



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Marzo 2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Distingo mis límites y posibilidades con la expresión motriz”

**Primaria-Quinto grado**



# ¿Qué voy a aprender?

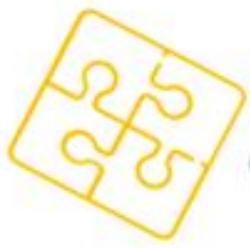
**Componente pedagógico:** Integración de la corporeidad.

## **Aprendizaje esperado:**

Distingue sus límites y posibilidades, tanto expresivas como motrices, en situaciones de juego, para reconocer lo que puede hacer de manera individual y lo que puede lograr con sus compañeros.

## **Intención didáctica:**

En esta unidad reconocerás tu potencial expresivo motriz, identificando tus límites y posibilidades con propuestas divertidas y expresivas, lo que te permitirá reconocer y valorar tu propio desempeño.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Usa objetos de fácil manipulación y/o adaptados para las actividades.

Aprovecha los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.

Utiliza ropa adecuada para realizar las actividades.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

## Materiales:

- ✓ 1 Pelota de tela o de papel.
- ✓ 1 Tabla ancha.
- ✓ 1 Pedazo de madera pequeño o ladrillo que sirva como punto de apoyo.
- ✓ 1 Bote de plástico.
- ✓ 1 Palo de escoba o algo similar.
- ✓ 1 Cinta o gis para marcar.
- ✓ 3 Objetos pequeños.
- ✓ 1 Cinta adhesiva.
- ✓ 1 pelota.
- ✓ 1 Círculo de cartón de 30 cm. de diámetro.
- ✓ Cartón o cartulina y tijeras.

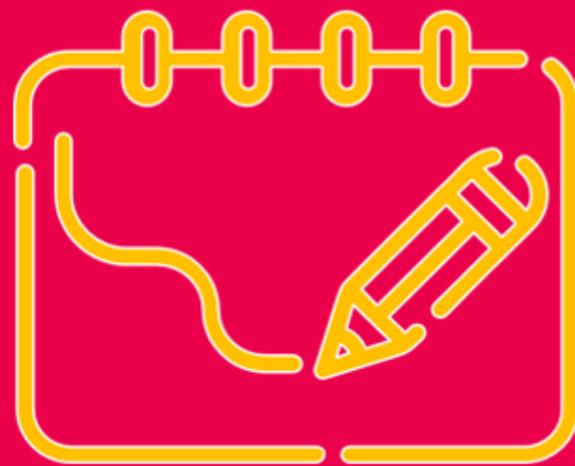


## Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
<b>Sesión 1</b>	28 de febrero a 4 de marzo	“La catapulta”	<input type="checkbox"/>
<b>Sesión 2</b>	7 a 11 de marzo	“Suelto, corro y reacciono”	<input type="checkbox"/>
<b>Sesión 3</b>	14 a 18 de marzo	“Bota y rebota”	<input type="checkbox"/>
<b>Sesión 4</b>	21 a 25 de marzo	“Saltando en el camino”	<input type="checkbox"/>
<b>Sesión 5</b>	28 de marzo a 1 de abril	“Niño araña”	<input type="checkbox"/>

**¡Manos a la obra!**



## Intención pedagógica de la sesión

En esta sesión identificarás los movimientos que puedes hacer y modificar para solucionar un problema.

## Sesión 1 “La catapulta”



Imagen 1. adaptada de Educación Física Quinto grado (p. 15,) Esmeralda Ríos 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “La catapulta”

## Organización:

- Pueden participar todas las personas que gusten.
- Tomar turno para participar.
- Se recomienda un espacio amplio y seguro: cochera, patio o algún lugar donde no se corra el riesgo de tirar objetos.

## Materiales a utilizar:

- ✓ 1 Pelotita de tela o de papel
- ✓ 1 Tabla ancha
- ✓ 1 Pedazo de madera pequeño o un ladrillo que sirva como punto de apoyo.
- ✓ 1 Bote de plástico.

# Actividades de inicio

- Investiga cómo funciona una catapulta.
- La catapulta es una máquina simple que aplica el principio de la palanca y sirve para arrojar objetos.
- Para construir tu propia catapulta busca un área despejada, coloca el punto de apoyo en el suelo y pon la tabla sobre él.
- Coloca la pelota de papel o trapo en el extremo de la tabla que toca el piso y ya está lista para hacer el lanzamiento.

# Desarrollo de la actividad

Con la catapulta preparada, tomen turnos para hacer sus lanzamientos, el que inicia acciona la catapulta pisando con cierta fuerza en el otro extremo de la tabla para lanzar la pelota.

1. Otro participante intentará atrapar la pelota antes de que esta caiga al piso.
2. Intenten atraparla de diferentes maneras, ejemplo: con una sola mano, por detrás del cuerpo, de espaldas a la catapulta y voltear al accionarse para atrapar la pelota.
3. Has dos orificios al bote para colocar un hilo o lazo y atarla a alguna parte del cuerpo e intentar atrapar la pelota con el bote.
4. Coloca el bote en el piso, en el lugar que creas que caerá la pelota, intenten encestar la pelota dentro del bote aplicando menor o mayor fuerza al lanzamiento, depende de la distancia.
5. Exploren los movimientos que necesitan realizar y la manera en que deben colocar las partes de la catapulta para activarla y lograr el objetivo.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego:

- De lo que realizaste en la actividad, ¿qué fue lo que te permitió resolver o mejorar la situación del juego?
- ¿Qué actividades de tu vida has analizado para realizarlas de una manera más fácil?
- Escribe las respuestas en tu cuaderno.

## Intención pedagógica de la sesión

En esta sesión distinguirás tus límites y posibilidades motrices en un reto divertido que te servirá para que reconozcas como mejorar tu desempeño motriz.

## Sesión 2 “Suelto, corro y reacciono”



Imagen 4. adaptada de *Educación Física Cuarto grado* (p. 74,) Enrique Torralba 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Suelto, corro y reacciono”

## Organización:

- En un espacio aproximado de 2 x 2 m.
- Invita a otras personas a jugar contigo.

## Materiales a utilizar:

- ✓ 1 Palo de escoba o algo similar.
- ✓ 1 Cinta o gis para marcar.
- ✓ 3 Objetos pequeños.

## Actividades de inicio:

- Como ya has experimentado en anteriores sesiones, te has dado cuenta que tu perseverancia, dedicación y creatividad son fundamentales para mejorar tu desempeño motriz, investiga qué es la expresión corporal.
- Recuerda algún juego donde hayas puesto a prueba tus habilidades motrices.
- Escribe en tu cuaderno de qué manera has utilizado tus habilidades motrices en alguna situación de tu vida.

# Desarrollo de la actividad

1. En el área que elegiste para el juego, traza tres líneas cortas en el piso, separadas entre sí a 30 cm aproximadamente y coloca un objeto en cada línea.
2. A un metro aproximadamente de la primera de las 3 líneas, traza una cruz y ahí colocarás el palo de escoba o bastón.
3. Realiza unos ligeros movimientos como calentamiento para prepararte para la actividad.
4. Primero para practicar, coloca el bastón parado, suéltalo y tómallo antes de que caiga. Trata de que se mantenga vertical el mayor tiempo posible sin que lo toques.
5. El reto consiste en intentar dejar parado el bastón o palo equilibrado en la cruz, tratar de tomar el objeto más cerca y regresar al bastón antes de que este caiga. Después hacer lo mismo con los otros dos objetos.
6. Intenta hacerlo con los menos errores, pon atención a las habilidades que mejoras, para evitar que el palo caiga antes. Si pudiste hacerlo, agrega un poco de más dificultad alejando un poco el bastón.

# Productos y retroalimentación

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

- ¿Qué dificultades encontraste en el reto?
- A partir de tu participación en el reto ¿consideras que lo realizaste con destreza?, ¿por qué?

## Intención pedagógica de la sesión

En esta sesión pondrás en práctica tus habilidades motrices (correr, lanzar y atrapar) en un reto divertido que te permitirá valorar tu desempeño motriz.

## Sesión 3 “Bota y rebota”



Imagen 3. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 24)  
Nurivan Vilorio 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Bota y rebota”

## Organización:

- Invita a jugar a más familiares o amigos.
- De preferencia en un espacio amplio, seguro y que tenga una pared.

## Materiales a utilizar:

- ✓ Una pelota.
- ✓ Cartón o cartulina.
- ✓ Tijeras.
- ✓ Cinta adhesiva.

# Actividades de inicio

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿En qué situaciones de tu vida has necesitado lanzar y atrapar?
- ¿Qué tan importante crees que sea necesario desarrollar la habilidad de lanzar y atrapar?, ¿por qué?

Escribe tu reflexión en tu cuaderno.

# Desarrollo de la actividad

1. En el cartón o cartulina dibuja la figura geométrica que más te guste, debe medir 30 cm de ancho aproximadamente.
2. Recórtala y pégala en la pared a una altura de aproximadamente 2 m.
3. Intenta golpear muchas veces la figura de cartón con la pelota desde cierta distancia, ¡aléjate cada vez más!
4. Intenta varias formas de lanzar.
5. Intenta pegarle a la figura y atraparla, después de que la pelota de un bote en el piso.
6. **Variantes:**
  - Cada participante elige un número para indicar el orden, la pelota sólo podrá botar una vez antes de ser atrapada. Comienza el número uno, luego el dos y así sucesivamente.
  - El que lanza la pelota grita un número, el que tenga ese número tiene que atrapar la pelota y lanzarla de nuevo diciendo otro número, tratando de que todos participen.
  - A quién se le caiga la pelota tendrá que modificar una regla del juego para hacerlo más divertido.

# Productos y retroalimentación

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

- ¿Cómo fue tu desempeño al lanzar?, ¿por qué?
- ¿Cómo fue tu desempeño al atrapar?, ¿por qué?
- ¿Qué puedes hacer para que tus movimientos te permitan obtener un mejor resultado motriz?

## Intención pedagógica de la sesión

En esta sesión realizarás retos divertidos que te permitirán reconocer tu desempeño, al resolver problemas que indiquen el dominio de tus habilidades motrices.

## Sesión 4 “Saltando en el camino”

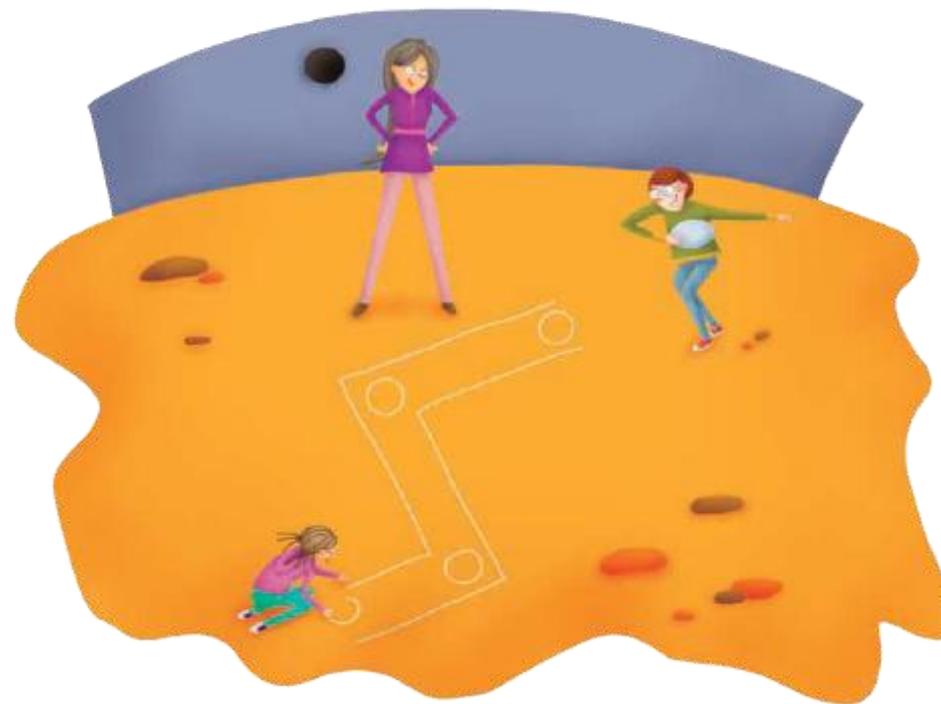


Imagen 4. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 21,) Esmeralda Ríos 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Saltando en el camino”

## Organización:

- Invita a otras personas a jugar contigo.
- Busca un espacio amplio.
- No te pongas en riesgo intentando hacer más de tu límite.

## Materiales a utilizar:

- Cinta adhesiva.
- Una pelota.
- Gis o algo para marcar en el piso.
- Circulo de cartón de 30 cm. de diámetro.

# Actividades de inicio

- Investiga qué son las habilidades motrices.
- Piensa en alguna situación de tu vida en la que hayas utilizado tus habilidades motrices para resolver un problema y escríbela en tu cuaderno.
- Escribe en tu cuaderno un texto breve que dé respuesta a la siguiente pregunta:  
¿Crees que es importante respetar la manera en que cada persona puede solucionar un problema?, ¿por qué?

# Desarrollo de la actividad

Pega en la pared el círculo de cartón a 2 m. del piso.

A 3 m. de la pared, traza en el piso una línea de unos 2 m. de largo y desde cada extremo y hacia otro lado, traza otras dos líneas que formen un camino con dos ángulos rectos, a los extremos del camino y en cada uno de los ángulos o vueltas traza un círculo.

Un participante inicia el recorrido en un extremo del camino y otro con la pelota estará ubicado a 2m. de retirado.

El reto consiste en recorrer el camino desplazándose lateralmente lo más rápido posible, en cada círculo dar un salto con giro y retomar el camino.

En el último círculo, después de realizar el giro, deberás de atrapar la pelota que lanzará el compañero e inmediatamente lanzarla, tratando de atinarle al círculo colocado en la pared.

Recuerda que cada participante lo realizará de acuerdo a sus posibilidades.

Cambien de rol y busquen otras alternativas de desplazamientos, movimientos y forma del camino.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego:

- En tu cuaderno describe las propuestas de movimiento que hiciste en el juego.
- Escribe dos situaciones de tu vida en las que hayas usado tus habilidades motrices para resolver un problema.

## Intención pedagógica de la sesión

En esta sesión realizarás actividades y retos divertidos, donde experimentarás tus límites en cuanto a tu potencial individual, lo que te ayudará a conocerte mejor para tomar decisiones adecuadas.

## Sesión 5 “Niño araña”



Imagen 5. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 20.)  
Esmeralda Ríos 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Niño araña”

## Organización:

- Invita a otras personas a jugar contigo.
- Procura que esté un adulto durante el juego.
- No te pongas en riesgo intentando hacer más de tu límite.

## Materiales a utilizar:

- Sin material.

# Actividades de inicio

- Investiga qué son las habilidades motrices de locomoción.
- Recuerda alguna situación de tu vida donde hayas tenido que saltar y otra donde hayas tenido que trepar. Describe en tu cuaderno porque y de qué manera lo hiciste.

# Desarrollo de la actividad

1. Busca algún objeto que se encuentre en un lugar un poco más alto que tú, que no lo alcances si estás parado. Salta e intenta tocarlo, después proponte tocarlo varias veces antes de caer al suelo.
2. Busca objetos que se encuentren en lugares cada vez más altos e intenta utilizar tus dos manos para alcanzarlos.
3. Ahora busca dos superficies firmes que no estén muy separadas; por ejemplo: el marco de una puerta, un pasillo, dos árboles; la separación entre ellos debe ser más grande que el ancho de tus hombros. Verifica que la superficie sea resistente. Empújate con manos y pies en el marco de la puerta o en el lugar que elegiste, intenta trepar, moviendo una extremidad a la vez: primero un pie, luego una mano, después el otro pie y así sucesivamente hasta alcanzar una altura no mayor a un metro.
4. Finalmente busca una barda, una cerca o un mueble que esté más bajo que la altura mayor que tus hombros. Trepa hasta pasar al otro lado. No te pongas en riesgo intentando trepar demasiado alto.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y en tu cuaderno escribe un texto basado en las siguientes preguntas:

- ¿En qué actividades de la vida diaria podrías usar esta clase de movimientos o habilidades?
- ¿Qué tan fácil o difícil fue realizar el reto?
- ¿Pudiste superar tus expectativas?

# Rúbrica que utilizará el docente para evaluar los productos de la unidad

Sesiones	Indicadores		
	Excelente	Bueno	Suficiente
<b>Sesión 1</b> “La catapulta”	En su texto describe varios elementos que lo llevan a resolver mejor la situación de juego.	En su texto describe algunos elementos que lo llevaron a resolver mejor la situación de juego.	En su texto describe solo uno o ningún elemento en los que resolvió la situación de juego.
<b>Sesión 2</b> “Suelto, corro y reacciono”	En su texto, manifiesta facilidad en la realización de la actividad y mucha seguridad en su desempeño.	En su texto, manifiesta cierta dificultad en la realización de la actividad y poca seguridad en su desempeño.	En su texto, manifiesta gran dificultad en la realización de la actividad con inseguridad en su desempeño.
<b>Sesión 3</b> “Bota y rebota”	En su texto manifiesta mucha destreza y control al lanzar y atrapar.	En su texto manifiesta cierta destreza y control al lanzar y atrapar.	En su texto manifiesta poca destreza y control al lanzar y atrapar.
<b>Sesión 4</b> “Saltando en el camino”	En su texto manifiesta que modifica y propone varios desplazamientos en el recorrido e identifica las habilidades que utiliza.	En su texto manifiesta que modifica y propone pocos movimientos en el recorrido e identifica algunas habilidades que utiliza.	En su texto manifiesta muy pocas modificaciones y pocas propuestas de cambio en el recorrido, casi no identifica las habilidades que utiliza.
<b>Sesión 5</b> “Niño araña”	En su texto manifiesta mucha seguridad y reconoce sus habilidades y límites al realizar las actividades.	En su texto manifiesta poca seguridad y reconoce sus habilidades y límites al realizar las actividades.	En su texto manifiesta poca seguridad y reconoce ciertos límites al realizar las actividades.

# ¿Qué aprendí?



# En tu cuaderno escribe y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo me sentí al realizar las actividades?
2. ¿Qué fue lo que más me gustó?
3. ¿Qué se me dificultó?
4. ¿Qué puedo hacer para mejorar mis habilidades?
5. ¿Qué aprendí?

**Para aprender  
más...**



Si quieres conocer más del tema de la unidad, revisa los siguientes enlaces de YouTube:

- Coordinación motriz y educación física:  
<https://www.youtube.com/watch?v=wSyIexNkHpI>
- Habilidades motrices básicas ¿qué son y para qué sirven?:  
<https://www.youtube.com/watch?v=OI62iNg7H14>

# ¿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.
- Su apoyo es totalmente necesario.
- Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- Se invita al familiar a precisar y corregir de ser necesario.
- 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.
- 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**

## **Responsables del contenido**

Adriana Valdez Ramírez

Pablo Ulloa Romero

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

