



# 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**

## OBJETIVO

En las presentes fichas didácticas encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para los meses de diciembre y enero. 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.

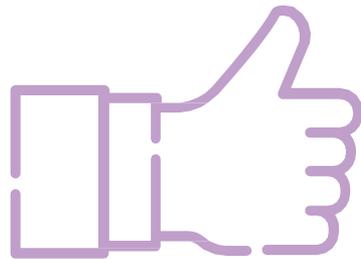
**Componente pedagógico didáctico:**  
Integración de la corporeidad.

## **Aprendizaje esperado :**

- Coordina sus acciones y movimientos con ritmos, secuencias y percusiones corporales en situaciones expresivas, individuales y colectivas, para actuar y desempeñarse con seguridad y confianza.

## 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 a docente en el desarrollo actividades, recreativas y lúdicas, vinculadas con la motricidad que permitan valorar sus habilidades motrices y la riqueza cultural de su región y país.



## Titulo de la unidad

**"Explorando mi  
potencial mejoro  
mis destrezas"**



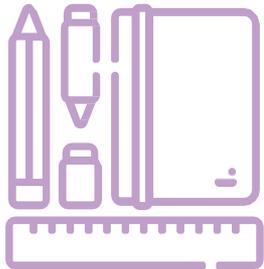
Imagen 1. adaptada de *Educación Física Quinto grado*  
(p. 15), Esmeralda Ríos 2010, Secretaria de Educación  
Pública.

### **Intención didáctica de la unidad:**

Que el alumno experimente su potencial expresivo poniendo a prueba sus capacidades perceptivo-motrices para reconocer su potencial y superar los problemas que se le presenten.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Ritmo y deporte escolar.



## ¿Qué queremos lograr?

Sesión 1.

Intención pedagógica:

Que el alumno reconozca sus potencialidades, ritmo y capacidad de reacción, para superar los problemas que se le presenten en el juego.



**¡Para iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Cuál es la diferencia entre deporte y educación física?

¿Crees que para jugar fútbol, los movimientos tengan ritmo?

# Sesión 1: “Fútbol con ritmo”

## Organización:

Parejas o en equipo.

Necesitas un espacio amplio: cochera, patio o algún lugar donde no se corra el riesgo de tirar objetos.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 1 Pelota o 1 balón
- 2 Porterías (pueden ser sillas o cualquier objeto que te ayude a formar las porterías.
- 1 Bocina para reproducir música: celular, televisión, etc.
- Si no tienes un aparato reproductor, pueden usar las manos y aplaudir para marcar el ritmo.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

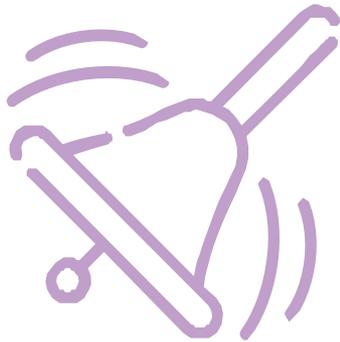
El objetivo del juego es jugar fútbol siempre y cuando escuches música, en caso que ésta deje de sonar, todos los participantes deben de parar y detenerse (como estatuas), no así el móvil (balón) del juego.

El juego inicia cuando se pone una canción, se lanza la pelota y comienzan el partido.

En cualquier momento, el encargado de la música puede detener el sonido para que los jugadores se detengan.

Si el jugador no se detiene en la pausa, deberá cumplir un reto físico o cambiar de lugar a encargado de sonido.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

### **Variantes:**

Te puedes mover al ritmo de la música elegida: reguetón, banda, cumbia, etc.

Saltando en un pie; en el otro; en ambos.

Sin tocar al oponente en ningún momento.

Todas las formas que se te puedan ocurrir.

Variantes de retos por no parar a tiempo:

Sentadillas, saltos de tijera, 20 segundos sin participar en el equipo.

Todos los que se te ocurran.

## Productos/ retroalimentación



# ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde marcando con una cruz la opción:

Durante este juego ¿crees haber utilizado el ritmo?

Sí

No

Tal vez

No sé

Encierra las habilidades trabajadas en este juego

Coordinación

Ritmo

Secuencia  
Rítmica

Todas las  
anteriores

Escribe un texto donde expliques en qué momento utilizaste la coordinación, el ritmo y una secuencia rítmica durante el juego: fútbol con ritmo.

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

## Orientaciones didácticas:

Proponga actividades donde el alumno:

Identifique distintos ritmos asociados con acciones de la vida diaria y así establecer relaciones con su desempeño motor por medio de:

- Actividades motrices que involucren la exploración de sus habilidades y destrezas relacionadas con la posibilidad de asociar el movimiento segmentado o articulado con acentos y pausas presentes en acciones diarias (marcar el ritmo de los movimientos).

## Sugerencias de evaluación:

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

- *Demuestra coordinación en actividades que requieren la combinación de distintas acciones motrices.*
- *Ejecuta secuencias rítmicas basadas en percusiones corporales.*

## ¿Qué temas conoceremos?

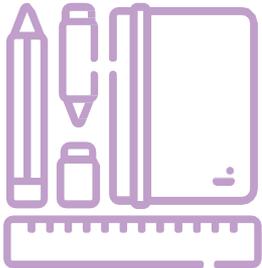
- El esquema corporal.
- Ritmo y percusiones.

## ¿Qué queremos lograr?

Sesión 2.

Intención pedagógica:

Que el alumno construya movimientos con diferentes segmentos corporales mientras pone a prueba sus capacidades perceptivo-motrices.



**¡Para iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Para ti, que es el esquema corporal?

¿Como utilizas tu esquema corporal para jugar y desarrollar tus habilidades?

## Sesión 2: “Blancos y negros”

### Organización:

Parejas, tercias o equipos.

En un espacio amplio.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 1 Pelota o 1 globo.
- 10 pelotas de papel blancas.
- 10 pelotas de papel negras.
- 2 cubetas.
- 1 persona que aplauda con las manos o 2 objetos que puedan reproducir percusiones mientras se tocan (tambor, dos palitos, dos cucharas, etc.).

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

Una persona lanza las pelotas, otro las recibe y una más realiza percusiones.

Separados a 3m aproximadamente.

El que recibe las pelotas de papel, debe estar botando en una mano un globo y con la otra mano recibe las pelotitas.

El juego consiste en recibir y separar correctamente la pelotita en el color que le corresponde, mientras suena la percusión de tal manera que al término queden las 10 pelotas negras en un solo lado y las 10 pelotas blancas en otro. Cambiar de rol.

¡A jugar!

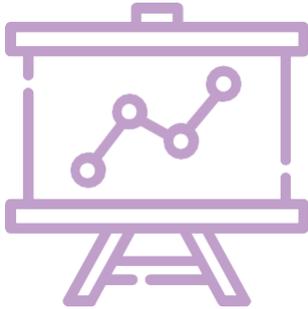


## Descripción de la actividad:

### Variantes:

- De pie, botar globo con mano derecha, atrapas pelota con mano izquierda; cambiar de manos.
- Rodillas semi flexionadas, botas el globo con la mano izquierda y atrapas la pelota con la mano derecha; cambiar de manos.
- Sentado en el piso, bota el globo con la cabeza, puedes atrapar con la mano que sea siempre y cuando separes correctamente las pelotas con su color y escuches las percusiones (pueden ir rápidas o lentas).
- Usa música y muévete al ritmo de la misma. Todas las que a ti se te ocurran.

## Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

¿Qué fue lo que más te gustó de este juego?

¿Utilizaste alguna secuencia rítmica con percusiones?

No

Tal vez

Sí

No lo sé

¿Cómo demostrarías la coordinación y combinación de las acciones realizadas?

¿Qué parte de tu esquema corporal utilizaste en este juego?

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

## Orientaciones didácticas:

Proponga movimientos y sonidos con actividades rítmicas Individuales y por equipo en itinerarios rítmico-didácticos que favorezcan la combinación de percusiones con diferentes partes del cuerpo y de destrezas motrices para lograr acciones simultáneas.

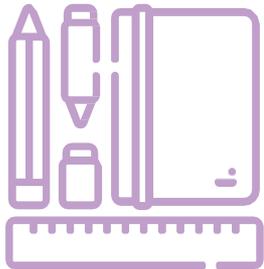
## Sugerencias de evaluación:

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias:

- Testimonio escrito de secuencias de percusiones corporales. propuestas de manera individual o en equipo.
- Presentación de secuencias rítmicas de movimientos.

¿Qué temas conoceremos?

- **Percusiones y secuencias rítmicas.**



¿Qué queremos lograr?

Sesión 3.

Intención pedagógica:

**Que el alumno utilice su cuerpo para crear secuencias rítmicas e incorpore sus posibilidades expresivas.**



**¡Para iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué son las percusiones?

¿Cuántas percusiones puedes realizar con tu cuerpo?

## Sesión 3: “Mi cuerpo como instrumento”

### Organización:

Busca un espacio donde puedas hacer ruido sin incomodar, si lo haces individualmente puedes colocarte frente a un espejo o invitar a participar a integrantes de tu familia o amigos.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espejo.
- Celular o algún dispositivo reproductor de música.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

En esta actividad utilizarás tu cuerpo como herramienta para desarrollar sonidos, a través de percusiones, puedes hacerlas con cualquier parte de tu cuerpo por ejemplo; aplaudiendo a determinado ritmo, o golpeando tus piernas con tus palmas o tus pies contra el piso, te reto a que seas creativo, el objetivo es imitar el ritmo de una canción utilizando tu cuerpo como instrumento.

## Productos/ retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Redacta una reflexión utilizando como guía las siguientes preguntas:

¿Fue fácil expresarme mediante el ritmo y las percusiones?

¿Utilicé y combiné diferentes percusiones para lograr el objetivo?

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

## Orientaciones didácticas:

Proponga actividades donde el alumno valore sus avances y reflexione sobre sus áreas de oportunidad para que reconozca su potencial motriz.

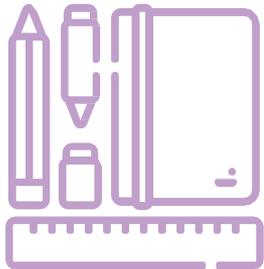
## Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:

- Coordina y sincroniza los movimientos en relación con los tiempos empleados y las acciones que se suman progresivamente.

## ¿Qué temas conoceremos?

- **Expresión motriz a través del ritmo.**



## ¿Qué queremos lograr?

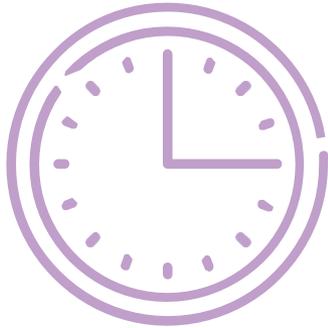
Sesión 4.

Intención pedagógica:

**Que el alumno incorpore sus habilidades expresivas y motrices al diseñar y participar en propuestas rítmicas colectivas.**



**¡Para iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Cómo me puedo expresar con mi cuerpo sin hablar?

## Sesión 4: “La orquesta”

### **Organización:**

Para esta actividad necesitaras la ayuda de uno o mas familiares. Utiliza un espacio según el número de participantes.

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

- Pelotas, balones, palos, latas o lo que tengas en casa que te permita crear un sonido al percutirlo.

**¡A jugar!**

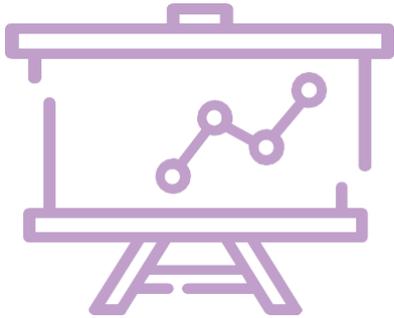


## Descripción de la actividad:

!Manos a la obra!

Elige los distintos materiales que van a utilizar, es importante que cada integrante tenga un material; Se asignan turnos: el primer participante creará una secuencia rítmica que los demás tendrán que imitar, después el segundo crea su propia secuencia rítmica y todos la imitan para enseguida unir las secuencias de los participantes que ya lo hicieron y así sucesivamente hasta que cada uno propongan su secuencia y crear una melodía de percusiones entre todos.

## Productos/ retroalimentación



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

Evaluemos nuestro desempeño marca con una "x" el nivel de logro alcanzado según la siguiente tabla.

Excelente	Bueno	Regular
Se me facilitó crear una secuencia rítmica, fue divertida e involucré movimientos, pude imitar las secuencias propuestas por mis familiares.	Cree mi secuencia rítmica, no me sentía seguro y se me dificultó un poco sin embargo el imitar a los demás se me facilitó.	Recibí apoyo para realizar mi propuesta rítmica y se me dificultó participar en la actividad colectiva, era difícil realizar las secuencias de mis familiares.

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

## Orientaciones didácticas:

Proponga actividades donde el alumno: Represente situaciones de juego al identificar diferentes sonidos y ritmos.

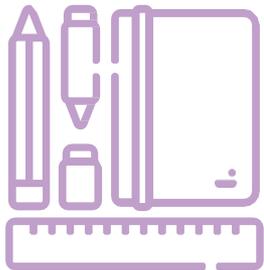
## Sugerencias de evaluación:

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias:

- Registro del desempeño respecto a las formas de comunicación y organización.
- Presentación de una composición rítmica colectiva.

## ¿Qué temas conoceremos?

- **Ritmo y percusiones.**
- **Memorización auditiva.**



## ¿Qué queremos lograr?

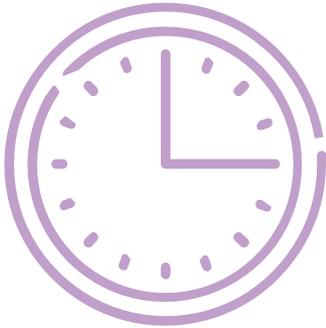
Sesión 5.

Intención pedagógica:

Que el alumno identifique las percusiones, el ritmo y memorice auditivamente las secuencias para que experimente y valore su potencial expresivo.



**¡Para iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Sabes lo qué es una percusión?

¿Sabes lo qué es una secuencia?

¿Crees que puedes memorizar una secuencia y repetirla con facilidad?

## Sesión 5: “ECO”

### **Organización:**

En un espacio de 2x2, sentados en el piso, espalda con espalda los participantes, mismos materiales para realizar percusiones.

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

- Cucharas metálicas.
- Platos de plástico.
- Vasos de plástico.
- Botellas de vidrio.
- Caja de cartón.
- Varios.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

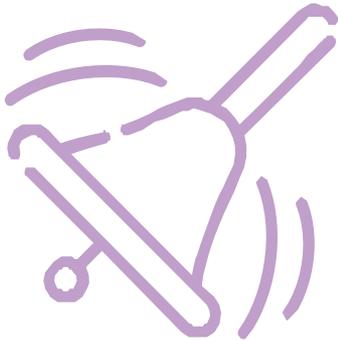
Se colocan los materiales en el piso o en una mesita, los participantes sentados de espaldas al material.

Tomarán turno, el primer participante producirá una secuencia de 4 percusiones, seguido de la reproducción exacta de la secuencia por su compañero.

Si la reproducción es repetida de forma correcta. Se intercambiarán los papeles.

Se producirá otra secuencia de 4 percusiones la cuál debe de ser repetida con los objetos correctos.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

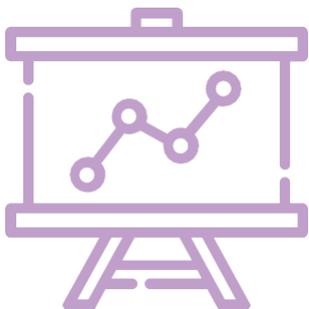
Durante la 2da ronda se deberán de efectuar secuencias diferentes de 4 tiempos.

En una 3ra y 4ta ronda aumentarán las secuencias a 6 percusiones.

En la 5ta y 6ta ronda se tendrá que realizar una de secuencia de percusiones de 8 tiempos.

En las siguientes rondas deberán aumentar la cantidad de percusiones de acuerdo a las capacidades y habilidades de los participantes.

## Productos/ retroalimentación



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

Responde marcando la opción que corresponda de acuerdo a lo logrado:

Durante la 1ra Ronda

No pude repetir secuencias.	Se me dificultó repetir las secuencias.	Me fue muy fácil repetir la secuencias.
-----------------------------	---	---

Durante la 3ra y 6ta ronda:

No pude repetir secuencia.	Tarde en memorizar y repetir las secuencias.	Me fue fácil repetir y memorizar las secuencias.
----------------------------	--	--

Después de la 7ma ronda:

No pude memorizar las secuencias.	Se me dificultó repetir y memorizar las secuencias.	Me fue fácil memorizar y repetir las secuencias.
-----------------------------------	---	--

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

## Orientaciones didácticas:

Proponga actividades donde los alumnos reflexionen sobre la influencia del ritmo en la realización de las diferentes tareas motrices, que consideren el ritmo en sus desempeños motores y que realicen propuestas de como solucionar los problemas que se le presenten.

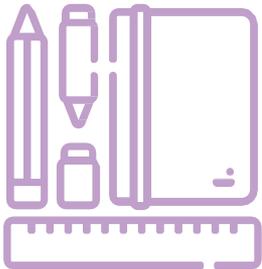
## Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:

- Demuestra coordinación en actividades que requieren la combinación de distintas acciones motrices.
- Ejecuta secuencias rítmicas basadas en percusiones.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Creación de secuencias de movimientos o percusiones.
- importancia del ritmo y la sincronización.



## ¿Qué queremos lograr?

Sesión 6.

Intención pedagógica:

Que el alumno reproduzca secuencias de movimiento individual y grupal utilizando el ritmo, equilibrio y la colaboración.



**¡Para iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Sabes lo que es el ritmo?

¿Cómo se forma una secuencia de movimientos?

¿Podrías memorizar y realizar una secuencia de movimiento?

¿Sabes qué es la sincronización?

## Sesión 6: “SUMANDO MOVIMIENTOS”

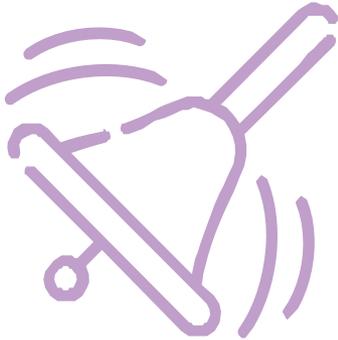
### Organización:

En la sala o en la cochera, 4 personas realizarán una secuencia rítmica de movimientos. Comenzarán trabajando individual. Después por parejas. Al final todos sincronizarán los movimientos.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Platos de plástico, tapaderas, pañuelos. (opcional)

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

- 1.- Cada integrante deberá de realizar una secuencia de 4 movimientos disponiendo de 3 a 5 minutos para realizar repeticiones y lograr memorizarla.
- 2.- Después se reunirán en parejas y compartirán su creación individual sumando los movimientos para lograr una secuencia de 8 movimientos. Cada pareja deberá de practicar hasta realizarla de forma sincronizada y coordinada, la cuál deberán de mostrar a los demás y repetirla por lo menos 3 veces sin equivocarse.

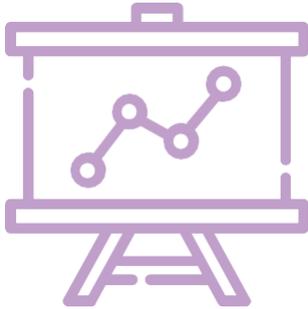
**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

- 3.- Por último se reunirán los cuatro participantes, compartirán sus creaciones y formarán una secuencia de 16 pasos, la cual se tendrá que practicar y repetir para lograr la sincronización y coordinación en el ritmo y movimiento de la totalidad de los participantes.
- 4.- Cuando se logre repetir sin equivocaciones la secuencia de 16 Movimientos, es conveniente integrar música que se adapte al ritmo de los movimientos y repetirla por lo menos en 4 ocasiones.

## Productos/ retroalimentación



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

**Responde seleccionando la opción correcta:**

Durante el trabajo individual:

Necesite ayuda.

Lo logré solo pero se me dificultó.

Logré hacerlo fácil y rápido.

Durante el trabajo en pareja:

Fue difícil memorizar movimientos.

Fue difícil sincronizar los movimientos.

Logramos memorizar y sincronizar fácil y rápido.

Durante el trabajo de todos los integrantes:

Fue difícil memorizar movimientos.

Fue difícil sincronizar los movimientos.

Logramos memorizar y sincronizar fácil y rápido.

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

## Orientaciones didácticas:

Proponga actividades donde los alumnos reconozcan sobre la importancia del ritmo en nuestra vida, y que reflexionen sobre como pueden mejorar la coordinación de sus movimientos al seguir un ritmo.

## Sugerencias de evaluación:

Pautas que debe manifestar el alumno en su desempeño:

- Demuestra coordinación en actividades que requieren la combinación de distintas acciones motrices.
- Ejecuta secuencias rítmicas basadas en percusiones corporales.

# Evaluación del desempeño del alumno:

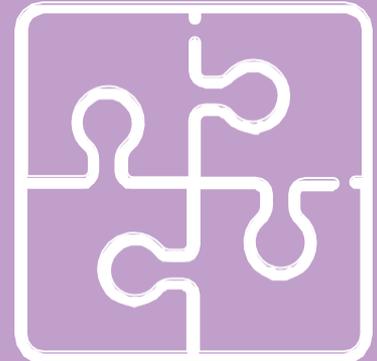
Contesta las siguientes preguntas :

¿Qué son las habilidades expresivas y motrices y para que nos sirven?



¿Qué importancia tiene el que reconozcas tus potencialidades?

¿Cómo puedes mejorar tus habilidades expresivas?



## Ideas para la familia:

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

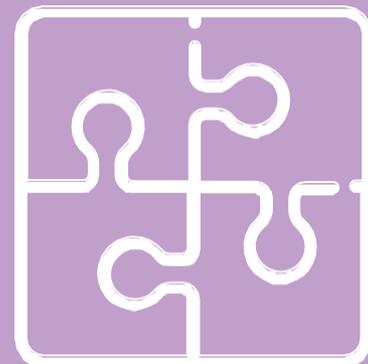
*Investiguen más juegos donde puedas desarrollar mas tus habilidades expresivas y motrices, practíquenlos en familia.*

# ANEXOS.

Para saber más:

## Referencias:

- [https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/de-scargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica\\_Digital.pdf](https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/de-scargables/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

