



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!





# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Adapto mis capacidades, habilidades y destrezas motrices para evaluar mi desempeño”

Sexto grado



# ¿Qué voy a aprender?

**Eje:** Competencia motriz

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

## **Aprendizajes esperados:**

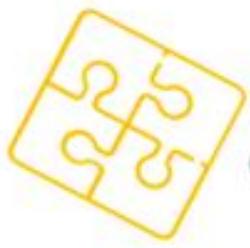
- ✓ “Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas para consolidar su disponibilidad corporal”.
- ✓ “Evalúa su desempeño a partir de retos y situaciones de juego a superar por él, sus compañeros o en conjunto, con el propósito de sentirse y saberse competente”.



# ¿Qué voy a aprender?

## **Intención didáctica:**

“En esta unidad adaptarás tus conocimientos, capacidades, habilidades y valores en diversas situaciones lúdicas para sentirte y saberse competente evaluando tu propio desempeño”.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de 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.

## Materiales:

- ✓ 1 Cuerda.
- ✓ Pelota que bote.
- ✓ 1 Globo.
- ✓ 1 Gis.
- ✓ Objetos que sirvan como obstáculos.
- ✓ Pelotas de calcetín.
- ✓ Pelotita pequeña.
- ✓ 1 Recipiente de plástico.
- ✓ 3 Objetos para lanzar que no se rompan.

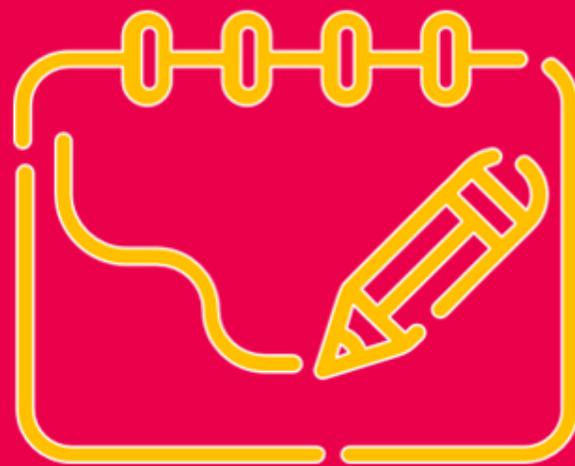


## Organizador de actividades:

Marca con una  las actividades realizadas.

Sesión	Actividad	Fecha	Actividad Realizada
1	La soga competente.	Del 6 al 10 de diciembre 2021.	
2	Malabares desafiantes.	Del 13 al 17 de diciembre 2021.	
3	Equilibrio con obstáculos.	Del 3 al 7 de enero 2022.	
4	Tenis casero .	Del 10 al 14 de enero 2022.	
5	Flota el globo y yo juego.	Del 17 al 21 de enero 2022.	
6	Bota, bota y derriba.	Del 24 al 28 de enero 2022.	

**¡Manos a la obra!**



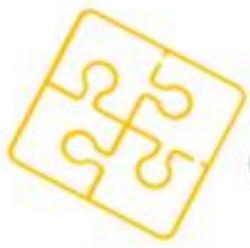
## Intención pedagógica

En esta sesión combinarás tus habilidades y destrezas motrices por medio de un juego tradicional (salto de sogas) teniendo un autocontrol de tus movimientos.

## Sesión 1: La sogas competente.



Imagen adaptada de Educación Física Sexto grado (p 86), por I. Huesca 2010. Secretaría de Educación.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Utiliza ropa adecuada para realizar las actividades.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

Se puede jugar individualmente o en parejas.

## Materiales:

✓ 1 cuerda.

# Sesión 1: La sogá competente.

## Actividades de inicio:

- Investiga que es un juego tradicional.
- En tu cuaderno escribe el nombre de un juego tradicional que conozcas y menciona que habilidades y destrezas motrices utilizas cuando lo juegas.

## Actividades de desarrollo:

El alumno tomará la cuerda para poder realizar los siguientes retos, anotando un punto por cada reto logrado:

- 1.- Saltar la sogá de manera libre.
- 2.- Saltar la sogá sin elevar rodillas.
- 3.- Saltar la sogá elevando rodillas.
- 4.- Saltar la sogá desplazándose de un punto a otro.
- 5.- Saltar la sogá cruzando brazos.
- 6.- Saltar la sogá durante 30 segundos lo más rápido posible.

Reta a un familiar con alguna actividad mencionada anteriormente o con una nueva propuesta.

# Sesión 1: La sogá competente.

## Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

Responde las preguntas:

- ✓ ¿Qué habilidades, capacidades y destrezas motrices implementaste para resolver el reto?
- ✓ Menciona 1 juego tradicional que hayas jugado y menciona 2 capacidades y 2 habilidades que se desarrollan en él.
- ✓ ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

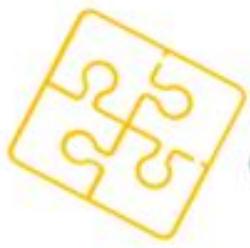
## Intención pedagógica

En esta sesión combinarás tus habilidades y destrezas motrices mediante actividades de manipulación consolidando tu disponibilidad corporal.

## Sesión 2: Malabares desafiantes.



Imagen adaptada de Educación Física Sexto grado (p 50), por I. Huesca 2010. Secretaría de Educación.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

Se puede jugar individualmente, en parejas o en equipos.

## Materiales:

- ✓ 3 Objetos que no se rompan (botella de plástico, bola de calcetín, pañuelo, pelota, juguete, peluche, etcétera.).

# Sesión 2: Malabares desafiantes

## Actividades de inicio:

- ✓ Describe con tus palabras que son las actividades de manipulación.
- ✓ Investiga y en tu cuaderno escribe la definición de disponibilidad corporal.

## Actividades de desarrollo:

Tomarás un objeto de los que tienes y empezarás a pasarlo de una mano a otra. Posteriormente tomarás otro objeto, pasarás los dos simultáneamente de una mano a otro haciendo malabares.

Deberás realizar ésta actividad varias veces con diferentes objetos.

- ✓ Malabarear el objeto con otra parte del cuerpo además de las manos.
- ✓ Malabarear el objeto con tres partes del cuerpo de manera alternada, una de ellas debe ser las manos.
- ✓ Una vez logrado, incrementar otro objeto y/o otra parte del cuerpo.

# Sesión 2: Malabares desafiantes

## Productos/Retroalimentación

En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué capacidades, habilidades y destrezas desarrollaste con el juego?
- ✓ ¿Qué fue lo que más se te dificultó y cómo lo superaste?
- ✓ ¿Qué fue lo que más te gusto del juego?

## Intención pedagógica

En esta sesión combinarás tus habilidades y destrezas motrices mediante actividades de equilibrio y posturas, consolidando tu control corporal.

## Sesión 3: Equilibrio con obstáculos



Imagen adaptada de Educación Física Cuarto grado (p. 52) J, Platas 2010, Secretaria de Educación Pública.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

Se puede jugar individualmente, en parejas o en equipos.

## Materiales:

- ✓ 3 Pares de calcetines.
- ✓ Diferentes obstáculos caseros (cuerda, cubeta, mesa, sillas, cajas, botes, etcétera).

# Sesión 3: Equilibrio con obstáculos

## Actividades de inicio:

Reflexiona sobre las siguientes preguntas y escribe en tu cuaderno:

- ✓ Con tus palabras define lo que es el equilibrio.
- ✓ Investiga la definición de equilibrio y compárala con la que escribiste.
- ✓ ¿Sabes que es control corporal? Explícalo.

## Actividad de desarrollo:

En esta actividad podrás a prueba tu capacidad de equilibrio al realizar diferentes retos. Primero distribuye los objetos en el suelo dispersos por toda el área donde realizarás la actividad. Posteriormente coloca un par de calcetines en tu cabeza y desplázate por el área evitando tocar los obstáculos. Enseguida te colocarás otro par de calcetines en otras partes de tu cuerpo y te desplazarás nuevamente.

De la misma manera con todos los calcetines en tu cuerpo desplázate subiendo y bajando por una silla, pasando por debajo de la mesa, desplazándote en zigzag por los objetos.

# Sesión 3: Equilibrio con obstáculos.

Variantes:

Puedes proponer otras formas diferentes de desplazarte, con paso gigante, lateral, etcétera.

También puedes enrollar los calcetines y colocarlos en diferentes partes de tu cuerpo.



# Sesión 3: Equilibrio con obstáculos.

## Productos/Retroalimentación

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas.

- ✓ ¿Lograste controlar tus movimientos al combinar habilidades en el reto? ¿Cómo lo hiciste?
- ✓ ¿En qué situaciones de tu vida diaria empleas el equilibrio?
- ✓ ¿Qué te gustó de lo que hiciste hoy?

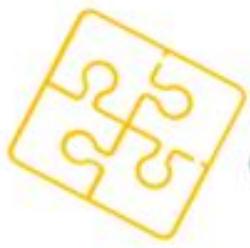
## Intención pedagógica

En esta sesión evaluarás tu desempeño a partir de un reto de iniciación deportiva para sentirte y saberte competente.

## Sesión 4: Tenis casero



Imagen adaptada de Educación Física Quinto grado (p. 24) N. González, 2010, Secretaría de Educación Pública.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Utiliza una pared.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

Se puede jugar individualmente, en parejas o en equipos.

## Materiales:

- ✓ 1 Pelota de cualquier tamaño que bote.
- ✓ Gis o algún objeto que sirva de blanco en la pared (hoja de papel, pañuelo).

# Sesión 4: Tenis casero

## Actividades de inicio:

Reflexiona y escribe en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué entiendes por actividades de iniciación deportiva?
- ✓ Menciona 3 ejemplos de actividades de iniciación deportiva.
- ✓ Menciona una actividad deportiva que te agrade y consideres que eres competente.

# Sesión 4: Tenis casero

## Actividades de desarrollo:

Colócate frente a una barda, cancel o algún lugar de la casa donde la pelota rebote. Enseguida traza una línea de 3mts de separación con la barda. En la barda se colocarán un blanco o seña a distintas alturas (2mts, 3mts, 4mts.).

La actividad consiste en golpear la pelota con las manos o con una mano con el objetivo de pegarle al blanco que se colocó en la barda (2mts de altura). Tendrás la oportunidad de golpear 10 veces la pelota y contabilizar las veces que le pegaste al blanco con éxito.

Podrás cambiar la altura del blanco a 3 mts de altura y posteriormente 4mts de altura y realizar la actividad mencionada.

Evalúa tu desempeño con esta tabla: coloca una marca o señal en el número de aciertos que obtuviste.

# Sesión 4: Tenis casero

## Actividades de desarrollo:

Evalúa tu desempeño en la siguiente tabla, coloca una marca o señal en el número de aciertos que obtuviste.

	Básico 1 a 4 aciertos	Satisfactorio 5 a 8 aciertos	Sobresaliente 9 a 10 aciertos
Blanco a 2 metros			
Blanco a 3 metros			
Blanco a 4 metros			

# Sesión 4: Tenis casero

## Productos/Retroalimentación

En tu cuaderno realiza la tabla anterior y contesta las siguientes preguntas:

- ✓ De acuerdo al nivel de desempeño que obtuviste, ¿Cómo consideras que fue tu desempeño y por qué?
- ✓ ¿Cómo podrías mejorar para ser más competente?
- ✓ ¿Cómo te sentiste al participar en la actividad?

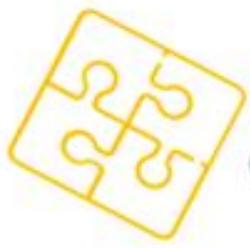
## Intención pedagógica

En esta sesión demostrarás tus habilidades motrices poniendo a prueba tu potencial en actividades lúdicas regulando y dosificando tu esfuerzo.

## Sesión 5: Flota el globo y yo juego



Imagen adaptada de Educación Física Quinto grado (p. 53) N. González, 2010, Secretaría de Educación Pública.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

Se puede jugar individualmente o en parejas.

## Materiales:

- ✓ 1 Globo.
- ✓ 1 Pelota pequeña o bola de calcetín.
- ✓ 1 Bote o recipiente de plástico donde quepa la pelota.

# Sesión 4: Flota el globo y yo juego

En esta actividad deberás realizar varios retos:

- Golpea el globo, mientras éste está flotando en el aire debes lanzar y cachar la pelota 3 veces e inmediatamente atrapar el globo antes de que toque el piso. Este ejercicio puedes repetirlo en 5 ocasiones.
- Golpea el globo, mientras éste está flotando en el aire debes lanzar y cachar la pelota 3 veces con el recipiente e inmediatamente atrapar el globo antes de que toque el piso. Este ejercicio puedes repetirlo en 5 ocasiones.
- Golpea el globo, mientras éste está flotando en el aire debes de lanzar la pelota, hacer una sentadilla tocando el piso inmediatamente atrapar el globo antes de que toque el piso. Este ejercicio puedes repetirlo en 5 ocasiones.

Puedes proponer diferentes acciones a realizar mientras el globo está en el aire.

# Sesión 5: Flota el globo y yo juego.

## Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y en tu cuaderno realiza la siguiente tabla de desempeño y marca con una  donde consideres como fue tu participación:

Indicadores	Excelente	Satisfactorio	Suficiente
¿Logré poner a prueba mis habilidades, capacidades y destrezas motrices?			
¿Regule y dosifiqué mi esfuerzo para lograr el reto?			
¿Mi participación durante el reto fue?			

Explica como puedes mejorar tu desempeño, regulando y dosificando tu esfuerzo.

## Intención pedagógica

En esta sesión reconocerás diferentes formas de resolver un problema poniendo a prueba tus habilidades y destrezas motrices.

## Sesión 6: Bota, bota y derriba.



Imagen adaptada de Educación Física Cuarto grado (p. 34) J. Medina 2010, Secretaria de Educación Pública.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

Se puede jugar individualmente o en pareja.

## Materiales:

- ✓ 1 Pelota que bote.
- ✓ 5 Botellas de plástico.
- ✓ Objetos que servirán como obstáculos (vasos, peluches, cajas).

# Sesión 6: Bota, bota y derriba.

## Actividades de inicio:

En tu cuaderno escribe que son las habilidades y destrezas motrices y escribe un ejemplo de cada una de ellas.

Reflexiona y explica que haces para resolver un problema.

## Actividades de desarrollo:

Para comenzar, acomoda los botes de plástico en triángulo como tipo boliche 1, 2 y 3. Después coloca un objeto a 60 centímetros de distancia de las botellas, con la intención que sea un obstáculo para derribarlas, enseguida a 30 centímetros del primer obstáculo, coloca el siguiente objeto.

El objetivo del juego es lanzar la pelota de tal manera que al botar brinque los obstáculos para poder derribar las botellas. Deberás buscar diferentes formas de lanzarla para poder lograrlo sin derribar los obstáculos.

Puedes colocar las botellas de plástico de diferente manera y variar las distancias de los obstáculos. Recuerda que deberás de buscar diferentes formas de resolver el reto.

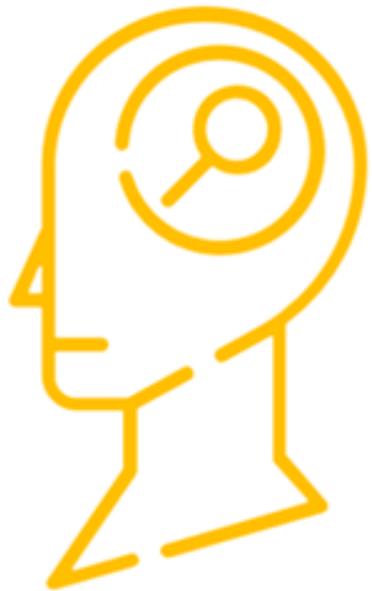
# Sesión 6: Bota, bota y derriba.

## Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y en tu cuaderno contesta las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo te sentiste cuando lograste derribar las botellas?
- ✓ ¿Qué habilidades y destrezas motrices desarrollaste en el juego?
- ✓ ¿Qué se te dificultó y que hiciste para mejorarlo?

# ¿Qué aprendí?



En tu cuaderno escribe y contesta las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo me sentí al realizar las actividades?
- ✓ ¿Qué fue lo que más me gustó?
- ✓ ¿Qué se me dificultó?
- ✓ ¿Qué puedo hacer para mejorar mis capacidades, habilidades y destrezas motrices?
- ✓ ¿Qué aprendí?

**Para aprender  
más...**



- Si quieres reforzar mas sobre lo que se trató en esta unidad didáctica, investiga otros juegos tradicionales, juegos de iniciación deportiva, retos motores, actividades circenses donde pongas a prueba tus habilidades y destrezas motrices y practíquenlos en familia.

- **Referencias**

Secretaría de Educación pública (2010). *Educación Física Sexto Grado*. SEP

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



## Recomendaciones para acompañar al alumno en las actividades sugeridas.

- ✓ Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- ✓ El apoyo de la familia es totalmente necesario.
- ✓ Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- ✓ Se invita al familiar a precisar y corregir de ser necesario.
- ✓ Investiguen más juegos donde el alumno pueda desarrollar más sus habilidades motrices y practíquenlos en familia.

# 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**

Emma Eugenia Solórzano Carrillo

**Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física y Deporte del Estado de Jalisco**

Adriana Hernández Chávez

Julio Guillermo Maurin Salcedo

Liliana Isabel Silva Ramos

**Responsables de Contenido**

Liliana Villanueva Tavares

**Diseño gráfico**

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

