



# Recrea

Educación para refundar 2040





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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Educación Física

**Tercer 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:

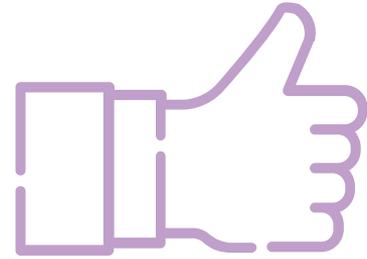
Creatividad en la acción Motriz.

Aprendizajes esperados:

“Reestructura sus estrategias de juego al participar en situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo, propuestas por él o sus compañeros, para favorecer su sentimiento de ser competente”.

## 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.





## Título de la unidad

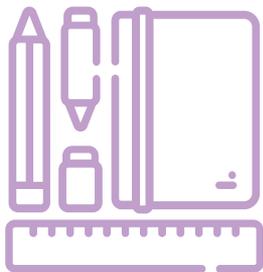
“Yo me muevo y me divierto”

## Intención didáctica de la Unidad:

“Que los alumnos pongan en práctica estrategias previamente elaboradas en distintas situaciones de juego y las modifiquen a partir de la valoración de la efectividad de las mismas y la mejora en su desempeño a través los diferentes deportes, ferias de la motricidad, actividades de iniciación deportiva y juegos tradicionales o populares para favorecer su sentimiento de ser competente”.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Feria de la motricidad.
- Estrategias.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos pongan en práctica estrategias previamente elaboradas en distintas situaciones de juego a través de una feria de la motricidad para favorecer su sentimiento de ser competente”.

**“¡Para iniciar!”**



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

- ¿Sabes a qué se refiere feria de la motricidad?
- ¿Qué acciones o actividades pueden utilizarse en una feria de la motricidad?
- ¿Cómo se podría relacionar la feria de la motricidad y las estrategias?

# Sesión 1: “Feria de la motricidad”

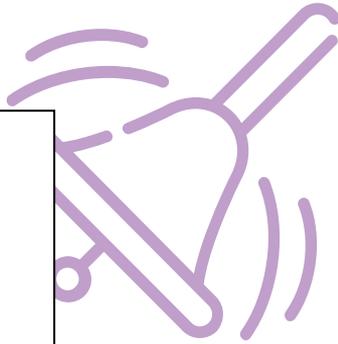
## Organización:

Se requiere de un espacio en donde poder desarrollar 3 actividades diferentes; puede ser la sala de la casa, la cochera o el patio, en un espacio de por lo menos 3 metros de ancho y 5 o 6 de largo, si es mas grande no importa. Recuerda que debes llevar ropa cómoda para realizarla y que participe tu familia, pueden ser hermanos, mamá y papá y si dispones de mas personas adelante, sólo considera el material.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Globos.
- Pelotas pequeñas o de tenis.
- Hojas de papel.
- Cartulina o cartón.
- Vasos de plástico.

“¡A jugar!”



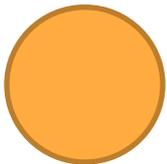
20 pts.



15 pts.



10 pts.



## Descripción de la actividad:

Reunir el material y construir los materiales. Requiere un globo, un recipiente, una hoja de papel y 4 pelotas por persona.

Primera actividad: Colocas en un recipiente las pelotas (4), lanzas el globo arriba y sacas una, le pegas al globo y sacas otra, y así hasta terminar (puede ser también al revés, las metes en lugar de sacar) esto es uno vs uno, gana el que primero termine.

Segunda actividad: Prepara un cartón con 3 hoyos. De abajo hacia arriba, un hoyo de 20 cm., que vale 10 pts; enseguida y hacia arriba un hoyo de 15 cm., que vale 15 pts, otro de 10 cm. que vale 20 pts. El juego consiste en lanzar un avión elaborado con sus propias manos hacia el cartón a una distancia de 3 mt. Tendrá 6 lanzamientos por persona y se sumaran los puntos, gana el que logre más puntos.

“¡A jugar!”

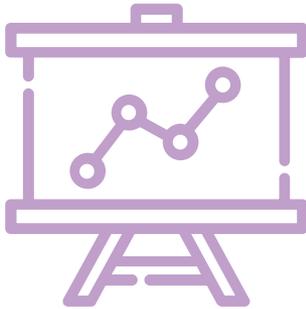


## Descripción de la actividad:

Tercera actividad: En un cartón, pega vasos pegados, de tal manera que los puedas sostener amarrados o pegados. Se colocará a 3 metros del cartel y lanzarán las pelotas para anotar en cada vaso, de tal manera que contará cada anotación como dos puntos encestados con una pelota de tenis. Tendrá las oportunidades que elijan y ganará el que encesta más.

Para finalizar realizarán las 3 actividades, una después de la otra y cronometrarán el tiempo para realizarlas con la mayor velocidad posible.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas en un texto breve.

¿Se entendió a lo que se refiere la feria de la motricidad?

¿Qué habilidades desarrollaste en las actividades?

¿En la feria de la motricidad en la que participaste, que aprendiste de nuevo?

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

## Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades motrices que impliquen poner en práctica estrategias previamente elaboradas en distintas situaciones de juego, por ejemplo juegos modificados que incorporen la misma estrategia ante situaciones de blanco y diana, bate y muro, cancha común e invasión de cancha, para evaluar su efectividad y posteriormente ajustar lo necesario.

## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

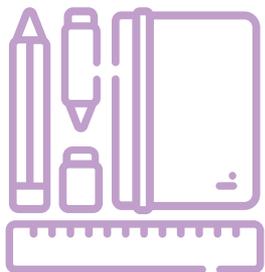
- Toma decisiones respecto a los cambios necesarios en sus estrategias.
- Evalúa la efectividad de sus estrategias de juego.

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

- Registro de observación sobre su desempeño tanto individual como del equipo.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Juegos pre deportivos
- Estrategias en juegos



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos pongan en práctica estrategias previamente elaboradas en distintas situaciones de juego a través de juegos pre deportivos para favorecer su sentimiento de ser competente”.

**“¡Para iniciar!”**



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

¿Qué son los juegos pre deportivos?

Realiza una lista de 5 juegos pre deportivos y explica y por qué se llaman así.

## Sesión 2: “Voleibol con globos”

### Organización:

El alumno ubicará un espacio en casa para realizar la actividad. Se ubicará en un patio o una cochera, en donde tenga libre la parte superior, puede jugar o interactuar con más personas o familiares de tal manera que puedan integrarse a participar toda la familia.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Globos

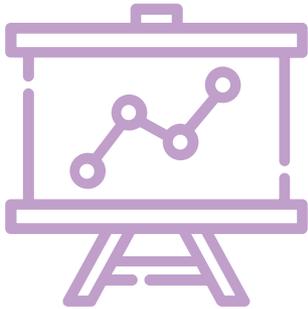
**¡A jugar!**



### **Descripción de la actividad:**

Trotarán alrededor de 3 minutos continuos alrededor del espacio elegido, una vez que termina, inflarán el globo y lo mantendrán en el aire solo pegándole con las manos, luego con la cabeza, con el pie, con el pecho etc., ahora pondrán sus manos sobre la cabeza con los dedos medio, índice y dedo gordo, formando un triángulo y volarán el globo manteniéndolo en el aire el mayor tiempo posible. Ahora tomaran sus manos y estiraran los brazos de tal manera que parezcan dos palos sólidos, y mantendrán el globo en el aire, sin olvidar que en cada golpe se debe bajar la cadera. Juego entre dos personas a que no caiga el globo.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde las preguntas en tu cuaderno en un breve texto.

¿Qué emoción perduró durante la actividad?

¿Lograste realizar el voleo conforme se indicó? ¿Cuántos voleos seguidos lograste?

¿Qué aprendizajes te llevas de este juego predeportivo?

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

## Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades motrices que impliquen modificar sus estrategias a partir de la valoración de su actuación y los resultados obtenidos mediante otros juegos predeportivos, en los que pongan en práctica diversas estrategias previamente elaboradas y en diversas situaciones de juego.

## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

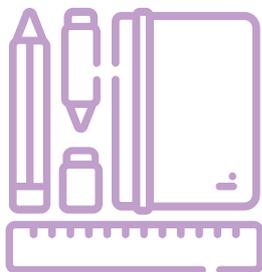
- Toma decisiones respecto a los cambios necesarios en sus estrategias.
- Evalúa la efectividad de sus estrategias de juego.

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

- Registro de observación sobre su desempeño tanto individual como del equipo.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Juegos populares



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3. Intención Pedagógica:

“Que los alumnos pongan en práctica estrategias previamente elaboradas en distintas situaciones de juego a través de juegos populares para favorecer su sentimiento de ser competente”.

**¡Para iniciar!**



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

- ¿Qué es un juego popular?
- ¿Por qué se les llamaría juegos populares?
- ¿Crees que sean los mismos los juegos populares y juegos tradicionales? ¿Por qué?

## Sesión 3: “Juguemos a divertirnos”

### Organización:

Busca un espacio en donde puedas correr o moverte de manera libre, invita a participar a familiares o personas cercanas en donde puedan interactuar entre sí y tengan ganas de divertirse y pasar un momento agradable.

Requieres tener ropa cómoda y que los demás también la tengan para realizar la actividad.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

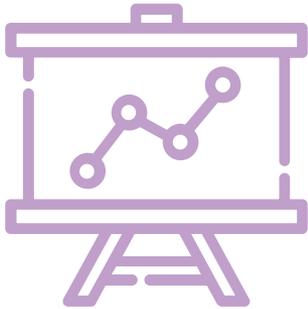
- Cuerda para saltar.
- Costales.
- Cuerda para jalar.

**“¡A jugar!”**

### **Descripción de la actividad:**

Inician jugando en parejas “Piedra papel o tijera”. Los ganadores juegan entre sí y los mejores realizan equipos (si son más de 3), luego en parejas jugarán “Carrera de costales”; van a colocarse en una primera línea con una separación de 6 metros entre la segunda línea, se colocarán los costales y saltarán hasta la segunda línea en donde le pasarán el costal a su pareja que realizará el recorrido en sentido inverso, ganando la primera pareja que termine. Descansa unos minutos y posteriormente jugarán a “saltar la cuerda”, realizando diferentes formas e inventando saltos diversos. Por último jugarán a “jalar la cuerda”, podrán hacerlo en parejas o de manera individual.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde las siguientes preguntas en un texto breve.

¿Qué aprendizajes integras sobre los juegos populares?

¿Cuáles fueron tus emociones mientras participabas en los juegos?

¿Cuál fue tu sensación durante los juegos, con relación a la expresión “para sentirse competentes”?

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

### Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades en las que modifiquen sus estrategias a partir de la valoración de su actuación y los resultados obtenidos, mediante torneos que impliquen la socialización de juegos tradicionales, populares y autóctonos. Recopile e intercambie las estrategias entre los equipos y analice su pertinencia, así como los posibles ajustes para estas.

### Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

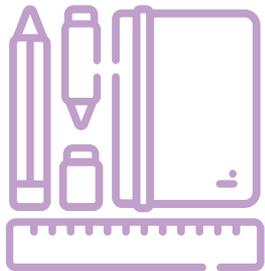
- Toma decisiones respecto a los cambios necesarios en sus estrategias.
- Evalúa la efectividad de sus estrategias de juego.

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

- Registro de observación sobre su desempeño tanto individual como del equipo.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Juegos tradicionales



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4. Intención Pedagógica:

“Que los alumnos pongan en práctica estrategias previamente elaboradas en distintas situaciones de juego a través de juegos tradicionales para favorecer su sentimiento de ser competente”.

**¡Para iniciar!**



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

- ¿Para ti que es un juego tradicional?
- ¿Por qué se les llama juegos tradicionales?
- ¿Crees que sean divertidos los juegos tradicionales? ¿Por qué?

## Sesión 4: “Rescatemos tradiciones”

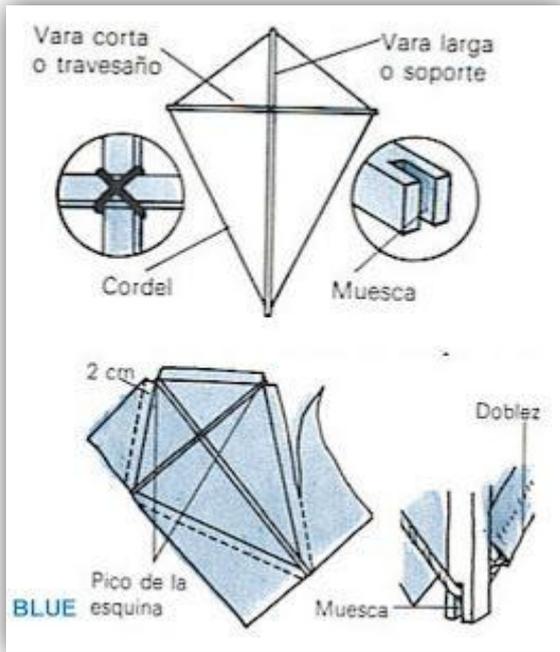
### Organización:

Busca un espacio en casa en donde puedas primero construir un papalote, puede ser el comedor de la casa o un espacio en donde sentarse y utilizar pegamento y materiales diversos y después un espacio más grande en donde puedas volarlo, puede ser en la calle en donde no haya mucho tráfico o en un parque o unidad deportiva.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Dos palos de madera delgados.
- Papel de china.
- Resistol.
- Cuerda larga o hilaza

“¡A jugar!”

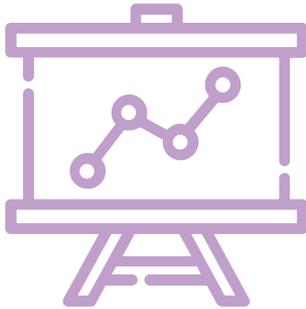


## Descripción de la actividad:

Construirás un papalote. Busca en la red las diversas formas de construirlo y elije por la más fácil, aquí te compartimos un ejemplo del más sencillo o el más común.

Una vez que lo construyas déjalo secar, una vez que este seco, vas a intentar volarlo, ¿Cómo? Alguien detendrá el papalote y le darás unos 3 metros de hilo, contarás hasta tres, lo soltará y al mismo tiempo correrás hacia adelante tratando de seguir jalando el hilo y una vez que tome altura se requiere ir soltando más hilo para que logre una altura mayor. Si este no volara, revisa la construcción, posiblemente tenga errores o este algo mal pegado.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas en un texto breve.

¿Qué estrategias empleaste para poder volar el papalote?

¿Qué habilidades tuviste que emplear para poder volar el papalote?

¿Con cuáles sensaciones te quedas al término de la actividad?

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

### Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades en las que modifiquen sus estrategias a partir de la valoración de su actuación y los resultados obtenidos, mediante torneos que impliquen la socialización de juegos tradicionales, populares y autóctonos. Recopile e intercambie las estrategias entre los equipos y analice su pertinencia, así como los posibles ajustes para estas.

### Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Toma decisiones respecto a los cambios necesarios en sus estrategias.
- Evalúa la efectividad de sus estrategias de juego.

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

- Registro de observación sobre su desempeño tanto individual como del equipo.

# ANEXOS.

Bibliografía consultada:

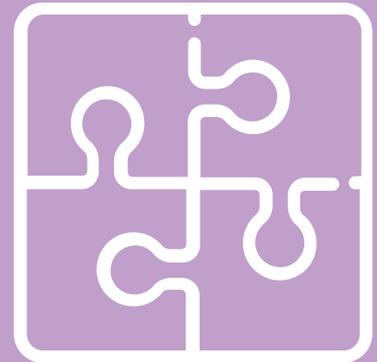
- *Educación Física. Educación básica  
Plan y programas de estudio, orientaciones  
didácticas y sugerencias de evaluación*



[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 referente Juegos populares, tradicionales y/o técnicas de voleibol.



# 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**

Salvador Nuño Sánchez

**Responsable de contenido**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

