



# Recrea

Educación para refundar 2040





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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

**Segundo 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.

Se considera una actividad específica por sesión que promueva el logro de la intención pedagógica.



# UNIDAD DIDÁCTICA:

**Eje:** Competencia motriz.

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

**Aprendizaje esperado:**

“Ajusta la combinación de distintos patrones básicos de movimientos en actividades y juegos individuales y colectivos, con el objeto de responder a las características de cada una”.

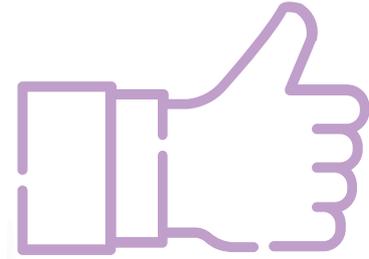
## Recomendaciones Generales

Realizar las actividades bajo la supervisión de un adulto, verificando en todo momento las medidas de seguridad.

El espacio que puedes utilizar en las actividades deberá estar libre de obstáculos y de objetos peligrosos que puedan ocasionar alguna lesión.

Utilizar ropa cómoda y adecuada para las actividades así como mantenerte bien hidratado.

Realiza estiramientos suaves antes y después de la actividad.



En la presente unidad didáctica “Al jugar combino mis movimientos” se pretende que el alumno combine distintos patrones básicos de movimiento en juegos familiares y retos motrices que involucren ajustes en sus movimientos para responder a las dificultades que se le presenten.





## **Título de la unidad**

**“Al jugar combino mis movimientos”**

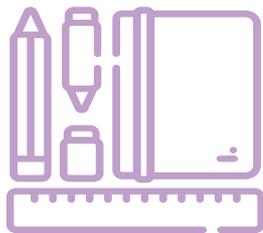
## **Intención didáctica de la Unidad:**

En la presente unidad didáctica “Al jugar combino mis movimientos” se pretende que el alumno combine distintos patrones básicos de movimiento en juegos familiares y retos motrices que involucren ajustes en sus movimientos para responder a las dificultades que se le presenten.

## ¿Qué temas conoceremos?

## ¿Qué queremos lograr?

-Patrones Básicos de Movimiento



### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno combine los patrones básicos de movimiento caminar, rodar y patear en retos motrices para mejorar su desempeño”.

**¡Para iniciar!**



## Sesión 1: “Rodando ando”

### Organización:

El espacio que puedes utilizar en las actividades deberá estar libre de obstáculos y de objetos peligrosos que puedan ocasionar alguna lesión.

Utilizar ropa cómoda y adecuada.

# Sesión 1: “Rodando ando”

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Pelotas
- ✓ Botellas de plástico.



Fotografía 1. “Rodando ando”.  
Martínez. G. 2021

**¡A jugar!**



## Sesión 1: “Rodando ando”

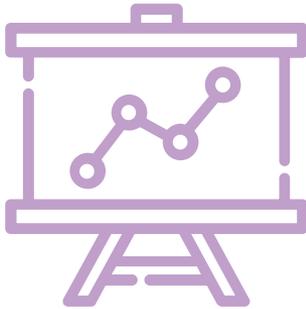
En un espacio libre de obstáculos coloca varias botellas de plástico formando una línea, tan larga como dispongas del espacio con una separación de 30 cm aproximadamente.

Deberás de llevar una pelota rodándola entre las botellas, desde el inicio hasta el final del recorrido en forma de zig-zag . Un integrante de tu familia te estará esperando al final del trayecto para recibir la pelota y realizar el recorrido de regreso.

Variantes :

Rodar la pelota con la mano menos hábil.  
Realizar el recorrido pateando la pelota.  
Deberás proponer otras formas de realizar la actividad.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas en tu cuaderno, este será tu primer producto.

¿Qué patrones básicos de movimiento realizaste en el juego?

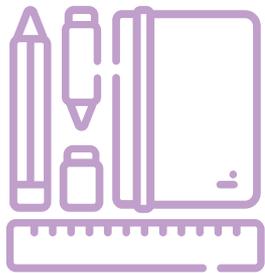
¿Qué patrones básicos de movimiento fue más difícil combinar?

¿Lograste proponer nuevas formas de realizar el juego? ¿Cuáles?

¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

## ¿Qué temas conoceremos?

-Diferentes formas de lanzamientos y recepciones.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca y combine diferentes formas de lanzamientos y recepciones para mejorar respuestas motrices disfrutando la convivencia en familia”.

**¡Para iniciar!**



## Organización:

- Realizar las actividades bajo la supervisión de un adulto, verificando en todo momento las medidas de seguridad.
- El espacio que puedes utilizar en las actividades deberá estar libre de obstáculos y de objetos peligrosos que puedan ocasionar alguna lesión.
- Utilizar ropa cómoda y adecuada para las actividades así como mantenerte bien hidratado.
- Realiza estiramientos suaves antes y después de la actividad.

## Sesión 2: “Cambiando objetos”

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Objetos varios que se tengan en casa y se puedan lanzar, atrapar, rodar o botar, pelotas de diferentes tamaños y pesos, aros, discos voladores, raquetas, etc.

Nota: Evita objetos utilizar peligrosos, como objetos de vidrio acero, filosos, pide el apoyo de un adulto.



Fotografía 2.. “Cambiando objetos”  
Corona. G. (2020)

**¡A trabajar!**



## Descripción de la actividad:

Colócate con tu familiar uno frente a otro con un objeto diferente cada quien, a un metro de distancia aproximadamente entre participantes. (pueden alejarse o acercarse según lo consideren necesario).

Se trata de intercambiar los objetos con distintos pases que se realizan simultáneamente.

Por ejemplo: el aro rodando y la pelota por el aire, etc.

**¡A trabajar!**

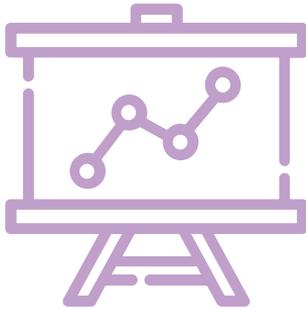


## Descripción de la actividad:

Variantes:

- Cambiar de implementos.
- Explorar distintas formas creativas de lanzar y atrapar los objetos.
- Usar raquetas u otros objetos para golpear los móviles.
- Desplazarse (avanzar) mientras se lanza y atrapa.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno, este será tu segundo producto.

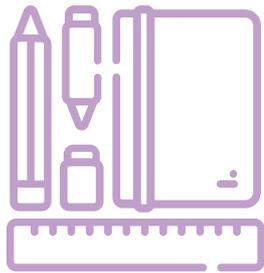
¿Qué aprendiste hoy?

¿Cuál fue tu material favorito para lanzar y atrapar?

¿Descubriste nuevas formas de lanzamientos y recepciones? ¿Cuáles?

## ¿Qué temas conoceremos?

- Adapten los Patrones Básicos de Movimiento para mejorar sus habilidades.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca y adapte los patrones básicos de movimiento, caminar y saltar para mejorar sus habilidades, al disfrutar la sensación de bienestar que da la práctica de juegos”.

**¡Para iniciar!**



## Sesión 3: “Los meseros”

### Organización:

El espacio que puedes utilizar en las actividades deberá estar libre de obstáculos y de objetos peligrosos que puedan ocasionar alguna lesión.

Realiza estiramientos suaves antes y después de la actividad.

## Sesión 3: “Los meseros”

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Gis o cinta de papel.
- Un plato plano de plástico o de cartón.
- Un globo.
- Cajas de cartón.
- Escoba o trapeador.



Fotografía 3. “Los meseros” Corona. G. (2020)

**¡A trabajar!**



## Descripción de la actividad:

Traza con gis o cinta de papel un recorrido en el suelo (líneas rectas, curvas o en zigzag, también puedes trazar un laberinto). Colocar obstáculos sobre las líneas.

Coloca un plato en tu mano con un globo inflado encima.

Realiza el recorrido trazado, llevando el globo sobre el plato sostenido con tu mano, pasa los obstáculos de forma que no se caiga el globo o el objeto transportado.

**¡A trabajar!**



## Descripción de la actividad:

Variantes:

- Cambiar de mano.
- Saltar obstáculos.
- Realizar el recorrido en menos tiempo.
- Invitar a los integrantes de la familia a jugar.

**¡A trabajar!**



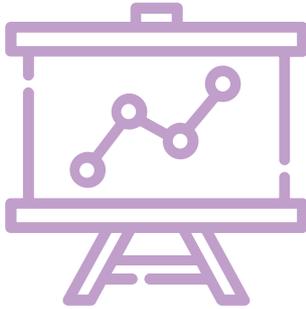
## Descripción de la actividad:

Traza con gis o cinta de papel un recorrido en el suelo (líneas rectas, curvas o en zig-zag, también puedes trazar un laberinto). Colocar obstáculos sobre las líneas.

Coloca un plato en tu mano con un globo inflado encima.

Realiza el recorrido trazado, llevando el globo sobre el plato sostenido con tu mano, pasa los obstáculos de forma que no se caiga el globo o el objeto transportado.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno, este será tu tercer producto.

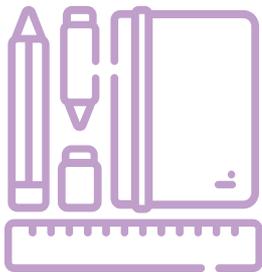
¿Qué aprendí al realizar ésta actividad?

¿Qué fue lo que más disfruté al realizarla?

¿Cómo puedo mejorar en ésta actividad?

## ¿Qué temas conoceremos?

-Adaptación y combinación de los patrones básicos de movimiento



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno adapte y combine los patrones básicos de movimiento de caminar, lanzar, atrapar, golpear reptar, girar y saltar en un circuito para fortalecer su base motriz”.

**¡Para iniciar!**



## Sesión 4: “Mini exatlón”

### Organización:

Realizar las actividades bajo la supervisión de un adulto, verificando en todo momento las medidas de seguridad.

El espacio que puedes utilizar en las actividades deberá estar libre de obstáculos y de objetos peligrosos que puedan ocasionar alguna lesión.

Realiza estiramientos suaves antes y después de la actividad.

## Sesión 4: “Mini exatlón”

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Calcetines
- Plato de plástico
- Sillas o mesa.
- Pelota.
- Botellas de plástico.
- Gis o cinta de masking tape
- Cubeta, balde o caja de cartón



Fotografía 4. “Mini exatlón” Hernández G. (2020)

**¡A trabajar!**



## Descripción de la actividad

Coloca en cada estación el siguiente material:

Estación 1: Un par de calcetines y un plato de plástico.

Estación 2: Dos sillas o una mesa y una pelota.

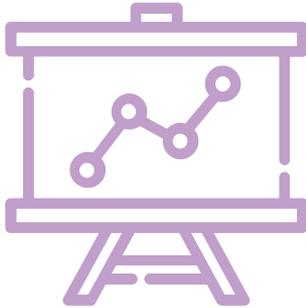
Estación 3: Seis botellas de plástico.

Estación 4: Dibuja una línea con gis o coloca cinta masking tape en el piso.

Estación 5: Dibuja una línea o coloca cinta masking tape en el piso y tres pares de calcetines, a 50 cm pon una cubeta.

NOTA: Ajusta el acomodo y distribución de los materiales al espacio con el que cuentas en casa.

## Productos/ Retroalimentación



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

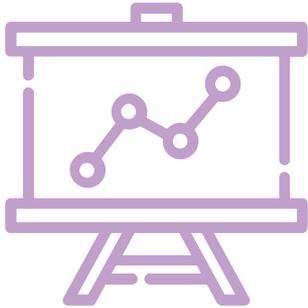
Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno y realiza el dibujo que se te pide, ambos serán tu cuarto producto.

¿Qué combinación de patrones básicos de movimiento realizaste en cada estación?

¿Has utilizado la combinación de acciones en tu vida cotidiana?

¿Dónde?

## Productos/ Retroalimentación



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

Realiza un dibujo de la estación que más te gusto.

# Rúbrica de Autoevaluación

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

Indicadores	Excelente	Bueno	En proceso
¿Cómo fue mi desempeño en la combinación de patrones básicos de movimiento en las actividades?			
¿Realice los productos que se me solicitaron?			
¿Propuse variantes en las actividades?			
¿Cómo fue mi actitud cuando trabajé con el apoyo de los integrantes de la familia?			

## Actividades de evaluación formativa

Responde las siguientes preguntas.

- Pide a alguien de tu familia que te ayude a investigar
- ¿Qué son los patrones básicos de movimiento?
- ¿Qué entendiste de lo que investigaron?
- ¿Crees que se puedan combinar los patrones básicos de movimiento en los juegos que practicas? ¿Por qué?
- ¿Qué aprendí al realizar las actividades de ficha?

## ■ 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.

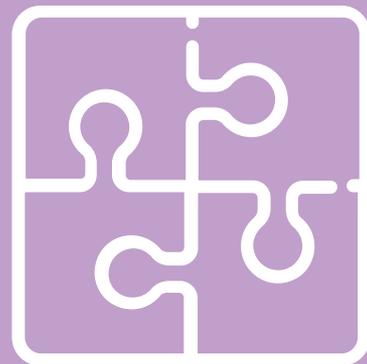


Imagen 5. Adaptada de  
*Educación Física Primer grado* (p69.)  
por González, C. Huesca, Israel. (2011)  
Secretaría de Educación Pública.

# 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**

Gildardo Martínez Gutiérrez

Gabriela Elizabeth Corona Solórzano

Mario Alberto Hernández Gómez

**Autores:**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

