



# Recrea

Educación para refundar 2040





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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

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 mayo. 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:

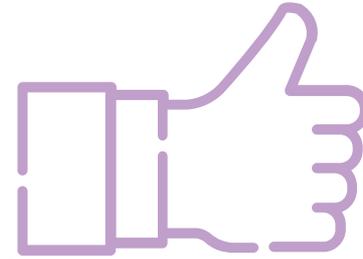
Creatividad en la acción motriz.

Aprendizajes esperados:

“Elabora estrategias de juego al identificar la lógica interna de las situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo en las que participa, para ajustar sus desempeños a partir del potencial individual y de conjunto”.

## 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.

## Título de la unidad

“Elaboro estrategias de juego a partir de mi potencial motor .”



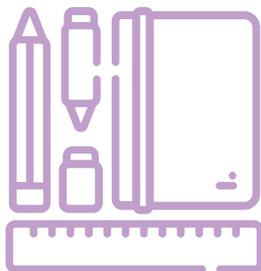
Imagen 1. Adaptada de Educación Física Quinto grado (pág. 60), por Heyliana Flores, 2010, Secretaría de Educación Pública.

## Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno reconozca el proceso de construcción de estrategias y utilice diversas estrategias de juego, con base en las posibilidades individuales y del equipo, a través de retos motores, juegos cooperativos, juegos modificados y rallies; para ajustar sus desempeños a partir de su potencial individual y de conjunto”.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Diseño y selección de estrategias.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno diseñe y seleccione estrategias de acuerdo con la lógica interna a través de retos motores que involucren la búsqueda y toma de decisiones, individuales y colectivas, para ajustar sus desempeños a partir del potencial, individual y de conjunto”.

**“¡Para iniciar!”**



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

- ¿Qué consideras al tomar decisiones para la mejora de tus desempeños?
- ¿Qué requieres tomar en cuenta para diseñar una estrategia?

# Sesión 1: El vaquero.

## Organización:

Busca un espacio libre en tu casa, con la rafia amarra de una esquina el cojín . Invita a tus hermanos, papás o amigos para que jueguen contigo.



Imagen 1. Creada. Torres. G. 2021. CC.by

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser patio, cochera e incluso dentro de casa.
- 2 mts de rafia, mecate o piola.
- Un cojín o almohada chico.
- 6 vasos desechables



Imagen 2. Creada. Torres. G. 2021. CC.by

“¡A jugar!”



## Descripción de la actividad:

Pide a la persona que va a trabajar contigo que tome el cojín amarrado con la rafia y se coloque en medio del espacio donde van a realizar la actividad y empiece a girar la almohada alrededor de él. Tú, colócate a 5 pasos de la persona que te está ayudando, debes tener los 6 vasos contigo y a una señal llevarás los vasos de dos en dos junto a la persona que esta girando, tratando de que la almohada no te pegue y ve formando una torre con 3 vasos abajo, 2 vasos en medio y 1 arriba.

**“¡A jugar!”**



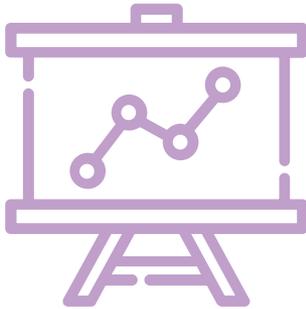
## **Descripción de la actividad:**

Si lo lograste, ahora trae los vasos de vuelta de dos en dos al lugar de inicio. Si la almohada te golpea deberás de volver a comenzar.

Ahora reta a alguien de tu familia y descubran quien lo hace mejor y en menor tiempo.

Antes de iniciar la actividad pon mucha atención en lo que tienes que realizar y toma tus decisiones para que diseñes la estrategia que te llevara a conseguir el reto. Si no te resulta, cambia tu estrategia y vuélvelo a intentar.

## Productos/ Retroalimentación



## ¿Qué te gustó de lo que hiciste hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve.

- ¿Qué tomaste en cuenta para buscar una estrategia que te llevaría al éxito?
- ¿Tuviste que modificarla ?
- ¿Cuál fue la estrategia que utilizaste para lograr el reto ?

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

## Orientaciones didácticas:

El desarrollo motor de los alumnos les permitirá analizar y reflexionar sobre las situaciones de juego que favorecen la búsqueda de soluciones para tener un mejor desempeño y que contribuyen a valorar las alternativas viables. Para ello, es pertinente organizar una unidad didáctica con el fin de que los alumnos diseñen y seleccionen estrategias de acuerdo con la lógica interna de los retos motores que involucren la búsqueda y toma de decisiones, individuales y colectivas.

## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Propone e implementa ajustes a su desempeño en diferentes actividades.
- Respeta y coopera con su equipo en la búsqueda e implementación de estrategias.
- Asume actitudes asertivas en situaciones de oposición y confrontación (victoria y derrota).

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

- Presentación verbal de las adaptaciones a los juegos y deportes alternativos modificados, propuestos para la sesión.
- Análisis escrito de las estrategias de juego y los resultados obtenidos.
- Registro de observación, por equipos, de las actitudes de respeto y cooperación, así como de las estrategias que identifican en distintas tareas.

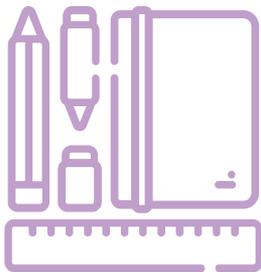
## ¿Qué temas conoceremos?

## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

### Intención Pedagógica:

- Ajustar desempeños.



“Que el alumno diseñe y seleccione estrategias de acuerdo con la lógica interna a través de juegos cooperativos que promuevan la colaboración y socialización a través de alternativas de solución para el cumplimiento de metas, para ajustar sus desempeños a partir del potencial, individual y de conjunto”.

**“¡Para iniciar!”**



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

¿Qué tomas en cuenta para decidir como actuar en un juego?

¿Cres que es importante ajustar tus desempeños para el cumplimiento de metas ?

¿ En tu vida diaria es importante diseñar estrategias, si, no y por qué?

## Sesión 2: “Pelotas locas”

### Organización:

Busca un espacio libre en tu casa. Marca dos líneas aproximadamente 5 mts de distancia y coloca adelante de la línea B una silla con las 6 pelotas y en la línea A colócate tú con una cubeta chica .

Invita a tus hermanos, papás o amigos para que jueguen contigo.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 6 pelotas elaboradas con papel o calcetines.
- 1 Silla.
- 1 Paliacate
- 1 cubeta chica o un bote
- 2 gises o cinta masking tape.
- Cronómetro

Línea A

Línea B

**“¡A jugar!”**



## **Descripción de la actividad:**

Delante de la línea “B” se coloca un jugador de espaldas y con los ojos vendados. El juego consiste en lanzar de una por una las pelotas hacia atrás y el jugador colocado en “A” toma la cubeta e intentará que la pelota caiga dentro de ella; no puede cazar delante de la línea. Las pelotas no cachadas hay que llevarlas a la silla de nuevo. Así hasta que el jugador colocado en “A” cache las 6 pelotas. Registra el tiempo que han tardado para lograr la meta.

Ahora hacer cambio de roles, “A” pasa a “B” y “B” pasa a “A”.

¡A divertirse!

**“¡A jugar!”**



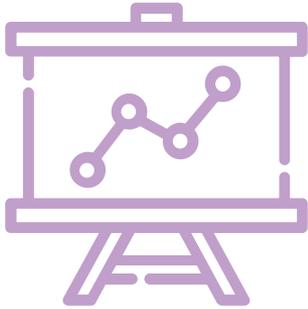
## **Descripción de la actividad:**

### **Variante:**

Deja la cubeta sobre la línea “A” y con puras indicaciones tratarás de que el lanzador enceste 3 pelotas en la cubeta. Toma el tiempo que tardaron en lograrlo. Haz cambio de roles.

Diseña bien tus estrategias para lograr la meta en el menor tiempo.

## Productos/ Retroalimentación



### ¿Qué te gustó de lo que hiciste hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve.

¿Diseñaste tu estrategia antes de iniciar el juego o sobre la marcha?

¿Cambió tu estrategia de juego al hacer la variante?

¿Qué emociones experimentaste en el juego y cuál fue tu actitud?

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

## Orientaciones didácticas:

El desarrollo motor de los alumnos les permitirá analizar y reflexionar sobre las situaciones de juego que favorecen la búsqueda de soluciones para tener un mejor desempeño y que contribuyen a valorar las alternativas viables. Para ello, es pertinente organizar una unidad didáctica con el fin de que los alumnos diseñen y seleccionen estrategias de acuerdo con la lógica interna de los juegos cooperativos que promuevan la colaboración y socialización a través de alternativas de solución para el cumplimiento de metas .

## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

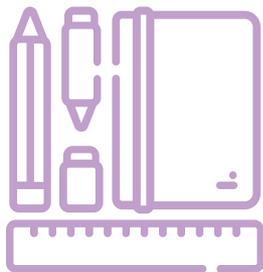
- Propone e implementa ajustes a su desempeño en diferentes actividades.
- Respeto y coopera con su equipo en la búsqueda e implementación de estrategias.
- Asume actitudes asertivas en situaciones de oposición y confrontación (victoria y derrota).

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

- Presentación verbal de las adaptaciones a los juegos y deportes alternativos modificados, propuestos para la sesión.
- Análisis escrito de las estrategias de juego y los resultados obtenidos.
- Registro de observación, por equipos, de las actitudes de respeto y cooperación, así como de las estrategias que identifican en distintas tareas.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Estrategias de juego.
- Juegos modificados.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno diseñe y seleccione estrategias de acuerdo con la lógica interna de los juegos modificados que requieran diseñar un plan de acción, su implementación y la valoración de los resultados obtenidos, para ajustar sus desempeños a partir del potencial, individual y de conjunto”.

**“¡Para iniciar!”**



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

- ¿Cómo construyes una estrategia?
- ¿Cómo se relacionan las estrategias de juego y las estrategias de la vida cotidiana?
- ¿Qué son los juegos modificados?

## Sesión 3: “Spike ball”

### Organización:

En una área amplia y despejada de obstáculos coloca tu aro (o dibuja un círculo de 60 cms. De diámetro en el piso), prepara tu pelota y reta a alguien de tu familia y disfruten de este divertido juego.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Aro de plástico o hula hula.
- En caso de no tener hula, gis.
- Pelota de vinil que rebote
- Hoja de papel o cuaderno para anotar los puntos así como lápiz o pluma.

“¡A jugar!”

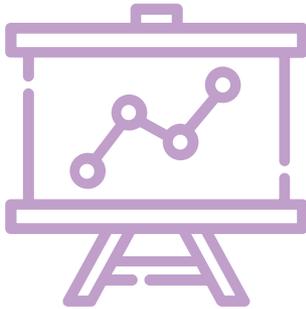
### **Descripción de la actividad:**

Colócate libremente alrededor del aro o círculo aproximadamente a una distancia de dos a tres pasos del lado opuesto de tu contrincante con la pelota en la mano, lánzala de tal manera que rebote dentro del círculo intentando que no le sea posible atraparla a tu rival, si la atrapa de aire él también la lanzará adentro del círculo, tratando que tú no la atrapes. Cada que no la atrapen es un punto para el rival. Determina a cuantos puntos van a jugar .

Variante: jueguen 2 vs 2.

Antes de iniciar el juego dialoga con tu pareja y diseñen su plan de acción.

## Productos/ Retroalimentación



### ¿Qué te gustó de lo que hiciste hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve.

¿Cómo evalúas tu desempeño en esta actividad?

¿Qué alternativas de solución utilizaste en este juego?

• ¿Qué te costó más trabajo encontrar: una estrategia durante el juego individual o en equipo? ¿Por qué?

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

## Orientaciones didácticas:

El desarrollo motor de los alumnos les permitirá analizar y reflexionar sobre las situaciones de juego que favorecen la búsqueda de soluciones para tener un mejor desempeño y que contribuyen a valorar las alternativas viables. Para ello, es pertinente organizar una unidad didáctica con el fin de que los alumnos diseñen y seleccionen estrategias de acuerdo con la lógica interna de los juegos modificados que requieran diseñar un plan de acción, su implementación y la valoración de los resultados obtenidos.

## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

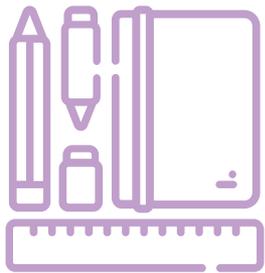
- Propone e implementa ajustes a su desempeño en diferentes actividades.
- Respeta y coopera con su equipo en la búsqueda e implementación de estrategias.
- Asume actitudes asertivas en situaciones de oposición y confrontación (victoria y derrota).

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

- Presentación verbal de las adaptaciones a los juegos y deportes alternativos modificados, propuestos para la sesión.
- Análisis escrito de las estrategias de juego y los resultados obtenidos.
- Registro de observación, por equipos, de las actitudes de respeto y cooperación, así como de las estrategias que identifican en distintas tareas.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Estrategias de juego.
- Juegos modificados.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno utilice y seleccione diversas estrategias de acuerdo con la lógica interna de actividades como juegos modificados que requieran generar alternativas de solución, ponerlas en práctica y reflexionar acerca de los logros obtenidos, para ajustar sus desempeños a partir del potencial, individual y de conjunto”.

**“¡Para iniciar!”**



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

- ¿Cómo construyes una estrategia?
- ¿Cómo se relacionan las estrategias de juego y las estrategias de la vida cotidiana?
- ¿Qué son los juegos modificados?

## Sesión 4: “Globo al aire” Bádmbnton

### Organización:

En una área amplia y despejada de obstáculos delimita dos cuadros de 2x2 con una línea media que divida las dos canchas.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

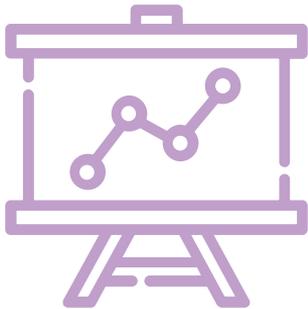
- Globo inflado.
- Cinta masking o gis.
- Matamoscas o bastón elaborado con papel periódico y cinta o papel (hojas, cartulina, etc.)
- Hoja de papel o cuaderno para anotar los puntos así como lápiz o pluma.

**“¡A jugar!”**

### **Descripción de la actividad:**

Golpea el globo con el matamoscas desde tu lado de la cancha tratando de hacerlo llegar a la cancha de tu contrincante para que él también lo golpee sin que caiga al piso, si no lo logra es punto para ti. Si el globo cae fuera del área delimitada también es punto para el que no lo sacó del área, como en un juego de tenis pero sin red. Determinen a cuantos puntos cada set y pueden hacer cambio de lado (cancha). Invita a los miembros de la familia y organicen retas. Si hay suficiente material y personas pueden jugar 2 contra 2.

## Productos/ Retroalimentación



### ¿Qué te gustó de lo que hiciste hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve.

¿Cómo evalúas tu desempeño en esta actividad?

¿Qué alternativas de solución utilizaste en este juego?

¿Qué te costó más trabajo encontrar: una estrategia durante el juego individual o en equipo? ¿Por qué?

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

## Orientaciones didácticas:

El desarrollo motor de los alumnos les permitirá analizar y reflexionar sobre las situaciones de juego que favorecen la búsqueda de soluciones para tener un mejor desempeño y que contribuyen a valorar las alternativas viables. Para ello, es pertinente organizar una unidad didáctica con el fin de que los alumnos diseñen y seleccionen estrategias de acuerdo con la lógica interna de los juegos modificados que requieran diseñar un plan de acción, su implementación y la valoración de los resultados obtenidos. Rallies que fomenten actitudes asertivas al colaborar en la construcción de estrategias.

## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Propone e implementa ajustes a su desempeño en diferentes actividades.
- Respeta y coopera con su equipo en la búsqueda e implementación de estrategias.
- Asume actitudes asertivas en situaciones de oposición y confrontación (victoria y derrota).

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

- Presentación verbal de las adaptaciones a los juegos y deportes alternativos modificados, propuestos para la sesión.
- Análisis escrito de las estrategias de juego y los resultados obtenidos.
- Registro de observación, por equipos, de las actitudes de respeto y cooperación, así como de las estrategias que identifican en distintas tareas.

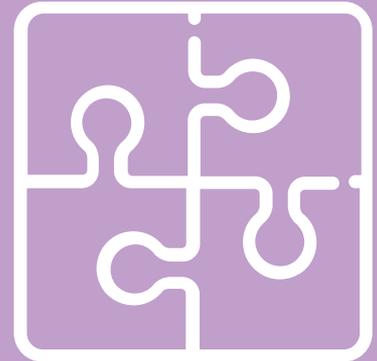
# ANEXOS.

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 sobre la habilidad de toma de decisiones, 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**

Gustavo Torres Méndez

Hugo Heros Verdín contreras

Enrique Casas Zarate

**Responsables del contenido**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

