



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Marzo 2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

## Unidad Didáctica:

“Reconozco mis habilidades y el trabajo en equipo”

Segundo de Secundaria



# ¿Qué voy a aprender?

**Eje:**

Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:**

Integración de la corporeidad.



# ¿Qué voy a aprender?

## **Aprendizaje esperado:**

Afirma su sentido de pertenencia a partir de la práctica de actividades físicas, expresivas y deportivas, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal.

## **Intención didáctica:**

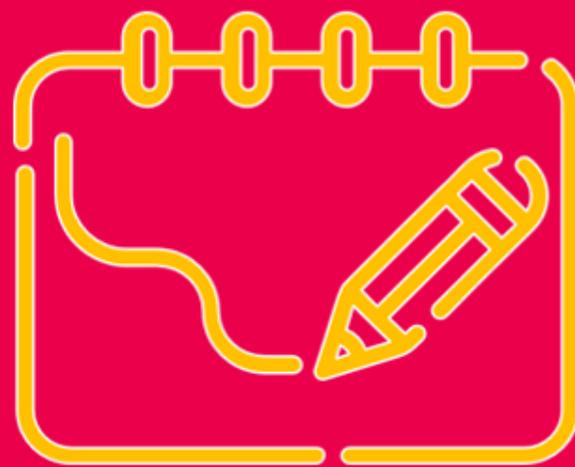
Que el alumno reconozca en la interacción motriz una oportunidad de aprendizaje, establezcan acuerdos con sus compañeros al promover la participación e interacción de todos y se asuman como parte del grupo, a través de juegos modificados, juegos cooperativos, ferias de la motricidad y búsquedas del tesoro, retos y actividades de expresión corporal, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal.



## Organizador de actividades:

Título de la Sesión	Actividades	Productos a entregar
<b>Sesión 1:</b> <b>“Tiro preciso”</b>	Practicar juegos modificados que propicien la utilización de distintos objetos al proponer cambios en la lógica interna.	Registro en tu cuaderno acerca de la actividad realizada.
<b>Sesión 2:</b> <b>“Tenis-bolsa”</b>	Practicar juegos cooperativos que fomenten la resolución en binas de situaciones inciertas.	Investigación y registro en tu cuaderno acerca de la actividad realizada.
<b>Sesión 3:</b> <b>“Acondicionamiento físico divertido”</b>	Feria de la motricidad en donde promueve acuerdos y la participación e interacción a través de una variante de pruebas.	Registro en tu cuaderno acerca de la actividad realizada.
<b>Sesión 4:</b> <b>“El tesoro de mi casa”</b>	Búsqueda del tesoro, impulsa la valoración de las aportaciones y reconoce su valor de participación.	Registro en tu cuaderno acerca de la actividad realizada.
<b>Sesión 5:</b> <b>“Los retos motrices”</b>	En estos retos motrices demostrarás tu potencial al utilizar tus habilidades y destrezas, a través de una variedad de pruebas.	Registro en tu cuaderno de los parámetros de evaluación.

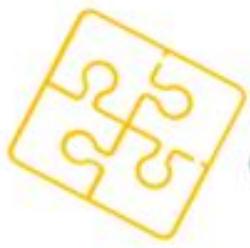
**¡Manos a la obra!**



# Sesión 1. “Tiro preciso”

## Intención pedagógica

Reconozca en la interacción motriz, una oportunidad de aprendizaje y de desarrollo personal al practicar juegos modificados que propicien la utilización de distintos objetos al proponer cambios en la lógica interna, por ejemplo: formas de interacción y confrontación lúdica, con la intención de reconocerse y valorar su participación.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Elige una pared de tu casa donde puedas lanzar una pelota. En 5 hojas de papel escribe en cada una diferentes puntuaciones:

10

20

30

50

100

En la pared coloca las hojas a diferentes alturas y distancias. Coloca en el piso tu línea de tiro (puedes poner una camiseta, marcar un punto, etc.).

## Materiales:

- ✓ Hojas de papel.
- ✓ Colores o pluma.
- ✓ 1 Cinta adhesiva.
- ✓ 1 Pelota de plástico.
- ✓ 1 Pelota elaborada con 2 calcetines.
- ✓ 1 Reloj o cronómetro.
- ✓ Camiseta o algún objeto que sirva para establecer la línea de tiro.

# Actividades de inicio

En tu cuaderno, escribe:

- Lo que conozcas de los juegos modificados.
- Qué habilidad o habilidades puedes desarrollar con el juego modificado.

# Actividades de desarrollo

Colócate en la línea de tiro que preparaste previamente e inicia lanzando hacia la pared durante 5 minutos, trata de pegarle a las hojas que colocaste previamente, por cada hoja que logres atinarle con la pelota ve sumando puntos, al final registra la puntuación que realizaste.

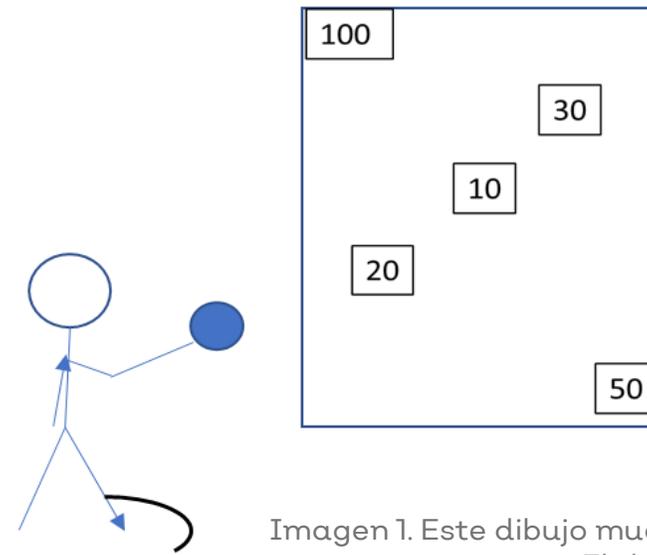


Imagen 1. Este dibujo muestra la actividad a realizar.  
Elaboración propia Caro, M. 2022

Puedes realizar las siguientes modificaciones o las que tu propongas:

- Lanza con mano derecha y con mano izquierda.
- Lanza con ambas manos.
- Disminuye o aumenta el tiempo para lanzar.
- Utiliza la pelota elaborada con calcetines.
- Lanza con algún miembro de tu familia y al final del tiempo establecido vean quién logró realizar más puntos.
- Modifica la distancia de la línea de tiro.
- Coloca las hojas en el piso a diferentes distancias y lanza la pelota ahora hacia el piso y no a la pared.
- Las que tu propongas:
  - 1.
  - 2.
  - 3.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe en tu cuaderno la o las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentí al realizar las actividades?
- ¿Qué fue lo que más me gusto?
- ¿Qué se me dificultó?
- ¿Qué tipo de habilidad identifique al realizar la actividad?

## Sesión 2. “Tenis-bolsa”

### Intención pedagógica

Reconozca en la interacción motriz, una oportunidad de aprendizaje y de desarrollo personal, al practicar juegos cooperativos que fomenten la resolución en binas de situaciones inciertas, por ejemplo: recuperar un objeto escondido en el área o en una zona restringida, con la intención de reconocerse y valorar su participación grupal.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

En tú casa utiliza un espacio libre de obstáculos al menos de 2 metros por 2 metros.

Divide tú cancha colocando una cuerda de pared a pared o utiliza 2 sillas para amarrar la cuerda y que esta sirva como red.

Realiza una raqueta ligera, con los matamoscas, platos de plástico o algún otro material que tengas en casa.

Invita a algún miembro de tu entorno familiar que esté en casa, para que realice la actividad contigo.

## Materiales:

- ✓ 1 Cuerda, estambre o algún material que divida la cancha y sirva como red.
- ✓ 1 Bolsa de plástico.
- ✓ 2 Matamoscas, platos de plástico o algún otro material disponible que tengas en casa y puedas adaptar cómo una raqueta ligera.
- ✓ 1 Cronómetro o reloj.

# Actividades de inicio

Reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿A qué se refiere juegos cooperativos?
- Menciona 3 características de los juegos cooperativos.

# Actividades de desarrollo

Cada participante se colocará a cada lado de la cancha. Con la raqueta que hayas adaptado, golpearán la bolsa de plástico llena de aire y amarrada que servirá cómo pelota.

El juego consiste en acumular la mayor cantidad de puntos para tu familiar. Al pasar la pelota de bolsa de plástico, al otro lado de la cancha, si cae en tu cancha será punto para tú familiar, si la bolsa cae en la cancha de él, será punto para ti.

Después de 5 minutos de juego cambiarán de cancha quedándose con sus puntos, para seguir sumando.

Dialoguen para decidir, cuántas veces quieren repetir el cambio de cancha, los materiales que utilizarán, el tiempo del juego, así cómo las reglas del mismo.

# Productos y retroalimentación

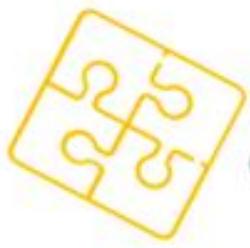
Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe en tu cuaderno la o las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendizajes reconoces en la actividad que realizaste?
- ¿Cómo apoyaste para incrementar los puntos de tu familiar?
- ¿Cómo te sentiste durante la interacción con el otro participante?

## Sesión 3. “Acondicionamiento físico divertido”

### Intención pedagógica

Establezcan acuerdos entre los integrantes, al promover la participación e interacción en actividades como ferias de la motricidad, en las que seleccionen los objetos, los espacios y las acciones a desarrollar en tareas individuales y binas con la intención de reconocerse y valorar su participación.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Realizarás esta actividad en un espacio libre y disponible en casa, con los objetos y/o elementos seguros.

Para más diversión, invita a participar a un integrante de tu familia para que juegue contigo.

Realiza con tu familiar las actividades de cada estación.

## Materiales:

- ✓ Elementos disponibles en casa.
- ✓ Cojines pequeños, peluches o bolas de calcetines
- ✓ 1 Tapete o toallas
- ✓ 1 Recipiente de plástico
- ✓ 1 Zapatos.
- ✓ 1 Pelota de hule

# Actividades de inicio

Reflexiona sobre las siguientes y anota en tu cuaderno:

- ¿Qué acciones de la feria de la motricidad favorecen tu desarrollo físico?
- ¿Qué funciones de tu vida cotidiana son de cooperación en casa?

# Actividades de desarrollo

Se realizarán las actividades que vienen descritas en 5 estaciones. Recuerda que en cada estación necesitas de un integrante de tu familia.

- **Estación 1:** Colóquense dos integrantes sentados sobre su tapete o toalla, uno frente al otro con las rodillas flexionadas y con los pies entre cruzados. Uno de los integrantes realice una abdominal recostándose en su espalda y regresando a la posición de sentado sujetando una pelota, que se le entregará a su compañero para que a su vez realice una abdominal recostándose en su espalda y al sentarse regresa la pelota a su compañero en las manos, cada uno realizará 15 abdominales pasando 15 veces la pelota.

- **Estación 2:** Coloca objetos (zapatos, recipientes, etc.) separados entre sí, en una distancia de 5 a 6 metros y al final, coloca 10 bolas de calcetines o peluches. La intención es que cada uno de los participantes realice el recorrido corriendo en zigzag entre los objetos y tome un peluche o bola de calcetín y regrese en cuatro puntos (como perrito o caballo), pasando los objetos por debajo de cada corredor para dejar al punto de partida el objeto que lleva en mano, y así consecutivamente hasta lograr recoger y llevar todos los objetos.
- **Estación 3:** Coloque cada uno de los participantes su tapete o toalla, acuéstense boca arriba. Del lado de los pies, coloquen 8 o 10 bolas de calcetines o peluches. La acción a realizar cada uno, es: acostados boca arriba tomen una bola de calcetín o peluche y levantando las piernas déjenlo sobre su cabeza hasta colocar todos los objetos que tenían junto a los pies, después de la cabeza.

- **Estación 4:** Coloca dos objetos como marcas de referencia a una distancia de 5 a 6 metros uno de otro y junto a cada marca coloca 10 bolas de calcetines o peluches. Colóquense en donde se encuentra una de las marcas y los objetos. La intención es recoger y llevar de uno en uno los 10 objetos, recorriendo con paso trote lateral.
- **Estación 5:** Coloca el tapete o toalla, uno de los participantes se colocará en posición de plancha apoyado sobre los codos y luego sobre las manos de manera intercalada, mientras el segundo participante pasará por encima cuando esté en posición de plancha y apoyado en codos y por debajo, de rodillas cuando este en apoyo de manos, repetir esto 10 veces, y luego cambiar los roles.

**Nota:**

- ✓ Cada circuito de la feria se repetirá tres veces.
- ✓ Realizar la cantidad de propuestas que consideres y también las estaciones que puedas realizar de manera individual.

# Productos y retroalimentación

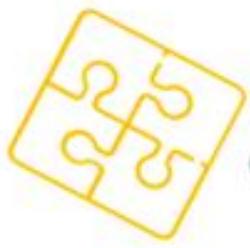
Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe en tu cuaderno la o las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendizajes reconociste al realizar la actividad?
- ¿Participaste en algún acuerdo en esta actividad?
- ¿Cómo te sentiste en la participación y desarrollo de la actividad?

## Sesión 4. “El tesoro de mi casa”

### Intención pedagógica

En esta sesión el alumno participará en la actividad de búsquedas del tesoro, la cuál impulsa la valoración de las aportaciones personales, así como de la diversificación de las posibilidades con las que cuentan al participar en binas, con la intención de reconocerse y valorar su participación.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Diseñarás y realizarás un evento con los elementos disponible en casa utilizando de preferencia un espacio libre y plano que te permita colocar diferentes objetos fáciles de colocar y seguros, diseña los materiales a utilizar.

Invita a participar en tus actividades a los integrantes de tu familia, decide quien será el organizador que será el que realice las pistas y las esconderá en toda la casa.

Los demás integrantes serán los exploradores, quienes buscaran el tesoro.

Al final de las pistas, se encuentran las respuestas.

## Materiales:

- ✓ Papeletas o tarjetas.
- ✓ Pluma o lápiz.
- ✓ Cucharas.
- ✓ Huevos, pelotitas o limones.
- ✓ Artículos o materiales que tengas en casa y puedas utilizar.

# Actividades de inicio

Reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Con tus palabras define lo que es organización?
- ¿En qué acciones de tu vida cotidiana involucras la participación y organización?
- ¿Qué valores encuentras en las acciones de organización y participación?

# Actividades de desarrollo

La actividad consiste en buscar el Tesoro que se encuentra oculto en algún lugar de la casa, siguiendo las pistas que colocaste por toda la casa.

Cuando estén frente a una pista, ¡lean con atención!, porque seguro oculta un mensaje que les dará la opción de llegar al lugar donde se encuentra la siguiente pista y el siguiente mensaje.

El organizador ofrece la primera de las pistas.

**Pista 1:** Suave y regordeta, estaré aquí mismo. A lo largo de tus sueños, me mantendrás cerca. Te mantendré cómoda toda la noche y tú me dejarás aquí a la luz de la mañana.

**Pista 2:** Plano, negro y aparentemente aburrido, me siento en la sala o me ajusto en la habitación todo el día. Hasta que no me enciendes, los colores no parpadean en mi pantalla.

- Para ganarte la siguiente pista debes de darle dos vueltas a la mesa del comedor con una cuchara en la boca y un limón sobre la cuchara guardando el equilibrio que no se le caiga el limón. Cuando termine el reto el organizador entregara la siguiente pista.

**Pista 3:** Desde la suciedad hasta la pintura y todo lo demás, soy tu compañero para mantenerte limpio.

- Para ganarte la siguiente pista tendrás que recorrer 4 metros como cangrejo.

**Pista 4:** De pie en silencio contra una pared, rara vez me notas a pesar de que soy alto. Dentro, guardo muchas golosinas. ¡Abre mi puerta y verás!

- Para ganarse el derecho de abrir y conseguir la siguiente pista, antes tendrás que tomarte un vaso con agua.

**Pista 5:** Fuerte y robusto, ¡cuenta conmigo! mantenme encerrado y verás. Alto y sólido, todos los hogares me tienen. Para abrirme, necesitará una llave.

- Para obtener la siguiente pista tendrás que realizar 10 sentadillas.

**Pista 6:** ¿Siento frío? ¡Entonces no me olvides! tírame antes de irte. No soy nada especial, todo el mundo me tiene. La gente me usa cuando la temperatura es baja.

- Recibe la siguiente pista a cambio de un fuerte abrazo para el organizador.

**Pista 7:** Toma un trago para refrescarte. Cuando se trata de bebidas, llevo la corona. No es tan dulce como la soda o el jugo, pero ninguna otra bebida podría existir sin mi uso.

- Para recoger la siguiente pista tendrás que saltar como conejo por toda la casa.

**Pista 8:** Vueltas y vueltas, ¡esa es la única forma para mí! me llevo toda tu ropa. No hay necesidad de preocuparse, están a salvo conmigo. Solo quiero mantenerlos limpios.

- Y lo último para descubrir el tesoro tendrás que correr en tu mismo lugar, pero sin avanzar durante 30 segundos.

**Pista 9:** Mantenme abierto, mantenme cerrado. Realmente no hay nada a lo que me oponga, pero cuando llueve o hace frío, lo que te dicen es mantenerme callado. **¡Has encontrado el tesoro!** (premio de participación o simplemente por el gusto de compartir un rato de esparcimiento con tus familiares).

### **Variantes:**

- ✓ Recuerda que esto es una idea compartida con los demás participantes.
- ✓ Cambiar los roles de participación.

**Resultados de las pistas:** 1. Almohada, 2. Televisión, 3. Jabón, 4. Refrigerador, 5. Puerta, 6. Chaqueta, 7. Agua, 8. Lavadora, 9. Ventanas

# Productos y retroalimentación

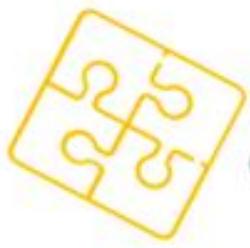
Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe en tu cuaderno la o las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué valores identificaste al participar en la actividad?
- ¿Qué aprendiste al trabajar en equipo?
- ¿Fue significativa tu participación con tus familiares?

## Sesión 5: “Los retos motrices”

### Intención pedagógica

Reconozca en la interacción motriz una oportunidad de aprendizaje y de desarrollo personal, mediante retos motores que canalicen la exploración de las posibilidades motrices y expresivas al construir y afrontar situaciones de manera individual o por parejas, con diferentes objetos, permitiendo que el alumno decida las actividades y formas de utilizarlos.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza el espacio libre de obstáculos. Puedes trabajar en parejas o en equipo, eso lo decidirán entre los participantes.

Ten listo el material y encinta 3 juegos de 3 pelotas cada una.

.

## Materiales:

- ✓ Botes de metal.
- ✓ Pañuelos.
- ✓ Balón o pelota.
- ✓ Pelotas elaboradas de papel y cinta
- ✓ Cuchara de plástico o madera.

# Actividades de inicio

Reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Qué características podría tener un reto motor al realizarlo individual, por parejas o en equipo?
- ¿Qué tipo de adecuaciones se podrían realizar en un reto motor?

# Actividades de desarrollo

Realiza los siguientes retos, al terminar registra lo que se solicita en cada uno de ellos.

**Reto 1:** Este reto será por parejas, un participante deberá de ponerse un pañuelo en la cabeza y estar parado sobre un bote de aluminio, el otro participante irá poniendo los botes adelante de él, en el piso para que pueda desplazarse poco a poco y poder llegar al punto final del trayecto que será de 6 metros.

Solo podrán usar 3 botes para que pueda trasladarse y es muy importante que haya una coordinación entre el que está caminando y el que está poniendo los botes para que pueda culminar el trayecto, el pañuelo deberá de ponérselo en la cabeza, doblado y este no deberá de caerse de su cabeza, con el fin de que tenga el control de su postura y de su equilibrio al caminar.

## **Registra:**

- Las ocasiones que piso el suelo.
- Las ocasiones que se le tiro el pañuelo.
- La distancia que recorrió y el tiempo que tardó.

**Reto 2:** En este reto deberán de participar 3 integrantes. El participante 1 que inicia, se acostará boca abajo en posición de Superman encima de las pelotas encintadas (serán 9 pelotas aproximadamente), éstas harán la función de una cama o tapete para que pueda acostarse manteniendo el equilibrio. El participante 2 irá poniendo las pelotas en el piso y el participante 3 irá impulsando al participante 1 por los pies para que pueda trasladarse hasta el punto final del reto. Es importante que el participante 1, siempre mantenga la posición de Superman para mantener el equilibrio y control de su cuerpo.

**Registra:**

- Las ocasiones que piso el suelo.
- Las ocasiones que se le tiro el pañuelo.
- La distancia que recorrió.
- El tiempo que realizo el recorrido al culminarlo.

**Reto 3:** Te pondrás la cuchara en la boca y una pelota de papel en la base de la cuchara. Deberás trasladarte pasando varios obstáculos (pueden ser sillas, muebles, ropa, zapatos etc., lo que tú imaginación y creatividad puedan desarrollar), sin tirar la pelota de papel. La dificultad de los obstáculos puede variar de acuerdo a la creatividad de los participantes, pero el que va a realizar el recorrido no debe de conocer los obstáculos que le pondrán sus compañeros.

**Registra:**

- Las ocasiones en que se le caiga la pelota de papel.
- Las ocasiones que no haya podido pasar cierto obstáculo.
- La distancia que recorrió.
- El tiempo que realizó el recorrido al culminarlo.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe en tu cuaderno la o las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Te costó trabajo enfocarte en cada uno de los retos motrices?
- ¿Crees que al tener este tipo de actividad física y mental podrías tener un mejor control de tu cuerpo?
- ¿Pudiste controlar tu postura al estar realizando algunas de estas actividades?

# ¿Qué aprendí?



# Rúbrica de evaluación de la Unidad Didáctica:

Indicadores	Mucho	Poco	Nada
Reconozco mis potencialidades motrices a través juegos modificados y las aplico en mi vida cotidiana.			
La participación fue de cooperación y colaboración.			
Realice las actividades con interés y atención.			
Diseñé y participé actividades vinculado la salud y la actividad física.			

**Para aprender  
más...**



## Si quieres conocer más sobre lo que se trató en esta unidad, revisa los siguientes enlaces:

- 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)

- Te recomendamos ver videos en YouTube de juegos modificados, juegos cooperativos y actividades de expresión corporal.

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



# Ideas para la familia:

- Su apoyo es totalmente necesario.
- Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- Propicien la responsabilidad conjunta en la organización y recolección de materiales utilizados.
- Acompañen al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.
- Envíen la información solicitada, por los conductos indicados.

# 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**

Felipe de Jesús Mendoza Covarrubias

Felipe de Jesús Guzmán Hernández

Martha Alicia Caro Hernández

Oscar Maldonado Gudiño

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

