



# Recrea

Educación para refundar 2040





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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

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 abril. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.

Se considera una actividad específica por sesión, 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:

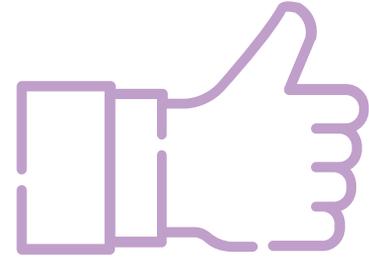
Creatividad en la acción motriz

Aprendizajes esperados:

“Pone a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos, individuales y colectivos, con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse”

## 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.



## ¿Qué necesitamos?

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



## **Titulo de la unidad**

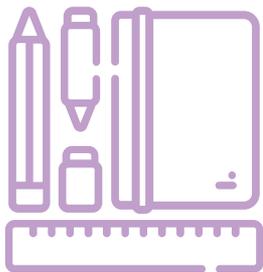
“Resolviendo  
problemas me  
divierto”

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

“Que los alumnos identifiquen y pongan a prueba sus respuestas motrices en actividades y juegos con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse, creando ambientes de aprendizaje participativos e incluyentes”.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Posibilidades de movimiento con los Patrones Básicos de Movimiento.
- Control del cuerpo.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1. Intención Pedagógica:

“Que los alumnos reconozcan y exploren sus respuestas motrices con los Patrones Básicos de Movimiento, en actividades que enriquezcan sus experiencias previas, expresando el gusto por moverse”.



**¡Para iniciar!**



Dialoga con tu familia sobre lo siguiente:

¿Cuáles Patrones Básicos de Movimiento has visto que utilizan en el circo?

¿Por qué es importante proponer diferentes maneras de hacer las cosas?

¿Por qué es bueno expresar lo que sentimos cuando jugamos?

# Sesión 1: “El circo”

## Organización:

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

Participación de un adulto o tutor.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Una de las siguientes opciones: 2 o 3 bolitas hechas de calcetín, 2 o 3 pañuelos, 2 o 3 servilletas, 2 o 3 pelotas de alberca.
- Una de las siguientes opciones: 1 cuerda, 1 gis, 1 cinta del color que quieran, 1 bastón o escoba, 1 libreta, 1 almohada o 1 libro.

¡A jugar!



## Descripción de la actividad:

**El circo:** Se realizará un recorrido motriz que consta de 3 estaciones y se colocarán de la siguiente manera:

1. **Los malabaristas.** Deberán de lanzar y cachar una bolita hecha de calcetines, iniciando con una bolita e ir agregando otra conforme lo vayan logrando.

**Reto:**

a) Cambiar la bolita de calcetín con otro material, por ejemplo un pañuelo, peluches, servilletas de la cocina, pelotas de alberca o cualquiera que tengan en casa y otros que el niño proponga.

¡A jugar!



## Descripción de la actividad:

2. **Los equilibristas:** Colocar una línea recta en el piso, ya sea con gis, una cuerda, cinta e incluso imaginarla. El alumno pasará encima de ésta imaginando ser un equilibrista, tomando la postura del circo (con brazos extendidos a los lados).

### Retos:

- Tomar con sus manos un palo de escoba, de manera horizontal, para equilibrarse mejor.
- Colocar un objeto encima de la cabeza o las palmas de las manos, ejemplo. Una libreta, libro, almohada, ésta no deberá de caerse al realizar el recorrido.

¡A jugar!



## Descripción de la actividad:

c) Que el alumno proponga diferentes formas de desplazarse por encima de la cuerda sin que se le caigan los objetos.

**3. Tiro al blanco:** Dibujar una “diana” (un tiro al blanco) en una cartulina, en la pared, un papel o incluso en el piso. El alumno lanzará un objeto intentando acertar a la diana, si la diana está en la pared puede ser una bolita de papel mojado, si es en el suelo puede ser una piedra o una bolita de calcetín, una corcholata, etc.

¡A jugar!

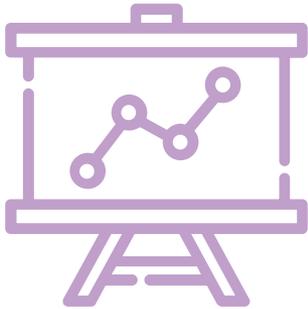


## Descripción de la actividad:

### Retos:

- Atinarle al centro de la diana.
- Lanzar desde una distancia mas lejana y atinar al centro.
- Lanzar de diferentes posturas (espaldas, hincado, acostado, cuclillas, etc.)

## Productos/ Retroalimentación



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

Platica con tú mamá, papá o tutor sobre lo siguiente:

- ¿Cuáles Patrones Básicos de Movimiento utilizaste en las actividades anteriores?
- ¿Para qué te sirven los PBM en tu vida cotidiana?
- ¿Cómo te sentiste al proponer diferentes acciones en los retos?
- ¿Te gustó moverte? ¿por qué?

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

## Orientaciones didácticas:

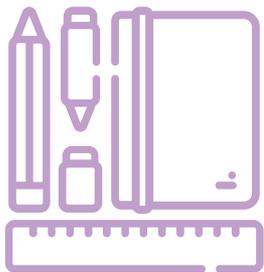
- Proponer posibilidades de movimiento e interacción de los alumnos y en su gusto por participar en distintas situaciones lúdicas.

## Sugerencias de Evaluación:

- Testimonio de la sesión enfocado a la manera de solucionar cada reto realizado.
- Un video del reto que más disfruto realizar.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Combinación de Patrones Básicos de Movimiento.



## ¿Qué queremos lograr?

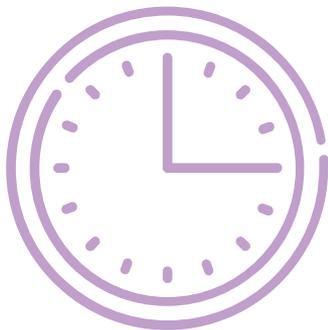
### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos identifiquen y propongan diferentes respuestas motrices que consideren los desempeños propios para superar desafíos complejos, favoreciendo el interés por superar éstos”.



**¡Para iniciar!**



Platica con tus papás sobre los siguientes cuestionamientos:

¿Cuáles combinaciones de Patrones Básicos de Movimiento has realizado?

¿Por qué es importante proponer diferente respuestas para un mismo juego o actividad?

¿Por qué es importante la superación?

## Sesión 2: “Combino mis acciones”

### **Organización:**

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

Participación de un adulto o tutor.

### **Recursos didácticos y materiales a utilizar:**

Uno de los siguientes objetos: almohada, toalla, bote, trapo, caja de zapatos, un peluche pequeño, una bola de calcetín, una caja de cartón, un garrafón de agua vacío.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

Los alumnos tendrán que realizar las siguientes acciones:

1. El alumno debe de ir de un punto a otro Lanzando y cachando un objeto, al llegar ahí deberá de dejar el objeto y correr hacia un objeto (almohada, toalla, bote, trapo, caja de zapatos) y saltarlo a manera de obstáculo.

### Reto:

Cambiar el tamaño de los objetos de acuerdo a la habilidad del alumno.

**¡A jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

2. Se colocarán dos o más sillas en línea recta y separadas uno o dos pasos de distancia. El alumno deberá de pasar por debajo de ellas reptando. Saliendo de ahí el tutor deberá colocarle un objeto en la espalda (un peluche pequeño, una bola de calcetín, etc.) y ahora se desplazará gateando de un punto a otro sin que se le caiga el objeto.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

**Reto:** Ahora el objeto que se le vaya a colocar en la espalda deberá ser de mayor volumen, por ejemplo una almohada, una caja de cartón, un garrafón de agua vacío o alguno otro que tenga un mayor reto al ser transportado.

3) El alumno irá botando una pelota o un balón de un punto A a un punto B, al llegar ahí lanzará la pelota para intentar encestarla en un bote o una caja.

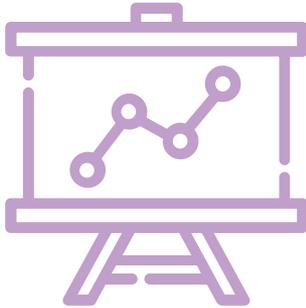
**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

**Reto:** Hacer el recorrido de una manera más veloz y los lanzamientos serán con mayor separación del bote.

## Productos/ Retroalimentación



Comenta con tus papás qué te gustó de la sesión.

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

¿Cuáles Patrones Básicos de Movimiento combinaste durante las actividades?

¿Qué dificultades afrontaste al resolver los retos?

¿Qué retos tuviste que superar y como te sentiste?

¿Por qué es importante no darse por vencido en la vida diaria?

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

## Orientaciones didácticas:

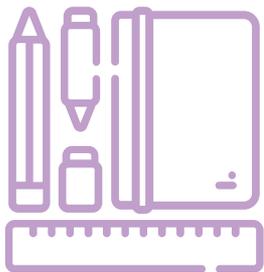
- Proponer distintas situaciones lúdicas que contribuyan a generar un ambiente de aprendizaje participativo para favorecer el interés de superar de manera creativa desafíos.

## Sugerencias de Evaluación:

- Testimonio de la sesión enfocado a las formas en que resolvió los retos.
- Un dibujo de lo que realizó en ésta sesión.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Patrones Básicos de Movimiento



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos identifiquen y empleen sus posibilidades motrices y lo que son capaces de hacer de manera creativa para favorecer el cumplimiento de una meta, canalizando el gusto por moverse”.

**¡Para iniciar!**



**Platica con tus papás sobre lo siguiente:**

- ¿Crees que al bailar podemos usar Patrones Básicos de Movimiento?
- ¿Crees que la creatividad nos ayude a llegar a cumplir una meta?
- ¿Por qué es importante moverte?

## Sesión 3: “Baile pausado”

### 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:

- Grabadora o reproductor de música,

**¡A jugar!**

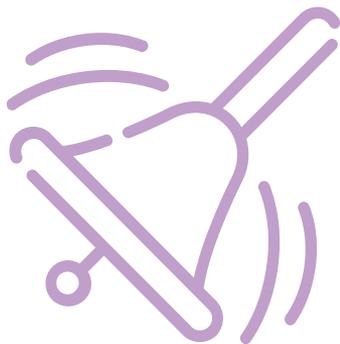


### **Descripción de la actividad:**

El alumno se coloca en el área de trabajo y se dispone a moverse al ritmo de la música que se le ponga (música acorde a la edad de los alumnos) Bailar mediante las siguientes consignas:

- a) Caminando
- b) Girando
- c) Saltando
- d) Reptando
- e) Saltando y girando
- f) Corriendo y saltando
- g) Saludando con distintas partes del cuerpo

**¡A jugar!**

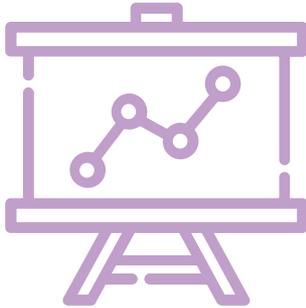


## Descripción de la actividad:

### RETOS:

- a) Bailar con algunos implementos como paliacates, pelotas, peluches, etc.
- b) Bailar botando una pelota
- c) Bailar lanzando y cachando un paliacate.
- d) cada vez que se detiene la música debe permanecer inmóvil
- e) en cada pausa el alumno propone una distinta forma de bailar o manipular su implemento.

## Productos/ Retroalimentación



Comenta con tus papás qué te gustó de la sesión.

Responde estas preguntas.

¿Cuáles Patrones Básicos de Movimiento utilizaste al bailar?

¿Te resultó difícil proponer acciones durante el baile?

Explica que acciones desarrollaste y cómo te fue

¿Crees que el movimiento te ayude a mejorar tu salud?

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

## Orientaciones didácticas:

- Proponer diferentes juegos con la intención de canalizar y expresar el gusto por moverse, favoreciendo el interés por superar creativamente desafíos con mayor complejidad.

## Sugerencias de Evaluación:

- Video corto del alumno bailando alguna de las propuestas que él sugirió.



## Ideas para la familia:

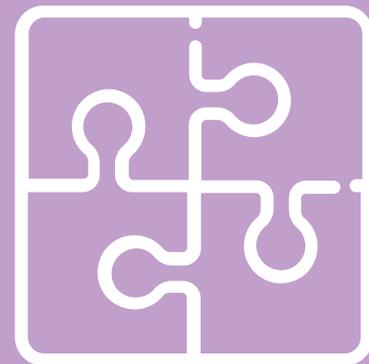
- Su apoyo es totalmente necesario.
- Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- Acompañar al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.

# ANEXOS.



## Para saber más:

- Programa de estudio 2009. Primer grado. Educación Básica. Primaria. CONALITEG. Puebla 2009.



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

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

Pedro Díaz 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**

Paulina Adriana Hidalgo Peñaloza

Marcela Paola Manzo Fregoso

Marcos Abraham Dávila Gómez

**Responsables de contenido**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

