



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 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.

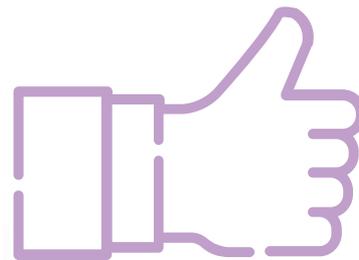
Aprendizajes esperados:

“Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física”.



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

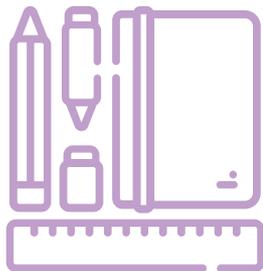
“Diseño, organizo y participo en actividades físicas preservando mi salud”.

Intención didáctica de la Unidad:

“El alumno propone formas de interacción motriz en juegos colectivos y de confrontación lúdica, promoviendo el cuidado de la salud”.

¿Qué temas conoceremos?

- Elementos estructurales del juego.
- Juegos tradicionales.
- Convivencia.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno explore nuevas lógicas del juego al modificar los elementos estructurales en juegos tradicionales, promoviendo un estilo de vida saludable”.

¡Para iniciar!



En tu cuaderno, realiza la siguiente actividad:

- Recuerdas cuáles son los elementos estructurales del juego? Escríbelos.
- Menciona 3 juegos tradicionales que hayas jugado con tu familia o en la escuela.

Sesión 1: Carrera de costales.

Organización:

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

La actividad puede ser individual, en parejas o toda la familia.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Costales o bolsas de plástico grandes.
- Gis o cinta adhesiva para delimitar el espacio.



Imagen adaptada de *Educación Física. Sexto grado* (p. 101), por Esmeralda Ríos, 2010, Secretaría de Educación Pública.

¡A jugar!



Descripción de la actividad

Se deberá delimitar el espacio donde se llevará a cabo el juego, trazando una línea de inicio y otra de final (dependerá del espacio con el que se cuente).

Cada participante tendrá un costal donde pueda introducirse.

Se colocarán en la línea de inicio y a la señal, los participantes dentro del costal se trasladarán saltando hasta la línea final.

Si durante el recorrido se caen, pueden levantarse y continuar la carrera. Gana 1 punto quien logre llegar primero.

¡A jugar!

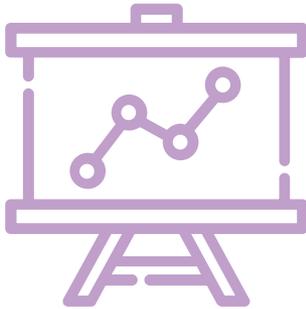


Descripción de la actividad

Se realizan 5 rondas modificando un elemento del juego.

Algunas de las modificaciones estructurales del juego puede ser el espacio (la distancia se aumenta o disminuye), las reglas (se puede hacer saltando o caminando), compañero (se hace de manera relevo o en parejas tomados de las manos) es importante que con tu creatividad propongas diferentes formas de realizarlo, tomando en cuenta la seguridad e integridad física de todos.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comparte con tu familia la experiencia que tuviste al realizar la actividad y si se generó una convivencia sana.

Ubica tu desempeño de acuerdo a la siguiente tabla:

Excelente	Bueno	Regular
No tuve dificultad para modificar los elementos estructurales del juego y logré adaptar mis movimientos.	Se me dificultó un poco, modifiqué el elemento estructural pero no logré adaptar mis movimientos.	Tuve dificultad, no logré modificar ningún elemento y no adapté mis movimientos a ningún cambio.

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Exploren nuevas lógicas del juego al vincularlas con actividades conocidas. Organice talleres para mezclar juegos y actividades (tradicionales, modificados, paradójicos, rallies, yincanas, kermeses, ferias recreativas, torneos, deportes educativos etcétera, con la finalidad de promover pautas de convivencia y de confrontación lúdica; incluya la modificación simultánea de dos o tres elementos estructurales que incrementen el nivel de complejidad.

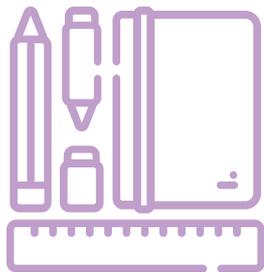
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Explica a compañeros de otros grados cómo participar en un juego o usar un juguete.

¿Qué temas conoceremos?

- Convivencia.
- Cuidado de la salud.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno explore diversos juegos conocidos de confrontación lúdica con la finalidad de promover la convivencia y el cuidado de la salud.”

¡Para iniciar!



En tu cuaderno de trabajo, realiza la siguiente actividad.

¿Recuerdas algunos juegos o actividades que has realizado durante este tiempo?

Menciona 5.

En una lista anota los beneficios de salud que te brindaron los juegos que mencionas.

Sesión 2: La botella equilibrista.

Organización:

Se realiza en un espacio libre de obstáculos de al menos de 3 x 3 metros.

Se realiza individual o en parejas.



Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Botellas de plástico con agua purificada.
- Papelitos.
- Pluma o lápiz.
- Cronómetro.
- Diversos objetos que te sirvan para realizar los retos (pelota, obstáculos, etcétera).

Imagen adaptada de *Educación Física Cuarto grado* (p. 52)
por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación
Pública.

¡A jugar!



Descripción de la actividad

Primero se diseñarán 10 tarjetas cada una con una acción a realizar.

El juego consiste en que cada jugador tomará una tarjetita sin ver y tendrá que realizar el reto con la botella con agua sobre su cabeza sin que se le caiga en un tiempo establecido (30 segundos), si no lo logra puede seguirlo haciendo antes de que se le acabe el tiempo.

Por cada reto realizado se ganará 1 punto.

Al finalizar todas las tarjetitas se suman los puntos obtenidos.

¡A jugar!



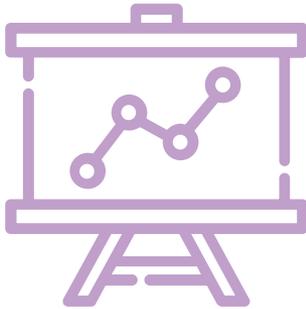
Descripción de la actividad

Puedes utilizar los siguientes retos o puedes diseñar los propios:

Núm.	ELEMENTO
1	Realizar 5 sentadillas.
2	Desplazarte en paso gigante 3 metros.
3	Hacer 3 pasos de baile.
4	Dar 3 giros sobre tu propio eje.
5	Caminar en paso gallo-gallina 4 metros.
6	Escribir tu nombre en una hoja de papel sobre una línea.
7	Abrocharte las agujetas de ambos zapatos.
8	Desplazarte en zigzag
9	Botar una pelota 5 veces seguidas.
10	Lanzar un objeto y cazarlo 10 veces seguidas.

Al finalizar la actividad puedes hidratarte con el agua de tu botella.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comparte con tu familia las respuestas a las siguientes preguntas :

¿Qué retos se te dificultaron más? Explica por qué.

¿Qué tuviste que hacer para poder lograrlo?

¿Qué beneficios contribuye la actividad física y la hidratación en tu vida diaria?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Desde este espacio curricular se impulsan acciones de prevención, autocuidado y preservación de la salud, al propiciar que los alumnos diseñen, organicen y participen en una amplia gama de situaciones lúdicas, de carácter expresivo, recreativo, cooperativo y deportivo, que les permitan comprender el valor y los beneficios de la práctica sistemática e intencionada de la actividad física, como parte de los hábitos y estilos de vida que han de adquirir a lo largo de su vida.

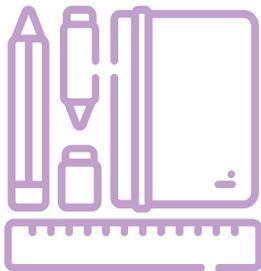
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Diseña y participa en diferentes tareas motrices o actividades.
- Demuestra la mejora en su desempeño al adquirir mayor autonomía y disponibilidad motriz.

¿Qué temas conoceremos?

- Actividades de iniciación deportiva.
- Convivencia.
- Cuidado de la salud.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno promueva la práctica de actividades físicas de iniciación deportiva para fomentar la convivencia y el cuidado de la salud”.

¡Para iniciar!



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

¿Sabes qué es una actividad de iniciación deportiva?
Defínelo con tus palabras.

Menciona 3 acciones de la vida cotidiana que realices para el cuidado de tu salud.

Sesión 3: Pase veloz

Organización:

Se realiza en un espacio libre.

Puede ser individual, binas o en equipos.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pelotas de diferentes tamaños, balones, pelotas de periódico, etcétera).

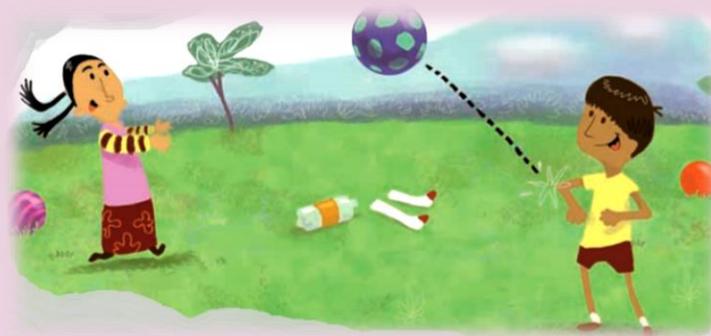


Imagen adaptada de *Educación Física Tercer grado* (p. 59)
por Platas Amparo 2011. Secretaría de Educación Pública.

¡A jugar!



Descripción de la actividad

En esta actividad pueden participar mamá, papá, hermanos o cuidador. Los dos retos motrices están encaminados a la iniciación deportiva del básquetbol y balonmano:

En el primer reto cada participante utilizará una pelota, se colocarán a una distancia de 3 a 4 metros cada uno, deberán de pasarse la pelota lo más rápido posible de manera simultánea sin que se caiga al suelo.

Se harán 3 rondas más y en cada una se modificará la forma de dar el pase.

¡A jugar!



Descripción de la actividad

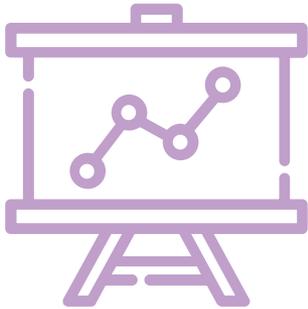
El segundo reto se realiza en tercias.

Dos participantes deberán de pasarse la pelota desplazándose de manera lateral de un punto a otro y no dejar que el tercer integrante se las quite, si logra quitarla ocupa el lugar de lanzador.

Se hacen 3 rondas, donde estarán modificando la forma de pasar la pelota.

Variantes: Se pueden utilizar diferentes tamaños de pelotas en cada ronda.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comparte con tu familia tus respuestas a las siguientes preguntas :

¿Lograste identificar las habilidades que desarrollas en los juegos de iniciación deportiva que realizaste?

¿Las actividades de iniciación deportiva promueven el cuidado de la salud? ¿Por qué?

Menciona 3 acciones que realices para generar una convivencia sana a través de la actividad física?

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Organicen actividades novedosas para poner en práctica los conocimientos, las habilidades y las actitudes desarrolladas en estas sesiones:

- Actividades recreativas relacionadas con llevar a la escuela bicicletas, patinetas u otros artefactos para desplazarse; vincule los aprendizajes que se promueven con la prevención y el cuidado de la salud, así como la educación vial.
- Demostraciones pedagógicas que impliquen compartir con compañeros de grados inferiores diversas formas de jugar.

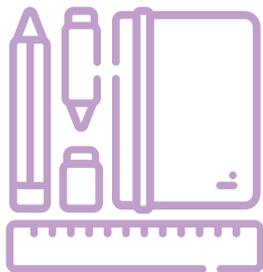
Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Demuestra la mejora en su desempeño al adquirir mayor autonomía y disponibilidad motriz.

¿Qué temas conoceremos?

- Conocimientos, habilidades y actitudes.
- Convivencia.
- Creatividad.



¿Qué queremos lograr?

Sesión 4.

Intención Pedagógica:

“Que el alumno organice actividades novedosas donde ponga en práctica los conocimientos, las habilidades y las actitudes desarrolladas fomentando estilos de vida saludable”.

¡Para iniciar!



En un breve texto, contesta lo siguiente:

¿Alguna vez haz organizado una actividad para convivir con tu familia? Descríbela.

Menciona 3 actividades que practicas de manera constante donde pones a prueba tus conocimientos, habilidades y actitudes.

Sesión 4: Mi actividad novedosa

Organización:

Busca un espacio libre dentro de casa.

Puede ser individual, binas o en equipos.

Cuiden en todo momento su integridad física.

Utilicen los materiales que tengas en casa.

Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Hoja de papel o cuaderno.
- Lápiz o pluma.
- Diversos materiales que necesite en el diseño de la actividad.



Imagen adaptada de *Educación Física Tercer grado* (p. 94) por Platas Amparo 2011. Secretaría de Educación Pública.

¡A jugar!



Descripción de la actividad

El alumno deberá desarrollar una actividad novedosa que pueda realizar en familia, donde ponga en práctica sus conocimientos, habilidades y actitudes aprendidos en las sesiones anteriores.

¡A jugar!



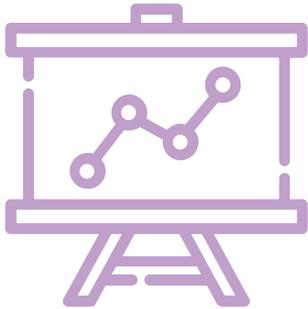
Descripción de la actividad

En tu cuaderno u hoja de papel dibuja el siguiente recuadro:

Nombre de la actividad
Material:
Reglas para fomentar pautas de convivencia:
Desarrollo de la actividad:
Dibujos o imágenes:

Utiliza esta tabla para redactar tu actividad, posteriormente preséntala a tu familia llévala a la práctica y diviértete.

Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comparte con tu familia tu experiencia respecto a tu actividad y responde las siguientes preguntas :

¿Lograste diseñar la actividad con las características de la tabla?

¿Qué pautas de convivencia integraste en tu actividad?

¿Qué fue lo que más se te complicó de la actividad? Explica como lo resolviste.

Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

Orientaciones didácticas:

Promuevan la práctica de actividades físicas al invitar a toda la comunidad escolar a participar, mediante:

- Actividades motrices que incluyan un rincón de juegos, el cual debe funcionar durante determinados momentos para incrementar la participación de compañeros, docentes, padres de familia y autoridades educativas.
- Torneos que canalicen la confrontación lúdica en juegos modificados, juegos cooperativos, actividades de iniciación deportiva, deporte educativo y otros.

Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Diseña y participa en diferentes tareas motrices o actividades.
- Para evaluar al alumno pida como evidencia el siguiente material:
- Instrumento de autoevaluación sobre los aprendizajes adquiridos en la educación primaria y su vinculación con la Educación Física.

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			
¿Diseñé y participé en las diferentes actividades?				
¿Integré los aprendizajes adquiridos durante todas las sesiones para mejorar mi desempeño?				
¿Logré mayor autonomía y disponibilidad motriz?				
¿Logré convivir sanamente en las actividades?				
¿Soy capaz de promover estilos de vida saludable en mi familia?				
¿Reconozco los beneficios de la actividad física?				

Ideas para la familia:

- Organicen 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.
- Realicen actividad física para que se mantengan en movimiento.



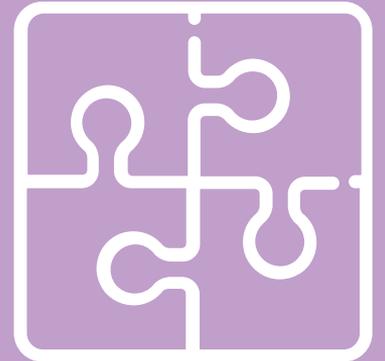
Imagen adaptada de *Educación Física. Tercer grado* (p. 104), por Tania Juárez, 2010, Secretaría de Educación Pública.

ANEXOS.

Para saber más:

Glosario:

- Interacción motriz: es la comunicación que se produce entre los participantes, en las actividades que se dan de manera simultánea la participación de varias personas las cuales realizan la actividad en forma de colaboración, oposición o colaboración y oposición. (López, J. Revista Digital No° 31, 2001).

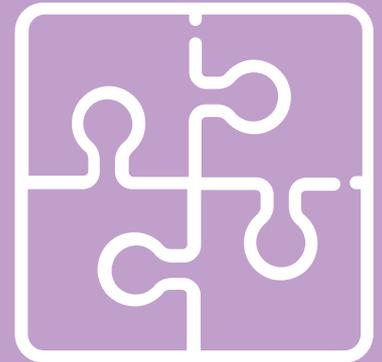


ANEXOS.

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 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

