



# Recrea

Educación para refundar 2040





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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

**Primer Grado**

## OBJETIVO DE LA FICHA DIDÁCTICA

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.

Considerando una actividad específica por sesión que promoverá el logro de la intención pedagógica.



# UNIDAD DIDÁCTICA:

**Eje:** Competencia motriz.

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

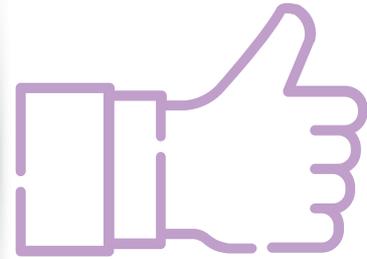
**Aprendizaje esperado:**

“Explora la combinación de los Patrones Básicos de Movimiento en diferentes actividades y juegos, para favorecer el control de sí”.



## Recomendaciones Generales

En la presente unidad didáctica “Explorando mis movimientos para controlar mi cuerpo”, se pretende poner en marcha dos o más Patrones Básicos en situaciones que impliquen combinar desplazamientos con intencionalidad o direccionalidad, mantener el cuerpo en alguna posición, así como la utilización de objetos que favorezcan el control de sí e identificar de lo que son capaces.





# ¿Qué necesitamos?

- Espacio libre de objetos que representen riesgos.
- Objetos de fácil manipulación y/o adaptados para las actividades.
- Aprovechar los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.
- Apoyo y participación de cualquier miembro de familia.



## **Título de la unidad**

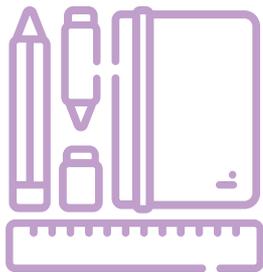
“Explorando mis  
movimientos  
para controlar mi  
cuerpo”

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

“ Explorarás la combinación de algunos Patrones Básicos de Movimiento con diferentes estrategias para favorecer el control de tu cuerpo e identificar de lo que son capaces”

## ¿Qué temas conoceremos?

- Identificar los Patrones básicos de movimiento.



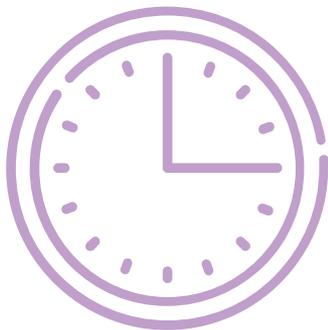
## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“Identifica los Patrones Básicos de Movimiento de manipulación de lanzar y atrapar, explorándolas en las diversas actividades propuestas demostrando el control que adquieres al moverte, valorando tus capacidades”.

**¡Para iniciar!**

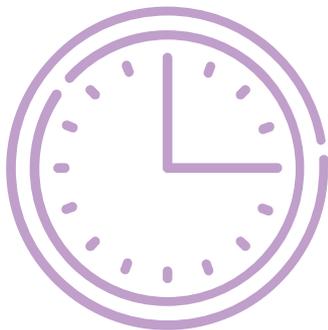


## Actividad de evaluación de la Unidad Didáctica

El adulto te ayudará a evaluar qué es lo que sabes de los Patrones Básicos de Movimiento. Con la apoyo de un adulto que te pondrá música que cambiara cada 30 segundos (la que sea del interés del niño) atender a las siguientes indicaciones:

1. Caminar libremente por el espacio en que se encuentra y cada que escuches que cambia la música, realizaras una manera distinta de trasladarte de un lugar a otro (locomoción).

**¡Para iniciar!**



2. Posteriormente cuando ya no encuentres otra manera de hacerlo diferente, tomaras un objeto, puede ser un peluche, una pelotita, un calcetín hecho bolita, o lo que puedas manipular, y a cada cambio de música, realizaras diferentes formas de manipulación y estabilidad.

3. Ahora, a cada cambio de música combinaras las que hayas hecho anteriormente.

4. Responde ¿Cómo te sentiste al realizar las actividades?

# Rúbrica de Evaluación diagnóstica de la Unidad Didáctica

Selecciona en cada indicador con una X de acuerdo al nivel obtenido al realizar las actividades de esta Unidad didáctica.

Indicador	Excelente	Bueno	Regular	Insuficiente
¿Cuáles Patrones Básicos de Movimiento Conoces?	Identifica 5 o más PBM	Identifica 3 o 4 PBM	Identifica 1 ó 2 PBM	No los identifica
¿Cuántos combinan?	Combina 5 ó mas	Combina 3 ó 4	Combina 2	No los combina
¿Cómo te sentiste al realizar las actividades?	Muy bien	Bien	Regular	Mal

# Sesión 1 “Los malabaristas”

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Diversos objetos con los que cuenten en casa, de fácil manipulación, como: Pelotas pequeñas, bola de calcetín, vasos de plástico, papel de baño, peluches, etc.



Fotografía 1. Nota: Malabares.  
Dávila M.2021

**¡A jugar!**



## “Los malabaristas”

Elige un material para comenzar a jugar. Comenzarás en tu lugar a lanzar y atrapar este objeto, de tal manera que no caiga y que cada vez lo lances más alto y lo atrapes sin que este toque el piso.

Después hazlo caminando y en diferentes direcciones (adelante, atrás, de un lado, al otro), una vez que sientas que tienes más control con tu cuerpo, cambia por otro material que represente más dificultad para ti (puede ser más pequeño y/o más grande).

**¡A jugar!**



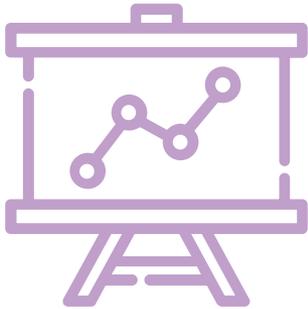
## “Los malabaristas”

Lanza y atrapa nuevamente en tu lugar; cuando sientas que tienes controlado el objeto intenta lanzarlo a diferentes alturas y diversas maneras, después añade diferentes maneras de desplazarte sin que el objeto caiga.

Puedes cambiar de objetos de acuerdo al control que vayas adquiriendo.

Variantes: Hacerlo en espacios más reducidos o más grandes; y con diferentes materiales.

## Productos/ Retroalimentación



Escribe en tu cuaderno de manera breve.

¿Qué Patrones Básicos de Movimiento identificaste?

¿Sentiste que tuviste control en tus movimientos?

¿Cómo te sentiste al realizar las actividades?

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Dibuja en tu cuaderno los diferentes lanzamientos que realizaste.

# Evaluación de la actividad

Selecciona en cada indicador con una X de acuerdo al nivel obtenido al realizar la actividad.

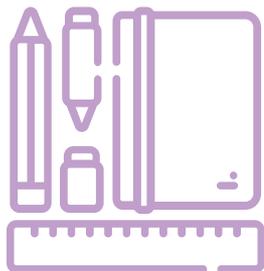
Indicador	Suficiente	Bueno	Regular	Insuficiente
¿Cuáles Patrones Básicos de Movimientos Identificas?	Identifica 5 o más PBM	Identifica 3 o 4 PBM	Identifica 1 ó 2 PBM	No los identifica
¿Tuviste control de tus movimientos?	Siempre	La mayoría de veces	Algunas veces	Pocas veces
¿Cómo te sentiste al realizar las actividades?	Muy bien	Bien	Regular	Mal

Nota para el adulto:

En el primer indicador, preguntar al alumno acerca de los movimientos (PBM) que identifico. (Autoevaluación)  
Para el segundo indicador, el adulto con base en la observación marcará un nivel de logro, de acuerdo a lo que observe del niño. (Coevaluación) para la última pregunta que el niño responda de acuerdo a su sentir. (Autoevaluación)

## ¿Qué temas conoceremos?

- Los Patrones Básicos de Movimiento.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

“Identifica y pon a prueba distintos Patrones Básicos de Movimiento como lanzar, atrapar, caminar, correr, saltar en actividades para favorecer el control del cuerpo ajustando tus movimientos a la fuerza, tiempo y distancia; valorando tu desempeño”.

**¡Para iniciar!**



Dibuja en tu cuaderno 3 patrones básicos de movimiento para recorrer distancias cortas y 3 para distancias largas.

## Sesión 2: “Tiro al blanco”

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Diana, cartulina, gises o bote, etc.
- ✓ Bolitas de papel, diferentes tamaños.
- ✓ Pelotas diferentes tamaños y pesos, o lo que se tenga para lanzar



Fotografía 2. Nota: Niño con diana. Manzo P. 2021

**¡A jugar!**



## Sesión 2: “Tiro al blanco”

Con la ayuda de un adulto elabora una diana o tiro al blanco, usando una cartulina en la pared, o marcarlo con gis en la pared o patio, con círculos de diferentes tamaños, dándole un puntaje a cada uno.

Toma un objeto, pelotita de papel, o pelota y a una distancia que tu consideres apropiada comienza a lanzar el objeto hacia la diana, de tal manera que le logres dar al centro o punto establecido de manera estática.

.

**¡A jugar!**



## Sesión 2: “Tiro al blanco”

Después de haberlo practicado varias veces, te colocarás cada vez más lejos a ciertas distancias que te desafíen, pregúntate si es ¿más fácil o difícil lanzarlo en distancias largas o cortas?; también podrás cambiar de objeto de lanzamiento y comprueba si es más fácil o difícil con un objeto grande/pequeño y si se requiere menos o más fuerza.

Después de practicarlo hazlo corriendo al llegar a un punto previamente marcado frena y lanza el objeto a la diana, cambiaras de distancias y objetos.

**¡A jugar!**

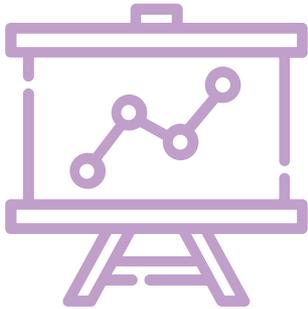


## Sesión 2: “Tiro al blanco”

Posteriormente, lo harás saltando y lanzaras a la diana. Y por último caminaras lanzando y atrapando el objeto sin que se caiga para posteriormente llegar al punto de lanzamiento.

Variante: Hacer la actividad contrarreloj, comparando la primera pasada de la segunda.

## Productos/ Retroalimentación



Comenta con tu familia.

¿Qué Patrones Básicos de Movimiento identificaste?

¿Como controlaste tu cuerpo en tus lanzamientos?

¿Con qué objeto tuviste que aplicar mayor fuerza para impactar la diana?

¿Cómo fue más fácil con larga o a corta distancia?

¿Cómo te sentiste al hacer las actividades?

Dibuja en tu cuaderno cómo jugaste el juego de diana y los diversos materiales que utilizaste.

# Evaluación de la actividad

Selecciona en cada indicador subrayando de acuerdo al nivel obtenido al realizar la actividad.

Indicador	Suficiente	Bueno	Regular	Insuficiente
¿Cuáles Patrones Básicos de Movimiento identificaste ?	Identifica 6 o más PBM	Identifica 5 o 4 PBM	Identifica 3 ó 2 PBM	Identifica 1
¿Cuántos PBM hiciste ?	7 ó más PBM	5 ó 6 PBM	3 ó 4 PBM	1 ó 2 PBM
¿Controló el cuerpo en los lanzamientos?	Siempre	La mayoría de veces	Algunas veces	Pocas veces
¿Realizó todos los retos propuestos de manera cada vez más certera?	Siempre	La mayoría de veces	Algunas veces	Pocas veces
¿Cómo te sentiste al cumplir los retos?	Muy bien	Bien	Regular	Mal

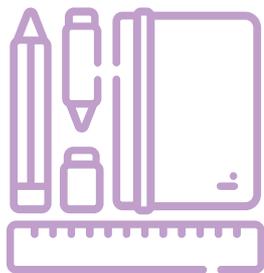
# Evaluación de la actividad

Nota para el adulto:

- En el primer indicador, preguntar al alumno acerca de los movimientos (PBM) que identifico. (autoevaluación)
- Para el segundo indicador, preguntar cuántos hizo. (autoevaluación)
- Para el tercer y cuarto indicador, el adulto con base en la observación marcara un nivel de logro, de acuerdo a lo que observó del niño. (coevaluación)
- Para la última pregunta que el niño responda de acuerdo a su sentir. (autoevaluación)

## ¿Qué temas conoceremos?

- Ajuste y control del cuerpo



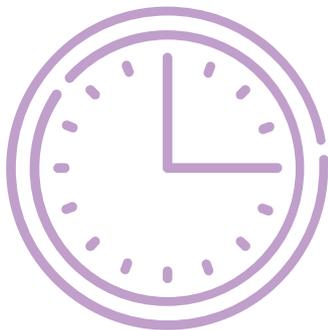
## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

Identifica y propón algunos Patrones Básicos de Movimiento que implican la coordinación de tus movimientos, para favorecer el ajuste y control del cuerpo en diferentes situaciones en juegos tradicionales; valorando tu esfuerzo.

**¡Para iniciar!**



Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno y/o coméntalas con algún integrante de la familia.

¿En tu vida cotidiana en qué ocasión has tenido que saltar?  
y ¿De cuántas maneras has saltado?

Dibuja en tu cuaderno 3 diferentes maneras de saltar.

## Sesión 3: “Saltando la cuerda”

### Organización:

Espacio: Área libre de obstáculos y/o riesgos, de preferencia un área amplia para saltar la cuerda.

Ayuda de un adulto o tutor. Que ayudará a mover la cuerda.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Cuerda
- ✓ Pañuelo, trapo o calcetín.



Fotografía 3. Nota: Niños saltando cuerda. Dávila M. 2021

**¡A jugar!**



### **Descripción de la actividad:**

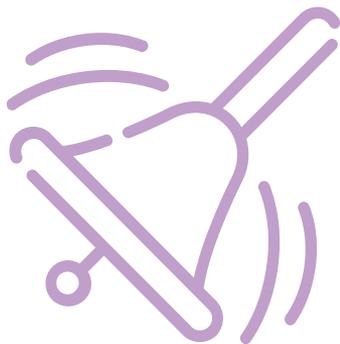
Con ayuda de un adulto colocar la cuerda en el piso y la comenzará a mover de “culebrita”, tu la tendrás que saltar de una lado al otro, sin tocarla; ya que lo hiciste varias veces, ahora la pasaras corriendo sin tocarla.

Variante, mover la cuerda, de cunita, remolino, etc. Y otras que tu propongas o el adulto que te acompaña.

Después de un descanso, el adulto colocará la cuerda y la moverá de cunita, para que el niño pueda:

- Saltar de un lado a otro con ambas piernas juntas.
- Saltar con una sola pierna, doblando la otra.

**¡A jugar!**



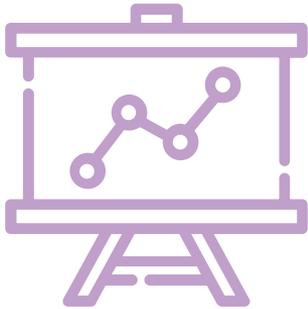
### **Descripción de la actividad:**

- Saltar girando.
- Saltar como ranita.
- Saltar con el pañuelo arriba de tu cabeza sin que se caiga.
- Saltar con el pañuelo en alguna otra parte del cuerpo que propongas.
- Saltar de diferente manera a lo ya hecho.

Si sabes ya saltar la cuerda, intentar hacerlo solo, sin ayuda del adulto.

También saltar con un juego tradicional con ayuda de amigos como: el reloj, las cartas, etc.

## Productos/ Retroalimentación



Después de realizar las actividades responde las siguientes preguntas en tu cuaderno y/o reflexiona con algún integrante de casa.

¿Qué Patrones Básicos de Movimiento identificaste y utilizaste?

¿Como controlaste tu cuerpo en los saltos?

¿Qué otras formas propusiste para saltar?

¿Cómo te sentiste al poder saltar de diferentes maneras?

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

# Evaluación de la actividad

Selecciona en cada indicador subrayando de acuerdo al nivel obtenido al realizar la actividad.

Indicador	Suficiente	Bueno	Regular	Insuficiente
¿Cuáles Patrones Básicos de Movimiento Identificaste ?	Identifica 7 o más PBM	Identifica 5 o 6 PBM	Identifica 3 ó 4 PBM	Menos de 2
¿Cuántos PBM hiciste ?	8 ó más PBM	6 ó 7 PBM	4 ó 5 PBM	Menos de 3
¿Controló el cuerpo en los saltos?	Siempre	La mayoría de veces	Algunas veces	Pocas veces
¿Cuántas propuestas realizó para realizar saltos diferentes?	7 ó más propuestas	5 ó 6 propuestas	3 ó 4 propuestas	1 ó 2 propuestas
¿Cómo te sentiste al hacer los saltos?	Muy bien	Bien	Regular	Mal

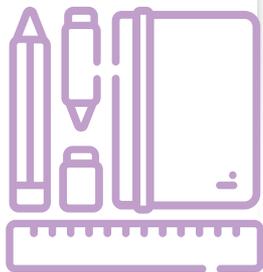
# Evaluación de la actividad

Nota para el adulto:

- En el primer indicador, preguntar al alumno acerca de los movimientos (PBM) que identifico (autoevaluación).
- Para el segundo indicador, preguntar cuántos hizo (autoevaluación).
- Para el tercer indicador, el adulto con base en la observación marcará un nivel de logro, de acuerdo a lo que observó del niño (coevaluación).
- Para el cuarto indicador, el adulto con base al número de las propuestas del niño (coevaluación).
- Para quinto indicador el niño responde de acuerdo a su sentir (autoevaluación).

## ¿Qué temas conoceremos?

- Patrones de movimiento.
- Control del cuerpo.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

“Refuerza y combina algunos Patrones Básicos de movimiento, como saltar, correr, atrapar, lanzar, reptar, esquivar en diferentes retos para favorecer el control de tu cuerpo, respetando las reglas de la actividad”.

**¡Para iniciar!**



Menciona los patrones básicos de movimiento que puedan realizar juntos.



## Sesión 4: “Mini-exatlón”

### Organización:

Espacio: Área libre de obstáculos y/o riesgos, de preferencia un área amplia para hacer las estaciones.

Ayuda de un adulto o tutor para hacer el recorrido.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Sillas
- Peluches o calcetines suaves
- Tenis o zapatos
- Pelota de cualquier material
- Gis o cinta para marcar el piso
- Botellas de plástico

**¡A jugar!**



## Sesión 4: “Mini-exatlón”

El adulto ayuda al niño a poner las estaciones con los materiales necesarios en cada espacio.

1. Corre a la primer estación.
2. Repta por debajo de las sillas
3. Pasa caminando en una línea trazada en el piso con gis sin “caerte”, mientras esquivas los peluches o calcetines que el adulto te lanzara para hacerte perder el control del cuerpo.
4. Al llegar a la fila de tenis separados, salta con pies juntos mientras lanzas y atrapas un objeto.

**¡A jugar!**



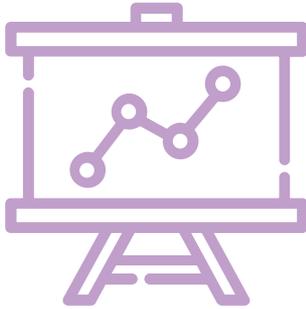
## **Descripción de la actividad:**

5. Al llegar al área de lanzamiento el adulto colocará tres botellas de plástico de diferentes tamaños, mismas que tendrás que derribar por medio de lanzamientos de una pelota de cualquier material.

Variantes:

Puedes proponer diferentes estaciones de acuerdo a la creatividad, espacio y materiales del alumno y hacerlo contra reloj.

## Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno sobre este reto:

- ¿Cuáles Patrones Básicos de Movimiento identificaste?
- ¿Cómo controlaste tu cuerpo para derribar las botellas?
- ¿Respetaste las reglas de la actividad?
- ¿Qué otras estaciones propusiste?
- ¿Qué te gustó de lo que hicimos hoy?
- Dibuja el recorrido que hiciste con los diferentes materiales que utilizaste.

# Evaluación de la actividad

Selecciona en cada indicador subrayando de acuerdo al nivel obtenido al realizar la actividad.

Indicador	Suficiente	Bueno	Regular	Insuficiente
¿Cuáles Patrones Básicos de Movimiento Identificaste ?	Identifica 9 o más PBM	Identifica 7 u 8 PBM	Identifica 5 ó 6 PBM	Menos de 4
¿Cuántos PBM combinaste (en diferentes momentos) ?	9 ó más PBM	7 u 8 PBM	5 ó 6 PBM	Menos de 4
¿Controló el cuerpo para derribar las botellas con eficiencia?	Siempre	La mayoría de veces	Algunas veces	Pocas veces
¿Cuántas propuestas realizó para cambiar las estaciones?	4 ó más propuestas	3 propuestas	2 propuestas	1 propuesta
¿Respetaste las reglas?	Siempre	La mayoría de veces	Algunas veces	Pocas veces

# Evaluación de la actividad

Nota para el adulto:

- En el primer indicador, preguntar al alumno acerca de los movimientos (PBM) que identifico (autoevaluación).
- Para el segundo indicador, preguntar cuántos hizo (autoevaluación).
- Para el tercer indicador, el adulto con base en la observación marcará un nivel de logro, de acuerdo a lo que observó del niño (coevaluación).
- Para el cuarto indicador, el adulto con base al número de las propuestas del niño (coevaluación).
- Para la última pregunta que el niño responda de acuerdo a su sentir (autoevaluación).

# Actividad de evaluación final de la Unidad Didáctica

El adulto te ayudará a evaluar qué es lo que sabes de los Patrones Básicos de Movimiento. Con la apoyo de un adulto que te pondrá música que cambiara cada 30 segundos (la que sea del interés del niño) atender a las siguientes indicaciones:

- Caminar libremente por el espacio en que se encuentra y cada que escuches que cambia la música, realiza de una manera distinta de trasladarte de un lugar a otro (locomoción).
- Posteriormente cuando ya no encuentres otra manera de hacerlo diferente, tomaras un objeto, puede ser un peluche, una pelotita, un calcetín hecho bolita, o lo que puedas manipular, y a cada cambio de música, realizaras diferentes formas de manipulación y estabilidad.
- Ahora, a cada cambio de música combina las que hayas hecho en las clases.
- Responder ¿cómo te sentiste al realizar las actividades?

Nota: El adulto no podrá intervenir para realizar algún tipo de corrección o propuesta, respecto a la actividad, sólo contesta la hoja de evaluación lo más objetiva posible ya que es una actividad de evaluación. De acuerdo a los resultados, compara tu desempeño inicial con la final para ver lo aprendido.

# Rúbrica de Evaluación final de la Unidad Didáctica

Selecciona en cada indicador subrayando de acuerdo al nivel obtenido al realizar la actividades de la Unidad Didáctica.

Indicador	Suficiente	Bueno	Regular	Insuficiente
¿Cuáles Patrones Básicos de Movimiento Conoces?	Identifica 5 o más PBM	Identifica 3 ó 4 PBM	Identifica 1 ó 2 PBM	No los identifica
¿Cuántos combinan?	Combina 5 ó mas	Combina 3 ó 4	Combina 2	No los combina
¿Cómo te sentiste al combinarlas?	Muy bien	Bien	Regular	Mal

## ■ Ideas para la familia

- Motive a su hijo(a) en todo momento.
- Haga preguntas a su hijo(a) con respecto a las actividades.
- Apoye e involúcrese de manera activa en las actividades.
- Entregue en tiempo y forma los productos solicitados por el maestro(a) de Educación Física.
- Acompañar al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.

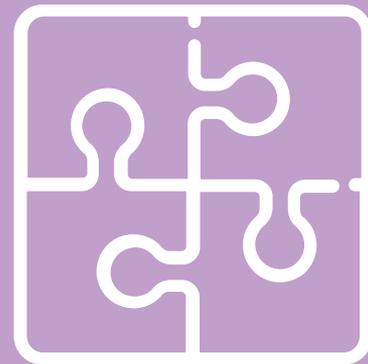


Imagen 4. Adaptada de *Educación Física Primer grado* (p69.) por González, C. Huesca, Israel. (2011) Secretaría de Educación Pública.

# REFERENCIAS

SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Plan y Programas de estudio, Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación. Ciudad de México: CONALITEG.

[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)



# 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**

Paulina Adriana Hidalgo Peñaloza

Marcela Paola Manzo Fregoso

Marcos Abraham Dávila Gómez

**Autores:**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

