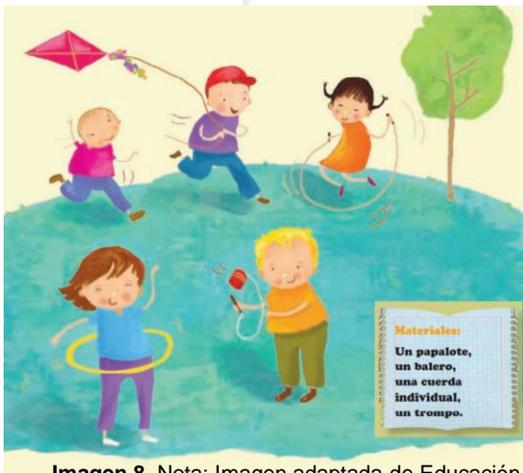


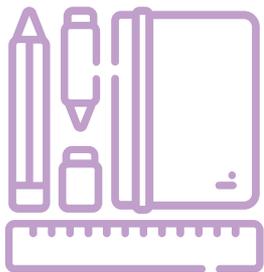
Imagen 8. Nota: Imagen adaptada de Educación Física. Primer grado (p 20) Muestra juegos tradicionales, por Margarita Sada, 2010. Secretaría de Educación Pública.

¿Qué queremos lograr?

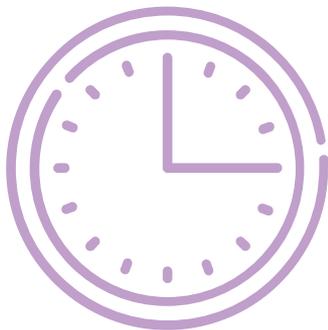
Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Incrementamente la comunicación e interacción en juegos tradicionales que contribuyan a demostrar el respeto hacia los demás”.



¡Para iniciar!



Con apoyo de papá, mamá o tutor, contesta en tú cuaderno las siguientes preguntas y consignas:

Subraya los juegos tradicionales que conozcas:

- Escondidas
- Encantados
- Boliche

¿Sabes cómo se juegan los encantados? Sí__ No__

Dame un ejemplo:

¿Qué pasa si no se respetan las reglas de un juego?

Sesión 3: Me divierto y respeto las reglas del juego

Organización:

Disponer de un espacio libre de objetos que representen riesgos, dentro o fuera de casa.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda de un familiar.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 10 Vasos de plástico
- Bola de calcetín o pelota pequeña.
- Paliacate o trapo

¡A jugar!



Imagen 9. Nota: Esta imagen muestra niños persiguiéndose, participando en juego los encantados. [Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Descripción de la actividad

Juego ¡Los encantados!

Se invita a los participantes a respetar las reglas del juego elegidas entre todos.

Uno de los familiares indica cuando inicia el juego; el alumno tendrá que “encantar” a los participantes, hasta que no quede nadie sin tocar.

Propuestas por todos los participantes, ejemplos:

- Los jugadores que no han sido “encantados” salvan a los demás.
- Los jugadores “encantados” se mantienen en la posición propuesta por quien lo tocó: avión-garza-hincado, etc.

¡A jugar!



Imagen 10 y 11. Nota: Imágenes adaptadas, muestran material para jugar boliche. Elaboración propia Orendain, A. 2021

Descripción de la actividad

Juego “El boliche!”

Se invita a los participantes a respetar las reglas del juego elegidas entre todos.

-Lanzar la bola de calcetín o pelota a los vasos colocados en el piso, y tirar la mayor cantidad posible de ellos.

Propuestas por todos los participantes, ejemplos:

-Colocar los vasos de diferentes maneras: unos sobre otros, o en el mismo plano 4-3-2-1, etc.

-Tirar a los vasos de diferentes maneras: lanzar pelota con la mano derecha o izquierda, patear la pelota con pie derecho o izquierdo, lanzar pelota con la mano izquierda o derecha y con los ojos tapados, etc.

¡A jugar!



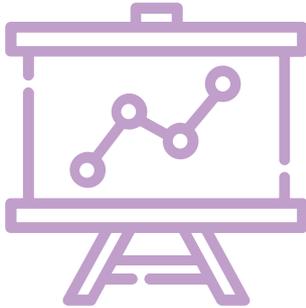
Descripción de la actividad

¡Juegos de ayer y siempre!

El familiar platicará al alumno acerca de lo que jugaba de pequeño, e invitará al alumno a participar y si lo requiere por el espacio o tiempo, hacer modificaciones pertinentes.

Se invita a la familia a llevar a cabo en casa juegos tradicionales, con la intención de rescatarlos; respetando las reglas del juego, o en su defecto, las modificadas, si es que las hubiera.

Productos/ Retroalimentación



**Con apoyo de papá, mamá o tutor,
contesta en tú cuaderno las
siguientes preguntas y consignas:**

Señala qué te gustó más y
menciona porqué:

-Cuando elegías las reglas:

-Cuando otro elegía las reglas:

¿Fue fácil respetar las reglas?

Sí____ No____

¿Porqué?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Juegos tradicionales con propuestas consensuadas por los alumnos para modificar el espacio y el tiempo en que se practica.
- Actividades de expresión corporal que impliquen el respeto ante las posibilidades expresivas de sus compañeros en la representación de sus ideas.

Sugerencias de Evaluación:

- Comparte sus propuestas y respeta las de sus compañeros.

¿Qué temas conoceremos?

- Seguridad y confianza
- Botar y lanzar
- Retos
- Expresión de emociones



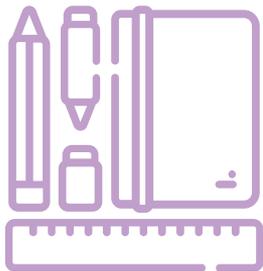
Imagen 12. Nota: Esta imagen muestra carita de niño sonriente expresando emoción positiva de confianza.

<https://pixabay.com/es/illustrations/pulgares-arriba-cara-sonriente-emoji-4007573/>

¿Qué queremos lograr?

Sesión 4. Intención Pedagógica:

“Demuestre el conocimiento de sí, a partir de realizar actividades en los que manifieste seguridad y confianza.”.



¡Para iniciar!

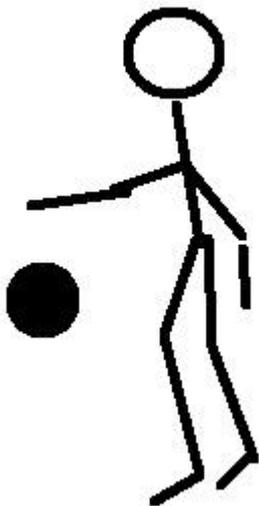


Imagen 13 . Nota: Esta imagen muestra una figura humana botando una pelota.

<https://lh3.googleusercontent.com/proxy/dae8mD4DLPNgmV2zezWjaoGgYuUAR3499y5Z0lrB6BLEswN4EKHrSAfz4UIPJTIGC8iIN3RQjY63O3Bp8mlupvjumIKZ7vb6nB2wFVOUEBh5xa39vygacrgMgcvPIoHHKBf1My1Ohg=s0-d>

**Con apoyo de papá, mamá o tutor,
realiza lo siguiente:**

- De pie, bota una pelota de plástico durante 30 segundos y cuenta las veces que lo lograste.
- Ahora hincado, bota la pelota la mayor cantidad de veces durante 30 segundos y cuéntalas.

Sesión 4: “Acepto el reto”

Organización:

Los retos de esta sesión podrán dosificarse dependiendo las posibilidades de ejecución (tiempo y espacio).

Espacio libre y seguro para desplazarse los alumnos.

Señalar en el piso líneas de salida y llegada con masking tape o gis, para delimitar el espacio en las actividades.

Las actividades se desarrollarán necesariamente con ayuda y orientación de un familiar.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pelota de vinil o plástico que pueda botar.
- Cinta masking tape o gis para señalar líneas en el piso.
- 1 Bote de plástico vacío o cubeta u olla en la que pueda caber la pelota.
- Pañuelo o paliacate.

¡A jugar!



Imagen 14. Nota: Imagen de niños botando el balón como basquetbolista. https://image.freepik.com/vector-gratis/baloncesto-jugador-ninos-dibujos-animados_119631-175.jpg

Descripción de la actividad:

Retos motrices “Súper basquetbolista”

- Señalar en el piso una línea de salida y llegada con cinta masking o gis.
- Reto 1 Caminar botando la pelota con ambas manos desde la línea de salida hasta la de llegada y retornar al inicio. Si la pelota sale de control debe ir por ella y regresar nuevamente para reiniciar.
- *¡Más difícil!* Ahora botar la pelota alternando manos , derecha e izquierda sin perder el control; desde la línea de salida hasta la de llegada .
- ✓ Si lo logra, el alumno y el familiar comparten un abrazo.

¡A jugar!

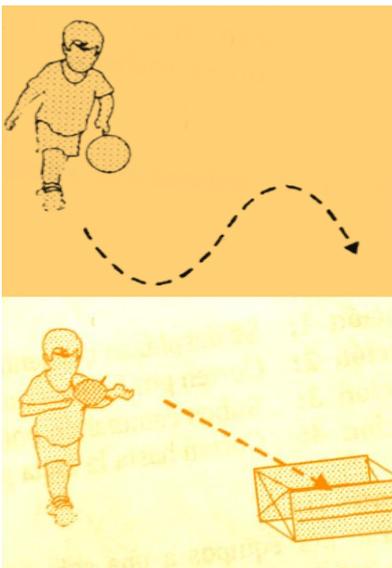


Imagen. 15. Nota: Esta imagen muestra un niño siguiendo una trayectoria curva botando una pelota y a otro niño intentando encestar una pelota a una caja.
(Orozco.L 2003) Libro Educación Física en preescolar

Descripción de la actividad:

Reto 2

Señalar en el piso una línea curva y una línea quebrada con cinta masking o gis y colocar al final de la línea el bote para encestar .



Caminar y botar la pelota con una mano sobre las líneas del piso de ida y vuelta, sin pisar fuera de ellas. Al terminar, lanzar la pelota al bote o cubeta para tratar de encestarla; si no logra encestar, realizar otro recorrido por las líneas e intentarlo nuevamente.

¡Más difícil! Ahora botar la pelota caminando hacia atrás, sin perder el control de la pelota y sin salirse de la línea del piso.

✓ Si lo logra, el familiar y el alumno festejan con aplausos y ovaciones.

¡A jugar!

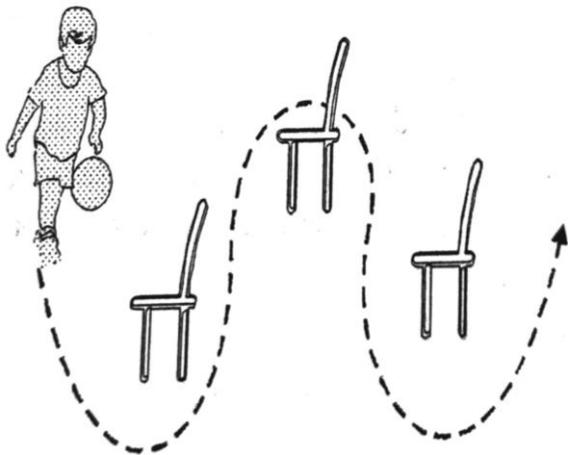


Imagen 16. Nota: Creación propia. Esta imagen muestra un circuito con tres sillas para pasar entre ellas botando una pelota Orozco.L (2003) Libro Educación Física en preescolar

Descripción de la actividad:

Reto 3

Colocar tres sillas u objetos en forma de zig-zag que se puedan esquivar.

Botar la pelota con una mano caminando de ida y vuelta entre las sillas u objetos.

¡Más difícil! Botar la pelota “trotando” con mucho cuidado, sin tocar los obstáculos.

✓ Si lo logra, el alumno lo expresa gritando de felicidad.

El familiar le pregunta al alumno:
¿Cómo lo lograste? y escucha su explicación.

¿Cómo te sentiste de (sí o no) haberlo logrado? y escucha su explicación.

¡A jugar!



Imagen 17. Nota: Esta imagen muestra un balón de basquetbol [Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#) <http://www.allwhitebackround.com/images/1/Basketball-2.jpg>

Imagen 18. Nota: Esta imagen muestra a un niño con los ojos vendados http://3.bp.blogspot.com/_LPme2mHVGSM/S9Fo7rRjwI/AAAAAAAIc/F5EjYgRDD4M/s320/Ni%C3%B1o+ciego.jpg

Descripción de la actividad:

- Reto 4
- Botar la pelota libremente (como elija el alumno) durante 10 segundos; a la indicación del familiar intentar encestar la pelota en el bote o cubeta. Para lanzar la pelota deberá haber una distancia mínima de 1.5 mts entre el alumno y el bote. Repetirlo 3 veces.

¡Más difícil! El familiar le pregunta al alumno ¿Crees que puedes encestar la pelota con los ojos vendados?

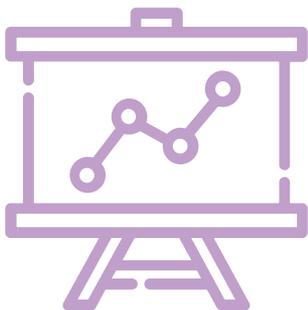
Si acepta, colocar el pañuelo en sus ojos, y orientarlo para realizar 3 encestes.

✓ Si lo logra, el familiar y el alumno chocan sus manos.

- Preguntarle al alumno:

¿Cómo te sentiste ante este reto?

Productos/ Retroalimentación



**Con apoyo de papá, mamá o tutor,
contesta en tú cuaderno las
siguientes preguntas y consignas:**

¿Qué reto lograste demostrar con más facilidad?

- Caminar y botar la pelota
- Botar por las líneas del piso
- Recorrer en zig-zag las sillas
- Encestar la pelota 5 veces

Al realizar los retos te reconociste:

- Motivado
- Emocionado
- Seguro
- Con confianza
- Triste

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

- Situaciones lúdicas asociadas con el conocimiento de sí y el reconocimiento de sus posibilidades motrices.
- Expresiones corporales que se manifiestan por sus logros.

Sugerencias de Evaluación:

- Adapta sus movimientos de acuerdo a las consignas que se indican para superar retos.
- Identifica y expresa diferentes emociones y estados de ánimo.
- Demuestra confianza y seguridad durante las actividades

Ideas para la familia:

- **Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.**
- **Su apoyo es totalmente necesario.**
- **Consideren que el alumno aprende a partir del error.**
- **Se invita al familiar a precisar y corregir de ser necesario.**
- **Propiciar la responsabilidad conjunta en la organización y recolección de materiales utilizados.**
- **Acompañar al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.**
- **En esta unidad se da relevancia a las emociones, por lo que se les invita a respetar la manifestación de ellas reflejadas por los alumnos, y motivarlos para mejorar la tolerancia a la frustración.**
- **Enviar la información solicitada, por los conductos indicados.**

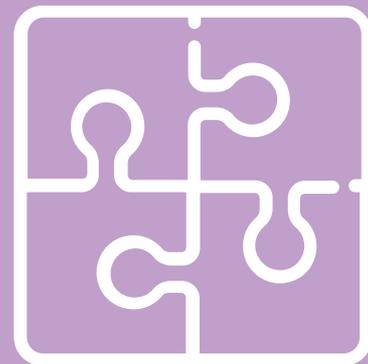
ANEXOS.

GLOSARIO

- **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



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

César Hernández Martínez

Luis Agustín Díaz Fararoni

Teresa Barrón Díaz

Ana María Orendain Medrano

Responsables de Contenido

Josué Gómez González

Diseño gráfico





Educación

