



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa  
la educación da vida!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

**Quinto Grado**

## Presentación

**En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de octubre. 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.**

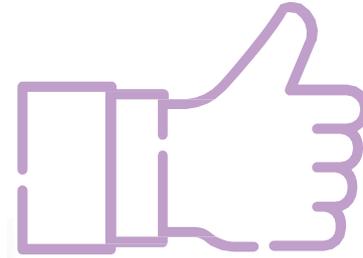
**Componente pedagógico didáctico:  
Desarrollo de la motricidad.**

**Aprendizaje esperado:**

**Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas.**

## 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.**



**La presente unidad didáctica pretende apoyar al docente en la propuesta de actividades para el mes de octubre. Incluimos una intención pedagógica en cada sesión. Se considera una actividad específica por sesión y las orientaciones didácticas así como las sugerencias de evaluación para la integración de otras actividades que promuevan el logro de cada intención pedagógica.**



## Titulo de la unidad

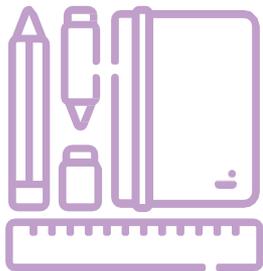
**“Juego y me  
expreso”**

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

**“Que el alumno mejore sus  
habilidades y destrezas,  
reconociendo su implicación motriz  
y las aportaciones asertivas que  
hace en la resolución de tareas  
específicas”.**

## ¿Qué temas conoceremos?

- **Conoceremos sobre la asertividad**
- **Y mejoraremos nuestro desempeño motriz**



## ¿Qué queremos lograr?

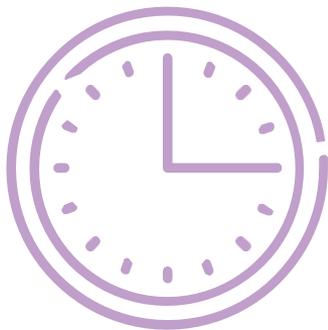
**Sesión 1.**

**Intención Pedagógica:**

**“Promover en el alumno, actitudes asertivas mientras mejora sus capacidades habilidades y destrezas motrices a través de juegos recreativos”.**



**¡Para Iniciar!**



**En un breve texto, responde las siguientes preguntas:**

**¿Qué es asertividad?**

**¿Cómo podrías utilizarla en los juegos o acciones que realizas cotidianamente?**



# Sesión 1: “Tres o nada”

## Organización:

- **Busca un espacio libre de obstáculos para desarrollar la actividad.**
- **Invita a un familiar a realizar el juego.**
- **Si te encuentras solo puedes competir contra ti mismo.**

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- **Cinta.**
- **Gises.**
- **Calcetines (también puedes utilizar tapas, pelotas o monedas).**

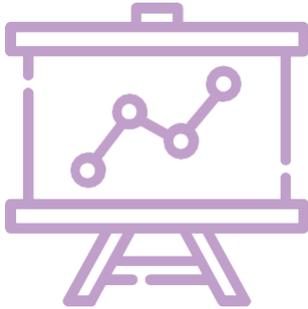
¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

**Dibuja en el piso un cuadrado y haz dos divisiones de manera que queden cuatro espacios, en cada espacio escribe una tarea o premio, por ejemplo: lavar los platos, paseo en bicicleta, no ver la tele, comer helado (estos retos o tareas lo decidirán los participantes), ya que estén escritos en tu tablero, aléjate de el tres pasos y marca una línea de tiro, desde ahí lanzarás e intentarás que tu calcetín caiga y se quede en el espacio del tablero del reto que quieres ganar, para lograr el reto debes tener tres calcetines en el espacio del tablero seleccionado.**

## Productos/ Retroalimentación



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

**Responde estas preguntas en tu cuaderno en un texto breve.**

**¿Cuáles fueron tus propuestas al decidir los retos?**

**¿A cuáles acuerdos llegaste?**

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

## Orientaciones didácticas:

**Proponga actividades donde los alumnos reflexionen acerca de sus actitudes, que comprendan que pasa cuando solo algunos pueden ganar, como logran tomar acuerdos. Y como afectan las actitudes en su desempeño.**

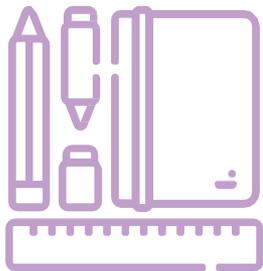
## Sugerencias de Evaluación:

**Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:**

- **Reconoce actitudes asertivas que se manifiestan en las actividades.**
- **Favorece el respeto y la interacción con los demás.**
- **Que haga un registro de observación de los aspectos mas significativos en sus acciones.**

¿Qué temas conoceremos?

- **Conoceremos más sobre la asertividad.**
- **Desarrollaremos habilidades y destrezas motrices.**



¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención Pedagógica:

**“Promover en el alumno, actitudes asertivas mientras mejora sus capacidades habilidades y destrezas motrices a través de juegos recreativos”.**



**¡Para Iniciar!**



**En un breve texto, responde las siguientes preguntas:**

**¿Qué entiendes por habilidad motriz?**

**¿Qué es una destreza para ti ?**



## Sesión 2: “Pinzas locas”

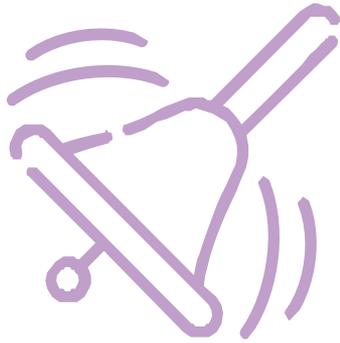
### Organización:

- **Esta actividad la puedes desarrollar individualmente compitiendo contra reloj.**
- **En binaso en equipo tratando de hacerlo en el menor tiempo que los demás.**

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- **Peluches.**
- **Juguetes.**
- **Vasos o botellas.**
- **1 cubeta o caja.**

¡A Jugar!



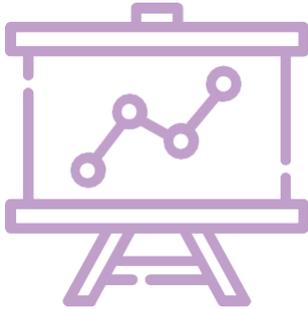
## Descripción de la actividad

**Coloca el material que vas a utilizar distribuido en tu sala, o en un espacio adecuado (al menos 10 objetos); ubícalos en varios lugares: arriba de los sillones, a lado de estos, etc.**

**Después utilizando solamente tus pies como una especie de pinzas, recupera los objetos y deposítalos en el bote.**

**La forma de recuperarlos es un reto a tu creatividad.**

## Productos/ Retroalimentación



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

**Responde estas preguntas en tu cuaderno en un texto breve.**

**¿Cómo te sentiste al manipular los objetos con los pies?**

**¿Qué se te dificultó y porque?**

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

## Orientaciones didácticas:

**Proponga actividades donde los alumnos reflexionen acerca de sus actitudes, que comprendan que pasa cuando solo algunos pueden ganar, como logran tomar acuerdos y como afectan las actitudes en su desempeño.**

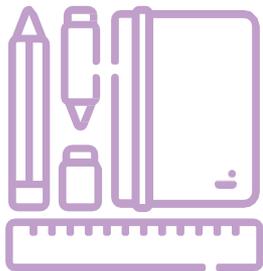
## Sugerencias de Evaluación:

**Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:**

- **Ajustar sus estrategias a partir de las características de las actividades en las que participa.**
- **Describe cual fue la estrategia para reducir el tiempo en la actividad y lograr tu objetivo.**

¿Qué temas conoceremos?

- **Desarrollaremos Habilidades y destrezas motrices.**
- **Expresar sentimientos y actitudes.**



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención Pedagógica:

**“Que el alumno practique sus habilidades y destrezas motrices en situaciones cotidianas, respetando y proponiendo acuerdos a para una mejor convivencia”.**



**¡Para Iniciar!**



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

**¿Como puedes expresar tus inconformidades sin agredir a otros?**

**¿Qué puedes hacer para desarrollar una destreza?**

## Sesión 3: “Ordenando el desorden”

### Organización:

- **Puedes jugar de manera individual o hacer equipos.**

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- **Calcetines.**
- **Tenis.**
- **Zapatos.**
- **Bufandas.**
- **Fajos.**
- **Pantalones.**
- **Playeras (de la ropa sucia).**
- **Peluches, etc.**

¡A Jugar!



## Descripción de la actividad

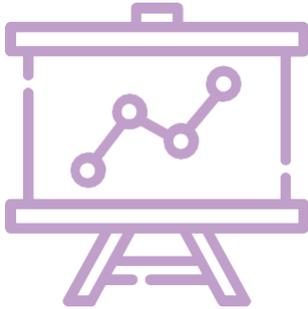
**Coloca todo el material en un espacio grande, sepáralo y desacomódalo. Enseguida desplázate en medio del caos evitando tocar las cosas, si las tocas pierdes una vida.**

**Desplázate según como te rete tu rival: en un pie, saltando como conejo, de león, de cangrejo, etc. Sin tocar el material.**

**Siguiente nivel: muévete de diferente forma mientras unes los pares (tenis, zapatos, calcetines, pantalones) sin tocar con otra parte de tu cuerpo el material.**

**¿Qué más puedes formar con el material? ¡Piensa y realízalo!.**

## Productos/ Retroalimentación



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

**Responde estas preguntas en un texto breve.**

**¿Qué acciones cotidianas podrías realizar utilizando tus destrezas?**

**¿Cómo te sentiste al superar cada reto?**

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

## Orientaciones didácticas:

**Proponga actividades donde el alumno además de relacionarlas con su vida cotidiana:**

- **Valore su potencial y analice las experiencias obtenidas.**
- **Fomente valores durante los juegos para resolver conflictos mediante el diálogo.**
- **Creasus reglas antes de iniciar y modifique durante el juego para una relación divertida.**

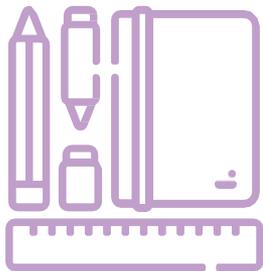
## Sugerencias de Evaluación:

**Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:**

- **Ajusta sus estrategias a partir de las características de las actividades.**
- **Reconoce las actitudes asertivas que se manifiestan en las actividades.**

¿Qué temas conoceremos?

- **Mejorarás tus habilidades y destrezas motrices.**
- **Valorarás tu potencial y desempeño.**



¿Qué queremos lograr?

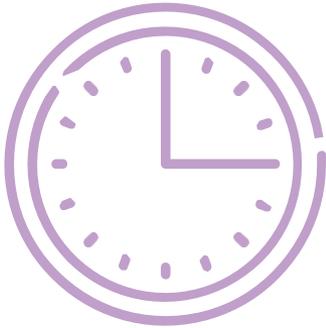
Sesión 4.

Intención Pedagógica:

**“Que el alumno desarrolle sus habilidades motrices, utilizando distintas partes del cuerpo en situaciones de juego e iniciación deportiva para promover actitudes asertivas”.**



**¡Para Iniciar!**



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

**¿Cuál sería tu actitud, si solo tu tienes la ventaja de ganar?**

**¿Que necesitas para poder convivir armónicamente con los demás?**

## Sesión 4: “Mejorando mi puntería”

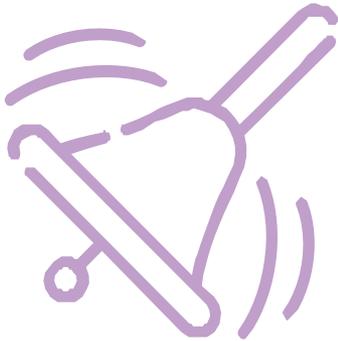
### Organización:

- **Puede ser que tú solo juegues e intentes mejorar tu récord.**
- **Pueden participar los integrantes de la familia.**

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- **Lazos de la ropa.**
- **Gis.**
- **Bufandas.**
- **Tenis.**
- **Zapatos.**
- **Calcetines.**
- **Botes grandes.**
- **Tapaderas de garrafón.**
- **Peluches.**

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

**Haz un círculo con las bufandas o coloca el bote para que sea la canasta, traza varias líneas a diferentes distancias donde colocarás el material: Calcetines a 2m, tenis a 3m, peluches a 4m, etc.**

**Amarra un par de calcetines, colócalo en uno de tus pies y lánzalo al centro del círculo o bote, intentando que caiga adentro. (5pts. si enceastas).**

**Coloca un tenis en la punta del pie y lanza al círculo o bote (10pts. si cae dentro).**

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

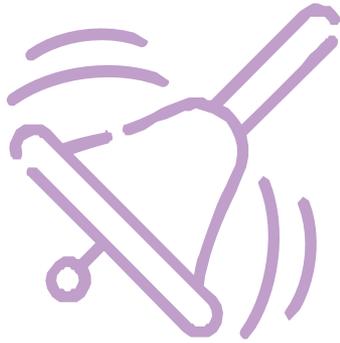
**Tapaderas y peluches, lánzalos desde la línea más lejana. (Valor 15 pts. si encestas)**

**¿Piensa de qué otra manera y con qué otra parte del cuerpo puedes lanzar?**

**Ya que lo definas intenta tu reto.**

**¿Le ponemos un castigo al que pierda?**

¡A Jugar!

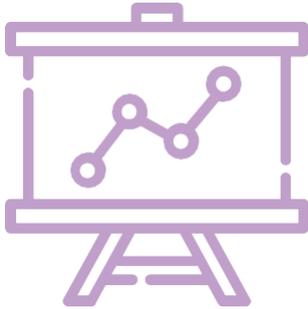


¿Cuántos encestes lograste?

Puedes utilizar el siguiente cuadro para registrar tus puntos.

ACTIVIDAD	Calcetines	Tenis/ zapatos	Peluches/ otro objeto	Tapas de garrafón
Encestados/ pie derecho				
Encestados/ pie izquierdo				
Encestados/ mano derecha				
Encestados/ mano izquierda				

**Productos/  
Retroalimentación**



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

**Responde estas preguntas en un texto breve.**

**¿Cómo fue tu actitud cuando encestaste?**

**¿Pudiste encestar desde lo más difícil?**

**¿Qué crees que te falta para mejorar tu puntería?**

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

## Orientaciones didácticas:

**Proponga actividades donde el alumno además de relacionarlas con su vida cotidiana:**

- **Valore su potencial y analice las experiencias obtenidas.**
- **Que fomente valores durante los juegos para resolver conflictos mediante el diálogo**
- **Que cree sus reglas antes de iniciar y las modifique durante el juego para evitar ventajas para alguien.**

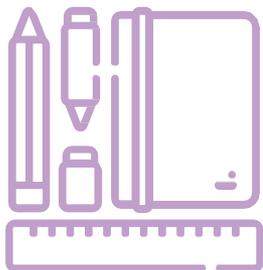
## Sugerencias de Evaluación:

**Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:**

- **Ajusta sus estrategias a partir de las características de las actividades.**
- **Reconoce las actitudes asertivas que se manifiestan en las actividades.**

## ¿Qué temas conoceremos?

- **Pondrás a prueba tus habilidades y destrezas motrices.**
- **Valorarás tu potencial y desempeño.**



## ¿Qué queremos lograr?

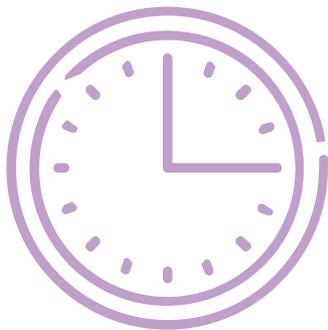
### Sesión 5.

#### Intención Pedagógica:

**“Que el alumno demuestre sus habilidades y destrezas participando en juegos modificados que le permitan valorar su desempeño”.**



**¡Para Iniciar!**



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

**¿Cómo te puedes dar cuenta del nivel de tus habilidades?**

**¿Que es un juego modificado?**

## Sesión 5: “Rodeando la silla”

### Organización:

- **Puede participar toda la familia o busca algún compañero que juegue contigo.**
- **Formen 2 equipos en un espacio amplio de más de 10 metros (calle o patio).**

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- **Silla.**
- **Pelota o balón.**
- **Gis o trozo de ladrillo para marcar.**

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

**Un equipo (Equipo A) se forma en línea detrás de la marca de salida y el otro equipo (equipo B) disperso en el área de juego.**

**Un integrante del equipo B lanza la pelota a uno del equipo A quien lo pateará lo más lejos posible para correr a una silla que está a 10 metros de distancia. La rodea y regresa a la zona de salida.**

**El equipo A disperso por toda el área hace llegar la pelota, lo más rápido posible al jugador más cercano al corredor para tocarlo.**

¡A Jugar!



Descripción de la actividad:

**Si lo consiguen lograrán un tanto, si no consigue tocarlo, el tanto será para el equipo del corredor después de cruzar la línea de salida.**

**Después de una ronda se invierten los roles.**

**El juego dura hasta que un equipo haga 15 tantos. Si gustan pueden repetir el juego.**

**Gana el equipo que haga mas puntos.**

## Productos/ Retroalimentación



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

**Responde estas preguntas en un texto breve.**

**¿Cuál fue tu estrategia para correr sin que te tocaran?**

**¿Cómo fue tu desempeño en el equipo?**

**¿Cuál habilidad crees que debes mejorar?**

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

## Orientaciones didácticas:

**Proponga actividades donde el alumno además de relacionarlas con su vida cotidiana:**

- **Valore su potencial y analice las experiencias obtenidas.**
- **Que fomente valores durante los juegos para resolver conflictos mediante el diálogo**
- **Que cree sus reglas antes de iniciar y las modifique durante el juego para evitar ventajas para alguien.**

## Sugerencias de Evaluación:

**Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:**

- **Ajusta sus estrategias a partir de las características de las actividades.**
- **Reconoce las actitudes asertivas que se manifiestan en las actividades.**

# Evaluación del desempeño del alumno:

Contesta las siguientes preguntas :

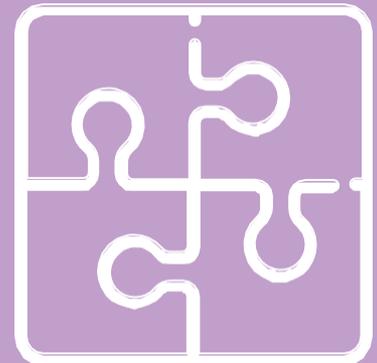
**¿Qué es la asertividad y para que nos sirve?**

**¿Cómo aplicaste la asertividad en los juegos realizados en este mes?**



**¿Qué importancia tiene el que te conozcas tus limitantes en el desempeño de tus acciones?**

**¿Cómo puedes mejorar tus habilidades y destrezas?**



## Ideas para la familia:

- **Procuren hacer las actividades y juegos en familia.**
- **Comenten las experiencias y emociones vividas durante los juegos tradicionales y autóctonos.**
- **Agrega al calendario familiar el día y hora para hacer las actividades de Educación Física y así puedan participar todos.**

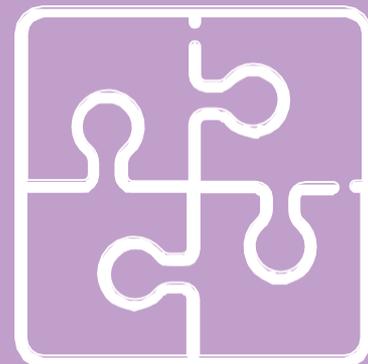
**Investiguen más juegos donde puedas desarrollar más tus habilidades motrices y practíquenlos en familia.**

# ANEXOS.

Para saber más:

## Referencias:

- [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) **Secretaría de Educación Pública, (2010). Educación Física. Quinto grado. 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 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**

**Adriana Valdez Ramírez**

**Martha Patricia Jiménez Orozco**

**José Raúl Jacobo Ruiz**

**Francisco Alexander Vázquez Pinto**

**Pablo Ulloa Romero**

**Autores:**

**Josué Gómez González**

**Diseño gráfico**





Educación

