



# Recrea

Educación para refundar 2040





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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

**Cuarto 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 noviembre. 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:**

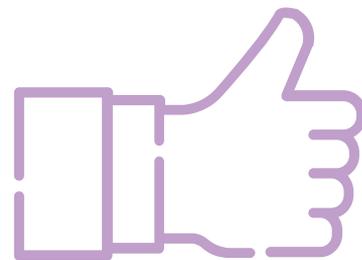
“Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación”.



## Recomendaciones Generales

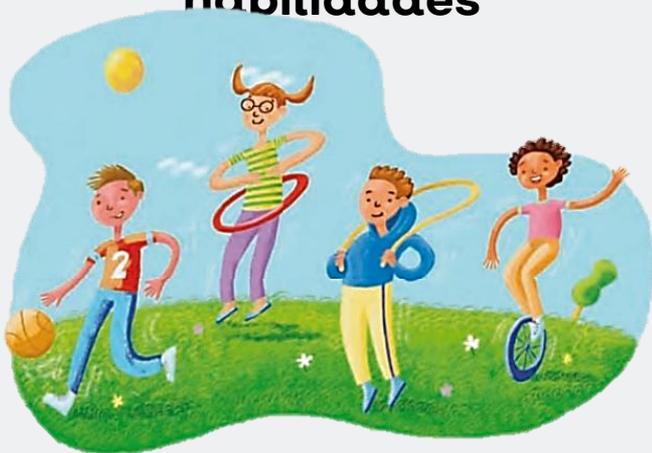
En la presente unidad didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de noviembre. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.

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



## Titulo de la unidad

### “El reto de combinar mis habilidades”



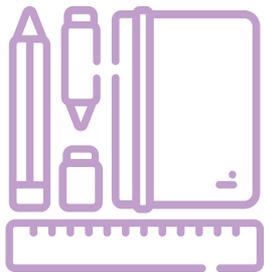
### Intención didáctica de la Unidad:

“Que el alumno fortalezca la base motriz por medio de la combinación de habilidades y de situaciones de juego donde seleccione, diseñe y evalúe su desempeño para dar un propósito y significado a sus movimientos”.

Nota: Adaptado de *Educación Física. Cuarto grado* (p. 13), Aguirre A. 2010, Secretaría de Educación Pública.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices
- Retos motores



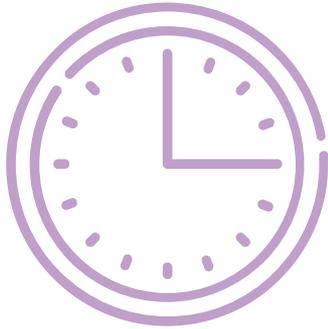
## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos tomen decisiones motrices por medio del juego para emplear sus habilidades”.

**¡Para iniciar!**



## Sesión 1: “Campo minado”

En este reto controlarás tu cuerpo al desplazarte y saltar en distintas situaciones, invita a más miembro de tu familia para compartir las experiencias.

# Sesión 1: “Campo minado”

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio libre de obstáculos que representen un riesgo.
- Caja de cartón
- Varias prendas de ropa vieja
- Bote pequeño.



Nota: Adaptado de *Educación Física. Cuarto grado* (p. 16), por Aguirre A. 2010, Secretaría de Educación Pública.

**¡A Jugar!**



## Sesión 1: “Campo minado”

Reúne los diferentes objetos fáciles de saltar, pero que no sean peligrosos; distribúyelos en un espacio amplio.

El propósito es atravesar el lugar saltando todos los obstáculos y desplazándote de diferentes maneras; por ejemplo, brincando con un pie o avanzando en diferentes maneras.

Inténtalo.

**¡A jugar!**

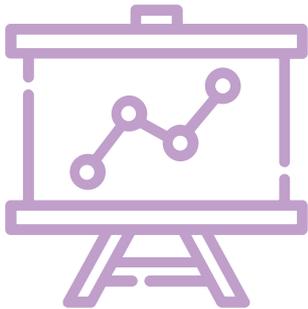


## **Descripción de la actividad:**

Ahora realiza lo siguiente:

- Salta los obstáculos con los pies juntos.
- Desplázate marchando y salta los obstáculos con un solo pie.
- Toma de la mano alguien más y corran sobre las puntas de los pies; cuando haya un objeto sántenlo al mismo tiempo.
- Con alguien de tu familia, desplázate lateralmente, mantén tu espalda con la de él, y al llegar a un objeto colóquense frente al objeto y sántenlo; después, acomódense de nuevo espalda con espalda.  
Sugieran otras maneras de saltar y desplazarse.

## Productos/ Retroalimentación



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

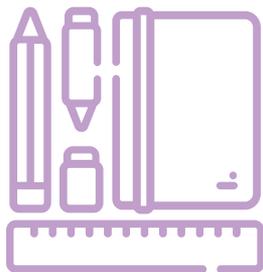
Responde estas preguntas en un texto breve.

¿Qué hiciste para tener control de tu cuerpo al saltar y desplazarte?

¿Qué es lo que más te gusta de compartir tus experiencias con otros?

## ¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices (locomoción, manipulación y estabilidad).
- Juegos motrices.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos identifiquen conceptualmente acciones de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos motrices para desarrollar sus habilidades motrices”.

**¡Para Iniciar!**



## Sesión 2: “Barrera humana”

Invita a más miembros de tu familia a jugar.

En este reto combinarás diferentes habilidades motrices para construir estrategias que te ayuden a resolver una situación problemática.

## Sesión 2: “Barrera humana”

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Gis
- Botella de plástico
- Pelota de vinil



Nota: Adaptado de *Educación Física. Cuarto grado* (p. 38), Molina D. 2010, Secretaría de Educación Pública.

**¡A jugar!**



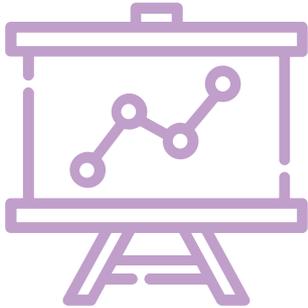
### **Descripción de la actividad:**

Con dos o más personas (entre más sean es mejor) tracen un círculo en el suelo, de aproximadamente 4 a 6 metros de diámetro. En el centro coloquen la botella. Uno de ustedes queda fuera del círculo y los demás se colocan juntos o tomados de la mano, sobre la línea que forma el círculo.

El jugador de afuera intenta lanzar la pelota para derribar el objeto, mientras los demás se lo impiden desplazándose sobre la línea. Si consigue derribar, cambian al lanzador.

Procuren que a todos les toque jugar ambos roles (lanzar y proteger)

## Productos/ Retroalimentación



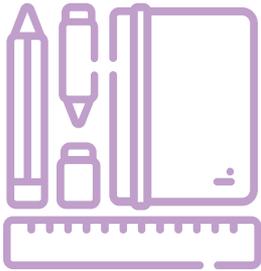
## Responde estas preguntas en tu cuaderno:

En este reto empleaste la lanzar, atrapar y distintos desplazamientos. En casa, ¿qué actividad realizas combinando estas habilidades motrices?

Comenten y describe ¿Cuál fue la mejor estrategia para derribar la botella?

## ¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices
- Retos motores



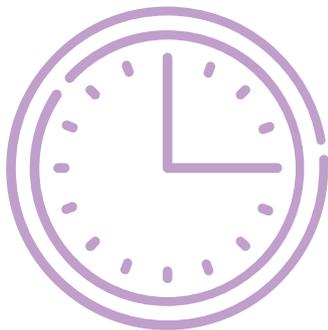
## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos utilicen diferentes acciones de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes retos o juegos para el desarrollo de sus habilidades motrices”.

**¡Para Iniciar!**



## Sesión 3: “Contra la gravedad”

Invita a alguien más de tu familia a jugar.

En este reto identificarás diferentes maneras de saltar al atrapar y lanzar un objeto. Con la práctica realizarás movimientos cada vez más complejos.

## Sesión 3: “Contra la gravedad”

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pelota de vinil o una pelota hecha de trapo o paliacate



Nota: Adaptado de *Educación Física. Cuarto grado* (p. 20), por Aguirre A. 2010, Secretaría de Educación Pública.

**¡A jugar!**



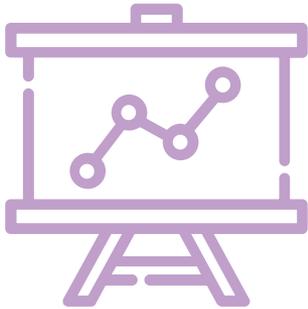
## **Descripción de la actividad:**

Para empezar, tú y la otra persona se separan a una distancia aproximada de metro y medio; uno de ustedes lanza la pelota o paliacate, y el otro salta y lo atrapa.

Este juego es más interesante si, además de saltar, le agregan otro movimiento para hacerlo más complejo; por ejemplo, separar las piernas al momento de brincar o desplazarse para poder atraparla.

Propongan las ideas que se les ocurran, incluso experimenten con diferentes maneras de lanzar.

## Productos/ Retroalimentación



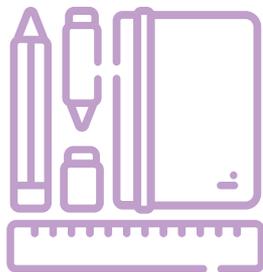
**Responde estas preguntas  
en tu cuaderno:**

¿Cuáles fueron los retos más difíciles que propusieron?

¿Qué habilidad motriz es en la que te consideras más hábil?  
¿por qué?

## ¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices.
- Combinar acciones motrices.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos valoren su desempeño en diferentes retos o juegos donde combine acciones de locomoción, manipulación y estabilidad para el desarrollo de sus habilidades motrices”.

**¡Para iniciar!**



## Sesión 4: “Golpeando el platillo”

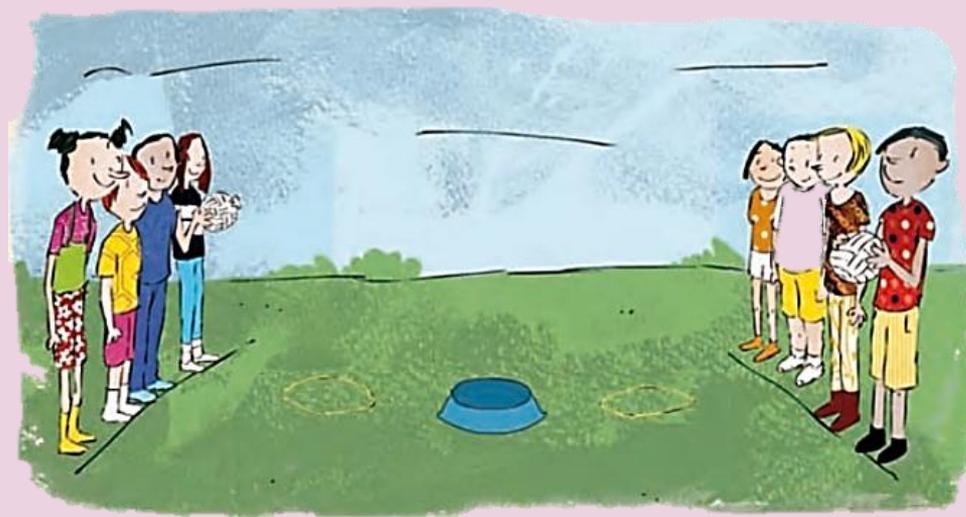
Invita a otros miembros de tu familia a jugar.

En este reto diseñarás estrategias, aplicarás tu habilidad motriz para combinar acciones al solucionar un problema.

## Sesión 4: “Golpeando el platillo”

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Un plato hondo de plástico.
- Gis
- Dos pelotas



Nota: Adaptado de *Educación Física. Cuarto grado* (p. 45), por Herrerías A. 2010, Secretaría de Educación Pública.

**¡A jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

Para este reto se necesitan por lo menos cuatro personas para formar dos equipos de al menos dos personas.

Dibujen dos líneas paralelas, separadas entre sí.

Cada equipo con su pelota acomódese sobre las líneas frente a frente.

En el centro coloquen la palangana o plato boca abajo, en ambos lados dibujen un círculo a un metro aproximadamente, como se ve en la ilustración de la página anterior.

**¡A Jugar!**



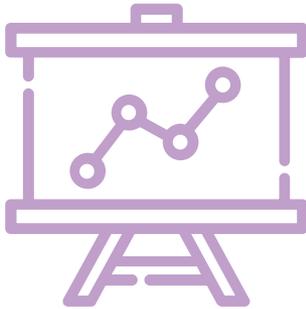
## **Descripción de la actividad:**

El reto consiste en golpear la palangana con las pelotas hasta hacerla llegar al círculo opuesto (pueden hacer pases de la pelota entre el equipo antes de lanzar).

Los equipos deben evitar que la pelota contraria los toque (esquivar), pero sí pueden tomarla del suelo o atraparla para lanzarla nuevamente.

Organicen a su equipo y participen en las propuestas de los demás.

## Productos/ Retroalimentación



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

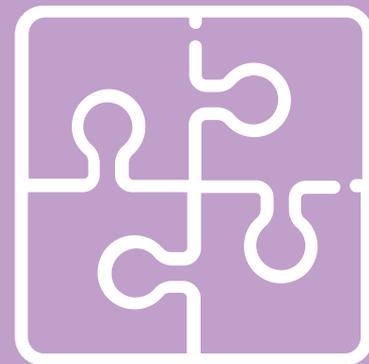
¿Cuáles son las habilidades motrices que combinaste durante el reto?

¿Cuáles son las habilidades motrices que te parecieron más difíciles de combinar?

## Rúbrica de Evaluación

Después de haber realizado todas las actividades. Marca ✓ con una el Nivel que coincide con tu respuesta a las siguientes preguntas :

Indicadores \ Nivel de logro			
¿Conozco mis Habilidades motrices?			
¿Fui capaz de combinar dos o más Habilidades motrices?			
¿He participado de forma colaborativa en los juegos?			
¿Tomo en cuenta la opinión de los demás para llegar a acuerdos?			



## 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.



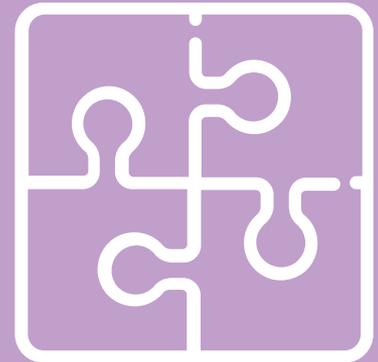
Nota: Adaptado de *Educación Física. Cuarto grado* (p. 13), Aguirre A., 2010, Secretaría de Educación Pública

# ANEXOS.

Para saber más:

## Glosario:

- Juego tradicional: Son los que van perdurando de generación en generación (...) manteniendo su esencia aunque vayan teniendo ciertas modificaciones, (...) en ellos se descubren importantes aspectos histórico-culturales de nuestra raíces. (...) son universales y generalmente anónimos. (p. 327, SEP, 2009)
- Juego motor. Actividades y tareas que implican la movilización de grandes grupos musculares. Tiene su origen en la estructura muscular, ósea y ligamentosa del cuerpo. (p. 296, SEP, 2017)

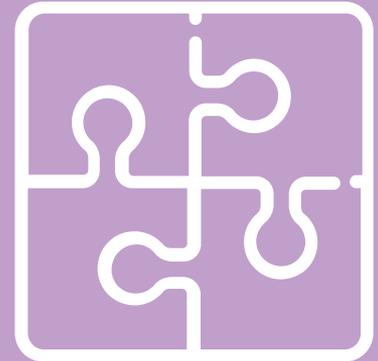


# ANEXOS.

Para saber más:

## Glosario:

- Juego autóctono: Los que están muy ligados a una(s) región(es) y solo se practican en ella(s), llegando a formar parte de las tradiciones histórico-culturales. (326, SEP, 2009)
- Matatena: (Del náhuatl matetema [idea implícita: llenar la mano con piedras], del maitl 'mano' + tetl 'piedra' + tema 'llenar'.) <https://www.lamatatena.org/>
- Habilidades motrices: Correr, saltar, lanzar, son habilidades motrices básicas porque son comunes a todos los individuos y son el fundamento de posteriores aprendizajes motrices. Dentro de las habilidades motrices básicas se encuentran: de locomoción, manipulación y estabilidad (321, SEP, 2009)



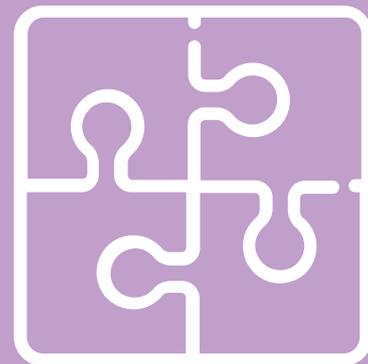
## REFERENCIAS:

SEP. (2017). Aprendizajes Clave pa 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)

Secretaría de Educación Pública, (2009). *Programa de estudio: Cuarto grado. Primaria*. SEP

Secretaría de Educación Pública, (2010). *Educación Física. Cuarto 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 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**

Gabriela López Figueroa

Guadalupe Rivera Saucedo

María de Jesús González Cervantes

María de Lourdes Ruelas López

Mirna Michel Rodríguez

**Responsables de contenido**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





**Educación**

