

**Nivel educativo: Educación Física**

**Grado escolar: Cuarto**

**Educación Física Primaria:** Diciembre-Enero

**Eje:** Competencia motriz.

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

**Unidad didáctica:** “Mis habilidades en las tradiciones”



## ¿Qué voy a aprender?

### Aprendizajes esperados:

- ✓ “Combina distintas habilidades motrices en retos, individuales y cooperativos, para tomar decisiones y mejorar su actuación”
- ✓ ” Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad.”



## ¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
<p>En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo actividades para el mes de diciembre y enero. 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Costales o Bolsas (pueden ser sacos de tela, fundas de almohadas). que lleguen hasta la cadera de los niños.</li><li>✓ Objetos que sirvan de obstáculos.</li><li>✓ Raqueta de mano.</li><li>✓ Pelota pequeña de vinil, de frontón o tenis.</li><li>✓ Paliacates o calcetas largas.</li><li>✓ Monedas.</li><li>✓ Gises.</li><li>✓ Piedras pequeñas.</li><li>✓ Tapitas de plástico.</li><li>✓ Cinta.</li></ul>



## Organizador de actividades:



- **Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.**

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	6 a 10 de diciembre.	“Carrera de costales”.	
Sesión 2	13 a 17 de diciembre.	“Raquetas”.	
Sesión 3	3 a 7 de enero.	“Quítale la cola al zorro”.	
Sesión 4	10 a 14 de enero.	“Rayuela”.	
Sesión 5	17 a 21 de enero.	“El Caracol”.	
Sesión 6	24 a 28 de enero.	“Pitarra”.	



## ¡Manos a la obra!

### Sesión 1: “Carrera de Costales”.

En esta sesión identificarás acciones de locomoción, manipulación y estabilidad, por medio de juegos motrices para desarrollar sus habilidades motrices.

Organización: Prepara un espacio libre de obstáculos, puede ser dentro de casa o en el jardín, de preferencia procuren un lugar con jardín o tierra para evitar lastimarse en caso de caer.

Un miembro de la familia que dirige esta actividad:

Coloca una línea de partida y otra de línea de llegada, de un extremo a otro del espacio de la casa.

Agrega obstáculos en el camino, siempre procurando que sean objetos que no se quiebren para poder pasar entre ellos.

### Materiales a utilizar:

- ✓ Costales o Bolsas (pueden ser sacos de tela, fundas de almohadas...) que lleguen hasta la cadera de los niños; 1 por participante.
- ✓ Para los obstáculos, se pueden usar cajas de cartón o plástico y/o cojines.



## Actividades:

Actividades de inicio:

Recuerda realizar movimientos articulares antes de iniciar el juego

Desarrollo de la actividad:

Cada participante en la línea de salida debe meter sus pies dentro del costal, y sujetarlo con las manos a la altura de su cintura.

Quien dirige la actividad da una orden de salida y los participantes inician la carrera sujetando su costal con las manos para evitar que este caiga. Además, tendrán que avanzar saltando y manteniendo el equilibrio esquivando los obstáculos hasta llegar a la línea de meta.

Durante toda la carrera los participantes deben mantener las dos piernas juntas en el costal hasta llegar a la línea de meta.

Gana quien llega primero a la línea de meta.

Variante:

Se pueden hacer equipos, contar el tiempo de carrera, cambiar los obstáculos de lugar etc.

## Productos/Retroalimentación

Describe brevemente en tu cuaderno.

¿Cómo te sentiste al realizar la actividad? ¿Te gustó?

¿Lograste estabilizar tu cuerpo en la actividad? ¿Por qué?

¿Cómo puedes mejorar?

## Sesión 2: “Raquetas”.

En esta sesión utilizaran diferentes acciones de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes retos o juegos para el desarrollo de sus habilidades motrices.

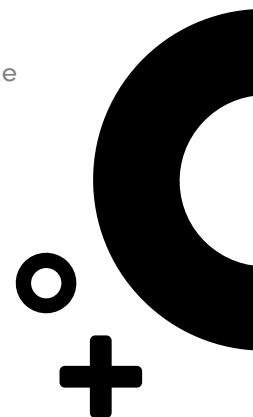
Organización: Invita a participar a un integrante de familia.

Busca un espacio libre de obstáculos.

De acuerdo con el espacio con el que cuentes traza en el suelo con cinta o gis un rectángulo y divídelo a la mitad

## Materiales a utilizar:

- ✓ Raqueta (Pedazo de cartón en círculo, colócale un resorte al centro de forma que entre un dedo de tu mano).
- ✓ Pelota pequeña de vinil, de frontón o tenis; es importante que rebote.



## Actividades:

Actividades de inicio:

Recuerda realizar movimientos articulares antes de iniciar el juego

Investiga cuáles son los movimientos de manipulación, estabilidad y de locomoción.

Desarrollo de la actividad:

Con ayuda de una moneda o piedra papel o tijera determina quién realizará el saque; éste se debe hacer fuera de la cancha trazada, es decir, atrás de la línea final.

El juego consiste en pasar la pelota de un cuadro a otro golpeándola con la raqueta. La pelota debe de dar un bote dentro de la zona contraria para que siga el juego.

Se obtiene punto si la pelota no cae dentro de la zona contraria (cae fuera), si da dos botes (dentro del área) o si no se golpea con la raqueta.

Variantes: modifica la actividad de acuerdo a tu espacio o número de participantes. En caso de que no tengas otro jugador utiliza una pared

## Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas:

¿Qué dificultades que se te presentaron durante la actividad?

¿Qué harías para mejorar en los movimientos que más se te dificultaron?

¿Propusiste otras formas de realizar la actividad? ¿Cuáles?

## Sesión 3: “Quítale la cola al zorro”.

En esta sesión valorarás tu desempeño en diferentes retos o juegos donde combines acciones de locomoción, manipulación y estabilidad para el desarrollo de sus habilidades motrices.

## Organización:

Prepara un espacio libre de obstáculos, puede ser en el patio o en un parque.

Se juega entre 2 o más integrantes.

Cada jugador se coloca la “cola del zorro” (un paliacate) en un costado a la altura de la cintura.

## Materiales a utilizar:

- ✓ Paliacates (en caso de no tener, puedes utilizar playeras, listones o calcetas largas).



## Actividades:

Actividades de inicio:

Reflexiona sobre la siguiente pregunta:

¿Cómo reacciona tu cuerpo, como te desplazas?

Desarrollo de la actividad

Cada participante se coloca en el espacio amplio con la “cola del zorro” a un costado de la cintura, a la indicación, cada jugador comienza a desplazarse para quitar la “cola del zorro” a sus compañeros.

Gana un punto cada vez que se logra capturar el paliacate.

Variantes:

Cada que captures una “cola de zorro” debes colocarla al otro costado permaneciendo parado en un pie hasta lograrlo.

Designa una cantidad de puntos para ganar.

Cada que un jugador pierde la “cola del zorro” debe realizar un reto motriz para continuar capturando pañuelos a otros compañeros.

## Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo siguiente:

- ✓ ¿Cuántos puntos lograste?
- ✓ ¿Qué retos motrices realizaste?
- ✓ ¿Cuáles se te facilitaron?
- ✓ ¿En cuáles retos necesitas mejorar?

## Sesión 4: “Rayuela”.

En esta sesión distinguirás entre juegos tradicionales y autóctonos por medio de la aplicación y práctica de los mismos para reconocer su valor cultural.

Organización: Para esta actividad Invita a tu familia a participar.

Juega en un espacio libre de obstáculos

Dibuja una línea en el suelo de casa que será el tiro y otra línea que sea la meta, tú decide la distancia.



## **Materiales a utilizar:**

- ✓ Monedas

## **Actividades:**

Actividades de inicio:

¿Sabías que? Los Juegos tradicionales son los que van perdurando de generación en generación manteniendo su esencia aunque vayan teniendo ciertas modificaciones, son universales y generalmente anónimos; en cambio, los juegos autóctonos, están muy ligados a una(s) región(es) y solo se practican en ella(s) llegando a formar parte de las tradiciones histórico-culturales. (SEP, 2009).

Desarrollo de la actividad:

Para Cada integrante se coloca detrás de la línea de inicio.

Procura que cada uno tenga una moneda de diferente denominación para evitar confundir su moneda con la de los demás.

A la cuenta de tres, todos lanzan su moneda hacia la línea de meta, el jugador que logre llegar su moneda sobre la línea de gane es quien gana la partida.

Variantes:

Cambia la distancia para incrementar la dificultad.

Sugiere diferentes formas de lanzar la moneda (con la mano menos hábil, de espaldas por debajo de las piernas, colócala sobre el pie y lanza).

## **Productos/Retroalimentación**

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno escribe un texto basado en las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre Juegos tradicionales y Juegos autóctonos?
- ✓ ¿Qué consideraste para ser preciso en tus lanzamientos?
- ✓ ¿De qué forma de lanzamiento lograste obtener mejores resultados?
- ✓ ¿Cuáles son los juegos tradicionales que ya has jugado antes?

## **Sesión 5: “El Caracol”.**

En esta sesión emplearás tus habilidades motrices en juegos y ejercicios de otras épocas por medio de juegos motores para reconocer tu desempeño y conocimiento de los juegos tradicionales.



Organización: Prepara un espacio libre de obstáculos en el patio o en un parque. Dibuja con un gis sobre el piso un caracol, trazando en forma de espiral círculos divididos con 15 casillas las cuales deberán estar numeradas del 1 al 15. El centro del caracol será el final del camino y la línea de inicio será la parte de la cabeza del caracol.

### **Materiales a utilizar:**

- ✓ Gises.
- ✓ Piedritas o ficha como tiro.

### **Actividades:**

Actividades de inicio:

Investiga qué cómo lo jugaban tus papás o abuelos

Desarrollo de la actividad:

Cada participante tendrá una piedra pequeña.

El primer participante (1) salta sobre un pie avanzando sobre cada casilla manteniendo el equilibrio. Donde se detenga o baje el otro pie, deberá dejar su piedra en esa casilla y será el turno del otro jugador.

El siguiente participante (2) hace lo mismo pero tendrá que evitar pisar sobre la casilla donde ya haya una piedra, (por lo que tiene que brincar esa casilla) y así continuar hasta donde pueda sin bajar el otro pie, ya que donde baje el otro pie deberá dejar su piedra.

Cuando vuelva a tocar turno al participante 1, tendrá que pasar nuevamente desde el inicio del caracol e ir saltando hasta llegar a la casilla donde dejó su piedra en donde tendrá que recoger su piedra con una mano sin bajar el pie y retomar su camino hasta donde pierda el equilibrio y nuevamente deberá dejar su piedra en esa casilla.

Así sucesivamente continuará el juego el participante (2) siempre respetando turnos de participación durante el juego.

Ganará el participante que llegue primero al centro del caracol.

### **Productos/Retroalimentación**

- ✓ Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.
- ✓ ¿Cuáles son las habilidades que utilizaste en esta actividad?
- ✓ ¿Cuántas veces perdiste el equilibrio?
- ✓ ¿Cómo consideras que fue tu desempeño en el juego? y ¿Cómo puedes mejorar?
- ✓ En tu cuaderno escribe tu experiencia



## Sesión 6: “Pitarra”.

En esta sesión podrás proponer formas de emplear sus habilidades motrices en juegos tradicionales o autóctonos para desarrollar su creatividad.

Organización: Prepara un espacio libre de obstáculos en el patio o en un parque. Traza el tablero de la pitarra en el suelo aproximadamente de 1 x 1 metro. Se juega de dos o más integrantes, los cuales se colocan a dos metros de distancia enfrente de la pitarra con sus fichas en el suelo.

En caso de jugar más jugadores se separan en dos equipos

### Materiales a utilizar:

- ✓ Gises o cintas
- ✓ Piedras pequeñas o tapas de plástico

### Actividades:

Actividades de inicio:

Recuerda realizar movimientos articulares antes de iniciar el juego

Desarrollo de la actividad:

El juego de la pitarra consiste en realizar “un tercio” que es colocar en una intersección de líneas 3 fichas continuas de manera vertical, horizontal o diagonal. Cada jugador coloca una ficha por turno.

Cuando un jugador hace una terna puede tomar una ficha del jugador opuesto.

El juego termina cuando ya no se pueden hacer más ternas, por empate o rendición.

Gana el jugador que más ternas realice y por lo tanto tiene más fichas del equipo contrario.

Variantes:

Cada vez que se lleve una ficha desde el punto de partida a la pitarra debes proponer una manera diferente de hacerlo, por ejemplo: saltando en dos pies o en un pie, de puntas, caminando hacia atrás, lanzando y atrapando la ficha, botando una pelota, etc.

Inventa nuevas reglas que puedan hacer el juego más interesante o difícil.





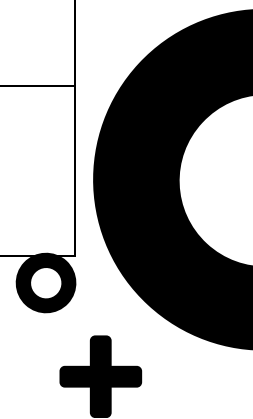
## Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

- ✓ ¿Lograste hacer alguna tercia con tu equipo?
- ✓ ¿Cómo se organizaron para saber dónde colocar las piezas?
- ✓ ¿Cuáles son los cambios que propusiste para cambiar las reglas del juego?
- ✓ ¿Cuál fue el resultado después de aplicar tus propuestas?
- ✓ En tu cuaderno escribe tu experiencia.

## Rúbrica de Autoevaluación de productos de la unidad.

Aspecto Nivel de logro	Excelente	Bueno	Suficiente
Actividades realizadas Sesión 1: "Carrera de costales" Sesión 2: "Raquetas" Sesión 3: "Quítale la cola al zorro" Sesión 4: "Rayuela" Sesión 5: "El Caracol" Sesión 6: "Pitarra"			
Desempeño de mis habilidades motrices en las actividades			
Disfruté las actividades realizadas			
Reconozco la diferencia entre Juegos tradicionales y autóctonos			
Propongo nuevas estrategias durante las actividades para lograr el objetivo del juego			
Actividades realizadas Sesión 1: "Carrera de costales" Sesión 2: "Raquetas" Sesión 3: "Quítale la cola al zorro"			



Sesión 4: "Rayuela"			
Sesión 5: "El Caracol"			
Sesión 6: "Pitarra"			



## ¿Qué aprendí?

En tu cuaderno escribe y contesta las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los juegos tradicionales?

¿Cuáles son los juegos autóctonos?

¿Distinguí mis habilidades locomoción, estabilidad y manipulación?

¿Qué puedo hacer para mejorar mis habilidades?



## Para aprender más...

Si quieres conocer más investiga más juegos tradicionales y practícalos en familia.

Algunos ejemplos:

- ✓ Resorte
- ✓ Canicas
- ✓ Rondas: Doña Blanca, La víbora de la mar, rueda de san Miguel.
- ✓ Juegos de mesa: Serpientes y escaleras, juego de la oca, damas chinas, lotería, etc.



## ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?

Recomendaciones para acompañar al alumno en las actividades sugeridas:  
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.



## 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**

Emma Eugenia Solórzano Carrillo  
**Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física del Estado de Jalisco**

Gabriela López Figueroa  
Guadalupe Rivera Saucedo  
María de Jesús González Cervantes  
María de Lourdes Ruelas López  
Mirna Michel Rodríguez  
**Responsables de contenido**

Liliana Villanueva Tavares  
**Diseño gráfico**

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación

