



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Febrero 2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

Título de la unidad:  
“Percibo y actúo”

Primaria-Cuarto grado



# ¿Qué voy a aprender?

**Eje:**

Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:**

Integración de la corporeidad.



# ¿Qué voy a aprender?

**Distingue sus posibilidades en retos que implican elementos perceptivo-motrices y habilidades motrices, para favorecer el conocimiento de sí.**

- ✓ Se busca favorecer la integración de su corporeidad al explorar, identificar y reconocer su potencial en tareas que requieren combinar habilidades motrices y distintas capacidades perceptivo-motrices.

## **Actividades:**

- ✓ “Golbol”, “Lanzadores y receptores”, “Bolsitas y palitos” y “Servicio a la orden”.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de actividades para el mes de febrero. 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:

- ✓ Una pelota de vinil o calcetines en bolita dentro de una bolsa de plástico con cascabel dentro.
- ✓ Un pañuelo.
- ✓ Botellas, cojines, zapatos etc. (para delimitar zonas o como obstáculos).
- ✓ Una bolsa grande, funda de almohada, cubeta o caja de cartón (para atrapar).
- ✓ 10 Pelotas pequeñas, calcetines o bolitas de papel.
- ✓ Un palo de escoba por participante.
- ✓ Una bolsa inflada con aire de plástico o globo por participante.
- ✓ Gis o soga.
- ✓ Una tapadera grande o plato de plástico.



## Organizador de actividades:

- Marca con una ✓ las actividades realizadas en el mes de febrero del 2022:

| Sesión | Fecha                | Actividad                 | Progreso<br>(✓) |
|--------|----------------------|---------------------------|-----------------|
| 1.     | Del 31 al 4 de Feb.  | “Golbol”                  | _____           |
| 2.     | Del 7 al 11 de Feb.  | “Lanzadores y receptores” | _____           |
| 3.     | Del 14 al 18 de Feb. | “Que no caiga”            | _____           |
| 4.     | Del 21 al 25 de Feb. | “Servicio a la orden”     | _____           |

**¡Manos a la obra!**



## Actividad 1. “Golbol”

### Intención pedagógica de la actividad:

Que los alumnos exploren sus posibilidades motrices al utilizar capacidades perceptivo-motrices (ubicación espacial, equilibrio, lateralidad y coordinación).

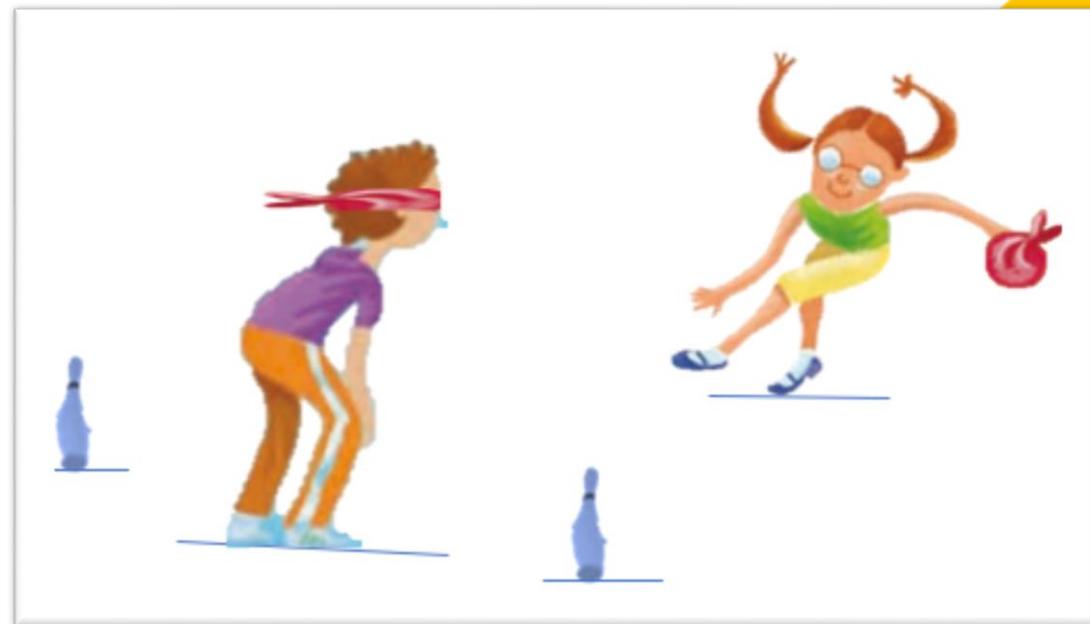


Imagen adaptada de Educación Física. Cuarto grado (pp. 20, 24, 25), por Aguirre, A, 2010, Secretaría de Educación Pública.

# Actividad 1. “Golbol”

## Descripción:

- El portero se coloca el pañuelo cubriendo los ojos.
- Se coloca el portero y el lanzador sentados a una distancia de 2 a 3 metros.
- Se inicia el juego cuando el lanzador manda la pelota hacia el portero tratando de que el portero no atrape la pelota, es gol cuando la pelota pasa la zona de anotación.
- El portero se guía por el sonido que hace la bolsa con el cascabel y la pelota para colocar su cuerpo e intentar detener o atrapar la pelota.
- A los 5 goles se cambia el lanzador por el portero.

**Variantes:** Se puede modificar el objeto a lanzar, la distancia, postura, la parte del cuerpo que lanza y atrapa.

**¿Sabías qué?** las capacidades perceptivo motrices son: espacialidad, temporalidad, corporalidad, lateralidad, ritmo, equilibrio, coordinación, estructura y organización espacio-temporal.

### **Reflexiona:**

¿En qué juegos has utilizado estas capacidades perceptivo-motrices?

### **Organización:**

En un espacio libre de obstáculos invita a alguien a jugar contigo.

Una persona es el portero y el otro el lanzador.

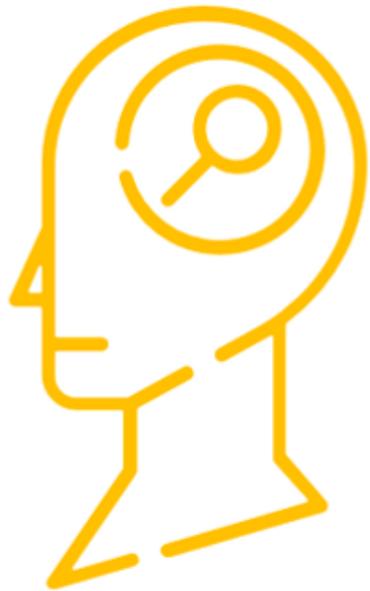
El portero tiene los ojos vendados.

Delimita el área de anotación o portería.

### **Materiales:**

- ✓ Una pelota de vinil o calcetines en bolita dentro de una bolsa de plástico con cascabel dentro.
- ✓ Un pañuelo
- ✓ Material opcional para delimitar el área de anotación: botellas, cojines, zapatos etc.

# ¿Qué aprendí?



## Escribe en tu cuaderno:

- ✓ ¿Qué dificultades tuviste durante el juego?
- ✓ ¿Cómo te sentiste en la actividad?
- ✓ ¿Cómo podrías mejorar tus capacidades perceptivo-motrices?
- ✓ En tu vida diaria, ¿en qué otras actividades utilizas tus capacidades perceptivo-motrices?

## Intención pedagógica de la actividad:

Que los alumnos adapten sus acciones motrices de acuerdo con las consignas, dificultades o retos motores que se presenten, en el que mantengan y recuperen postura y equilibrio.

## Actividad 2. “Lanzadores y receptores”

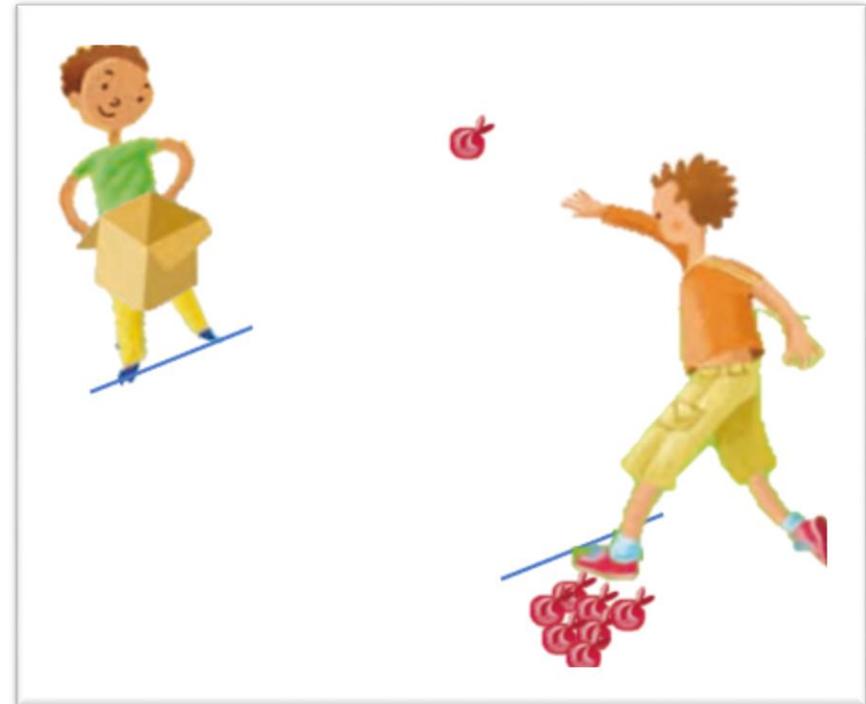


Imagen adaptada de Educación Física. Cuarto grado (p. 16, 20, 21, 24), por Aguirre, A, 2010, Secretaría de Educación Pública.

## Para iniciar...

Platica en familia:

¿Qué entiendes por la palabra “adaptación”?

Como adaptas tu cuerpo en las siguientes situaciones:

- Cuando le pegas a la piñata con ojos vendados.
- Cuando te llevas a la boca una cucharada de sopa.
- Cuando vas caminando y te tropiezas.

## Organización:

- Invita a un miembro de tu familia.
- Espacio libre de obstáculos.
- Marca con una línea la zona de receptor y al otro extremo otra para lanzador.

- En la línea de receptor coloca una bolsa grande, funda de almohada o cubeta.
- En la línea de lanzador coloca 10 pelotas pequeñas o bolas de calcetines o papel.

## Materiales:

- ✓ Para atrapar puedes usar alguno de estos materiales: una bolsa grande, una funda de almohada, una cubeta o una caja de cartón.
- ✓ 10 Pelotas pequeñas, calcetines o bolitas de papel.

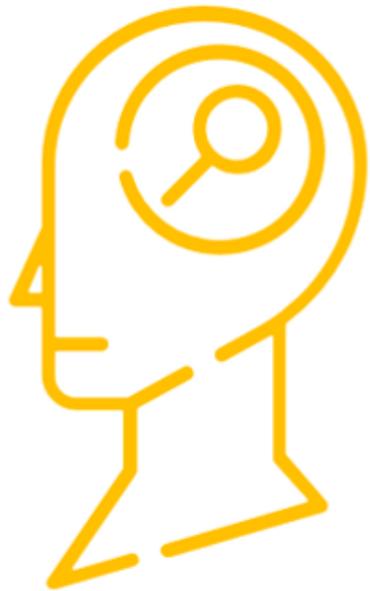
## Descripción:

- Iniciar con el juego “Piedra, papel o tijera” el que gane comienza como receptor.
- Inicia siendo receptor en la línea correspondiente y el lanzador al otro extremo. Se inicia lanzando de una por una las pelotas, calcetines hechos bolita o bolitas de papel en dirección al receptor para que éste se desplace para atrapar la pelota con la bolsa, funda o caja.
- Después de lanzar las 10 pelotas se hace el conteo de cuantas atrapó. El receptor y lanzador cambian de roles para continuar el juego.

## Variantes:

- ✓ Cambiar la postura para lanzar por ejemplo: Sentado, hincado, en un pie.
- ✓ Lanzar: con mano derecha luego izquierda, de espaldas, a mayor distancia.
- ✓ Cambia la postura del receptor, por ejemplo: sentado, hincado, en un pie.
- ✓ Inventa otra forma de lanzar la pelota, calcetín o papel al receptor para que la atrape.

# ¿Qué aprendí?



# Escribe en tu cuaderno:

- ✓ ¿Qué fue lo que se te dificultó?
- ✓ ¿Qué se te facilitó?
- ✓ ¿Qué estrategias creaste para lograr atrapar el mayor número de calcetines?
- ✓ En tu vida diaria, ¿cómo utilizarías los movimientos que experimentaste en esta actividad?

## Intención pedagógica de la actividad:

Que los alumnos combinen sus capacidades perceptivo-motrices en situaciones que requieren realizar ajustes en el equilibrio, desplazamientos, lateralidad, coordinación, organización espacio-tiempo.

## Actividad 3. “Que no se caiga”



Imagen adaptada de Educación Física. Cuarto grado (p. 66), por Vélez, V. 2010, Secretaría de Educación Pública.

# Actividad 3 “Que no se caiga”

## Recuerda que:

Las capacidades perceptivo-motrices nos permiten realizar movimientos en relación con elementos y sensaciones, que encontramos o percibimos a nuestro alrededor.

## Organización:

Invita a uno o varios integrantes a participar, cada uno tendrá un objeto.  
Para el juego 1, se colocan de frente o en círculo a una distancia inicial de 1 m. de separación.  
Para el juego 2, se prepara el terreno de juego: dos lados separados por una línea, cuerda o listón.

## Materiales:

- ✓ Un palo de escoba por participante
- ✓ Una bolsa de plástico inflada con aire o un globo por participante.
- ✓ Una cuerda, listón, o agujetas para separar el terreno de juego.

# Juego 1

## Descripción:

Cada persona coloca su palo de frente en posición vertical sobre el piso, a la cuenta de 3 sueltan el palo y tratan de atrapar el palo de la persona de su derecha.

## Variantes:

1. Cada que regresen a su posición inicial, se alejan hacia atrás un paso.
2. Se elige una persona para que diga la voz de mando, a su vez puede dar insignias de moverse a la derecha o izquierda.
3. Antes de cambiar de lugar se darán 3 golpes al suelo con el palito y se mueven a la derecha.
4. Realizar el mismo ejercicio pero parados sobre un pie.

# Juego 2

## Descripción:

Ya preparado el terreno de juego, una persona o equipo se coloca de cada lado.

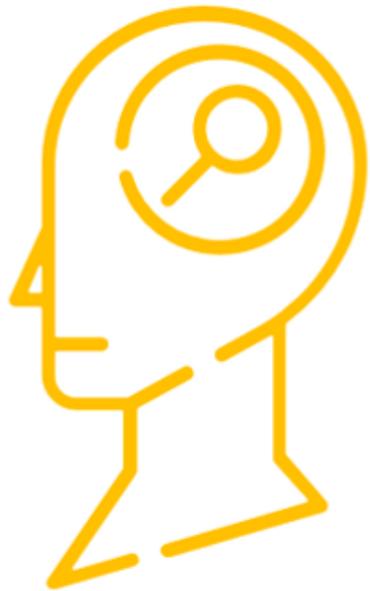
Solo utilizando la mano derecha un equipo lanza la bolsa al otro lado, el equipo que recibe la bolsa trata de mantenerla en el aire y golpearla al lado del otro equipo.

Ahora solo utiliza la mano izquierda y realiza lo mismo.

## Variantes:

1. Combina otras partes del cuerpo para evitar que la bolsa caiga al piso.
2. Cada equipo puede dar 3 golpes antes de pasar la bolsa al lado contrario.
3. La línea que divide puede estar en el suelo o sujeta a 1 metro del suelo.

# ¿Qué aprendí?



## Escribe en tu cuaderno:

- ✓ ¿Qué sentidos utilizaste para realizar ambos juegos?
- ✓ ¿Qué estrategias creaste para lograr que no cayera la bolsa o globo al suelo en el segundo juego?

## Intención pedagógica de la actividad:

Que los alumnos utilicen sus capacidades perceptivo-motrices (ubicación espacial, equilibrio, lateralidad y coordinación) para proponer y resolver tareas motrices.

## Actividad 4. “Servicio a la orden”



Imagen adaptada de Educación Física. Cuarto grado (pp. 50,58), por Vélez, V. 2010, Secretaría de Educación Pública.

# Actividad 4. “Servicio a la orden”

## Para iniciar:

¿Qué capacidades perceptivo- motrices has utilizado en las actividades anteriores?

## Reflexiona:

- Necesito del equilibrio cuando: \_\_\_\_\_
- La coordinación me sirve para: \_\_\_\_\_
- Utilizo la lateralidad para: \_\_\_\_\_

## Organización:

- Infla la bolsa de plástico o globo.
- Coloca la bolsa o globo arriba de la tapadera o plato.
- Crea un camino en el suelo con la cuerda o agujetas.
- Para un nivel más avanzado, coloca objetos en el camino que servirán como obstáculos

## Materiales:

- ✓ Globo o bolsa de plástico.
- ✓ Tapadera o plato de plástico.
- ✓ Líneas (cinta, agujetas, cuerda).
- ✓ Objetos para colocar como obstáculos (zapatos, cajas o botellas).

Se pueden colocar más objetos sobre el plato, de acuerdo a lo que se tenga en casa y que no represente peligro.

## Descripción:

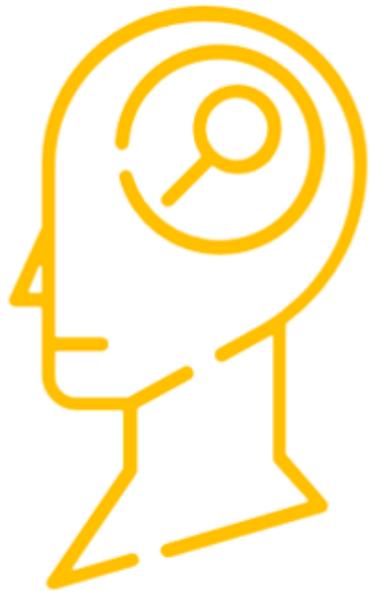
Para completar el servicio completa los niveles:

- **Nivel 1.** Lleva con la mano derecha la “comida” (el globo o bolsa en el plato) de un lado a otro del camino trazado en el suelo.
- **Nivel 2.** Ahora lleva la comida con la mano izquierda.
- **Nivel 3.** Coloca el plato en la cabeza y completa la orden de un lado a otro.
- **Nivel 4.** Coloca obstáculos en el camino y realiza los recorridos anteriores (con mano derecha, mano izquierda, cabeza).
- **Nivel extra:** Coloca el plato en la espalda y gateando lleva la comida de un lado a otro.

## Variantes:

Crea nuevas posturas, realiza nuevos recorridos, utiliza otros obstáculos o a contrarreloj para realizar el servicio a la orden.

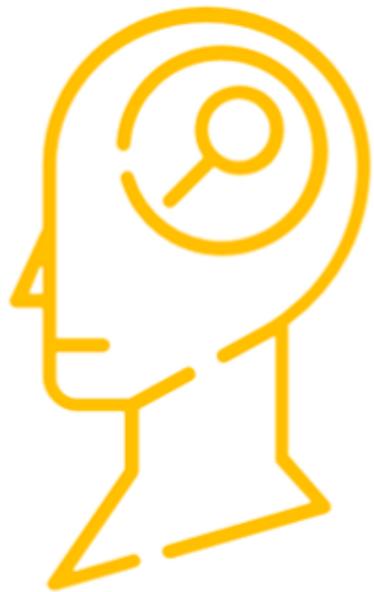
# ¿Qué aprendí?



## Escribe en tu cuaderno:

- ¿Qué capacidades perceptivo-motrices utilizaste para completar el servicio a la orden?
- ¿Qué capacidades perceptivo motrices has logrado mejorar?
- ¿Consideras importantes las capacidades perceptivo motrices en tu vida diaria?, ¿por qué?

# ¿Qué aprendí en la unidad didáctica?



# Autoevaluación

Marca con una  tu nivel de logro en las actividades realizadas:

| ASPECTO  | NIVEL DE LOGRO  |   |   |
|--|---|---|---|
|  |  |  |  |
| ¿Utilicé los sentidos para realizar los juegos?                              |   |   |   |
| ¿Creé estrategias para lograr resolver los retos?                            |   |   |   |
| ¿Consideré importante las capacidades perceptivo-motrices en tu vida diaria? |   |   |   |
| ¿Creo que puedo mejorar mis capacidades perceptivo-motrices?                 |   |   |   |

**Para aprender  
más...**



**Investiga más juegos donde necesites la percepción y tus sentidos y practíquenlos en familia, por ejemplo:**

- Gallinita ciega.
- Adivínalo con señas.
- Malabares.
- Baile en familia.

# GLOSARIO

- **Capacidad perceptivo-motriz:** Las posibilidades de una persona para realizar movimientos voluntarios en relación con elementos de conocimiento perceptivo proveniente de algún tipo de estimulación sensorial. Las capacidades perceptivo-motrices son: espacialidad, temporalidad, corporalidad, lateralidad, ritmo, equilibrio, coordinación, estructura y organización espacio-temporal -véase Castañer, 2001-. (SEP, 2009, pp.334-335).
- **Habilidades motrices:** Conjunto de comportamientos motrices innatos o adquiridos que otorgan el grado de competencia a un alumno que se encuentra frente a una tarea determinada. Correr, saltar, lanzar son habilidades motrices básicas -véase Ruiz Pérez, 1995- (SEP, 2009, p.337).

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



# 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.

# 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**

## **Responsables del contenido**

Gabriela López Figueroa

Guadalupe Rivera Saucedo

María de Jesús González Cervantes

María de Lourdes Ruelas López

Mirna Michel Rodríguez

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

