



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Mayo 2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Pienso divertido y participo con estrategia”

Quinto grado de Primaria



# ¿Qué voy a aprender?

**Componente pedagógico:** Creatividad en la acción motriz.

## **Aprendizaje esperado:**

Aplica el pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, para disfrutar de la confrontación lúdica.

## **Intención didáctica:**

En esta unidad reflexionarás sobre cómo mejorar tus actuaciones estratégicas en las adaptaciones de las distintas tareas donde reconocerás tus logros alcanzados, comparando tu desempeño al inicio y al final de cada actividad.



# ¿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:

- ✓ Una pelota de periódico.
- ✓ 30 botellas de plástico.
- ✓ Una pelota de trapo grande.
- ✓ Cinta o gis para marcar.
- ✓ Un trozo de tela.
- ✓ Una cuerda larga.
- ✓ 5 rocas pequeñas de 2 cm. de diámetro aproximadamente.
- ✓ Papel periódico o trapos.
- ✓ Cinta adhesiva.
- ✓ 10 bolitas de papel o de calcetines.
- ✓ Un bote, cubeta o cartón mediano.
- ✓ Un balón o una pelota grande que puedas botar.

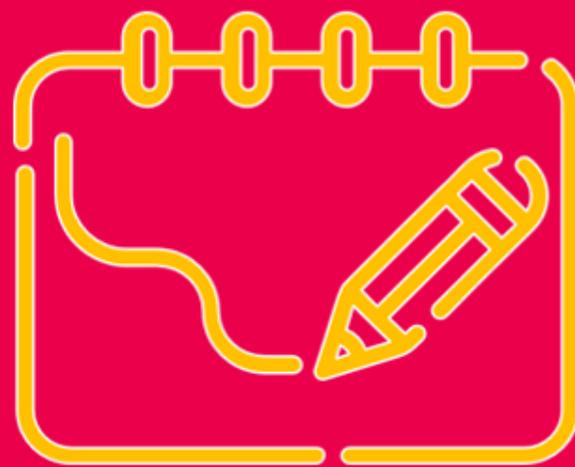


## Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	2 a 6 de mayo	“Lanzo mi decisión”	<input type="checkbox"/>
Sesión 2	9 a 13 de mayo	“Son pinos y no son árboles”	<input type="checkbox"/>
Sesión 3	16 a 20 de mayo	“Como pelota mixteca”	<input type="checkbox"/>
Sesión 4	23 a 27 de mayo	“Jugando canicotas”	<input type="checkbox"/>
Sesión 5	30 de mayo a 3 de junio	“Bota y al bote”	<input type="checkbox"/>

**¡Manos a la obra!**



## Sesión 1: “Lanzo mi decisión”

### Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión propondrás estrategias para solucionar un problema, tomando en cuenta tu fuerza y precisión para lanzar.



Imagen 1. adaptada de *Educación Física Cuarto grado (p. 34)*  
Diego Molina 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Lanzo mi decisión”

## Organización:

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

## Materiales a utilizar:

- ✓ Una pelota de periódico.
- ✓ Una botella de plástico vacía.

## Actividades de inicio:

- Investiga en internet o en el diccionario la definición de estrategia.
- Piensa en esta situación: si jugando con una pelota se te atora entre las ramas de un árbol, ¿qué harías para bajarla?. Al conjunto de acciones que pienses hacer para bajarla, es una estrategia y puede ser individual o en equipo.
- Escribe en tu cuaderno otro ejemplo de alguna estrategia que hayas utilizado en alguna situación.

# Desarrollo de la actividad

Quizá se te hayan ocurrido varias ideas en la estrategia que escribiste en tu cuaderno, en todas es necesario dominar los movimientos de tu cuerpo y aplicar tus habilidades motrices para un mejor resultado.

1. Para esta parte del reto ten a la mano la pelota de periódico.
2. Dibuja en el piso un círculo de unos 70 cm. de diámetro aproximadamente.
3. Coloca la botella fuera del círculo a la distancia que tú decidas.
4. Aléjate 3 o 4 pasos, lanza la pelota de periódico, las veces que sea necesario y de la dirección que sea más conveniente, intentando mover la botella hasta que la metas al círculo.
5. Utiliza alternadamente los brazos para lanzar.
6. Ahora aléjate lo más que puedas del objeto y con fuerza lanza la pelota para intentar meter la botella al círculo. Para ello necesitas aplicar precisión y fuerza adecuada para que la botella no se aleje por el impacto de la pelota.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe las respuestas en tu cuaderno.

¿Qué estrategias utilizaste para meter la botella dentro del círculo?

¿En qué otras situaciones de tu vida diaria utilizas o podrías utilizar la habilidad de lanzar?

## Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión practicarás la precisión y orientación. Además, considerarás tu ubicación dentro del espacio en el que te encuentras al utilizar los puntos cardinales para planear la dirección del lanzamiento.

## Sesión 2: “Son pinos y no son árboles”



Imagen 2. adaptada de *Educación Física Cuarto grado* (p. 24)  
Alfredo Aguirre 2010, Secretaría de Educación Pública.

# “Son pinos y no son árboles”

## Organización:

- Elige un espacio amplio y seguro, donde no haya riesgo de tirar objetos.
- Invita a alguien a jugar contigo.

## Materiales a utilizar:

- ✓ 30 botellas de plástico.
- ✓ Una pelota de trapo grande.
- ✓ Cinta o gis para marcar.

## Actividades de inicio:

- El boliche es un deporte donde se lanza una bola muy pesada y dura para tirar unos objetos llamados “pinos”, esos objetos se parecen a una botella de plástico. En esta actividad jugarás algo parecido al boliche.
- Piensa en alguna situación donde tengas que lanzar un objeto para derribar otro. Descríbelo en tu cuaderno.
- Escribe en tu cuaderno de qué manera has utilizado la habilidad de lanzar en alguna situación de tu vida.

# Desarrollo de la actividad

1. En el área que elegiste para el juego, traza un círculo el piso, con ayuda de una brújula o la posición del sol, pon una marca en cada punto cardinal.
2. Coloca dentro del círculo 3 grupos de 10 botellas cada grupo.
3. Una vez colocadas las botellas dentro del círculo, piensa estratégicamente en como harías tus lanzamientos desde diferentes lados, aclara desde que punto cardinal lanzarás y a que otro punto llegará. La finalidad es derribar la mayor cantidad de pinos con un solo tiro.
4. Para poner mas estabilidad en las botellas, ponles un poco de agua a cada una.

## Desarrollo de la actividad

5. Es importante planear los lanzamientos y practicarlos, después de experimentar lanzamientos, dibuja en tu cuaderno la trayectoria del lanzamiento que derribó más pinos.
6. Observa como lanzan los demás que juegan contigo, después reconoce y acuerda con todos los participantes cuáles y cómo fueron los mejores lanzamientos.
7. Para comprobarlo repitan todos los lanzamientos que derribaron más pinos.

# Productos y retroalimentación

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

¿Cómo tuviste que ubicarte para que tus lanzamientos tuvieran éxito?

¿Cómo te ayudó conocer los puntos cardinales para que tus lanzamientos fueran precisos?

## Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión pondrás en práctica tu agilidad al golpear un implemento con movimientos rápidos y fluidos, para mejorar tu habilidad estratégica.

## Sesión 3: “Como pelota mixteca”



Imagen 3. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 53)  
Heyliana Flores 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Como pelota mixteca”

## Organización:

- Invita a jugar a más familiares o amigos.
- De preferencia en un espacio amplio, donde haya un tubo, un poste o un árbol de tronco delgado.

## Materiales a utilizar:

- ✓ Una pelota.
- ✓ Un trozo de tela.
- ✓ Una cuerda larga.

## Actividades de inicio:

- En algunas regiones de México existe un juego llamado *pelota mixteca de hule*, en el que se utiliza una pelota que pesa 900 gramos y para golpearla se usa un guante de cuero de entre 5 y 7 kg de peso. Se necesita ser fuerte y tener habilidad estratégica para jugarlo, ¿no crees?
- Contesta las siguientes preguntas y escribe tu respuesta y reflexión en tu cuaderno: ¿Qué otros juegos conoces en los que se tenga que atrapar, lanzar y golpear un objeto?, ¿qué tan importante crees que sea necesario desarrollar las habilidades físicas y mentales?, ¿por qué?

# Desarrollo de la actividad

Jueguen a la pelota mixteca, con la práctica podrás mejorar tu habilidad para atrapar, lanzar o golpear hasta convertirte en un experto en este juego.

1. Primero, con el trozo de tela cubre la pelota apretándola con una mano y amárrala firmemente con un extremo de la soga, de tal forma que no se pueda abrir fácilmente.
2. Busca un árbol delgado, tubo o poste que no sostenga ningún cable y ata el otro extremo de la soga lo más arriba que puedas; para esto puedes utilizar un banco pequeño (será más fácil con la ayuda de un adulto y si colaboran varias personas).

# Desarrollo de la actividad

3. Se juega entre dos personas, el juego consiste en golpear la pelota para enredar la soga antes que el otro participante; uno lo hace golpeándola hacia un lado y otro hacia el otro lado.
4. Gana el que logre enredarla primero.
5. Tengan mucho cuidado para que no los golpee la pelota cuando sea el turno del otro participante.
6. Una variante del juego es atrapar la pelota antes de golpearla.
7. Utiliza tu creatividad e inventa una nueva manera de jugarlo.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego:

Un elemento que se debe considerar para golpear o atrapar la pelota es la velocidad.

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

¿Qué otros elementos aparte de la velocidad tomaste en cuenta?

A partir de tu participación en el reto ¿consideras que lo realizaste con estrategia?, ¿por qué?

## Sesión 4: “Jugando canicotas”

### Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión desarrollarás el control de la fuerza y velocidad con la que golpeas un objeto, para darle la dirección necesaria y alcanzar el objetivo.

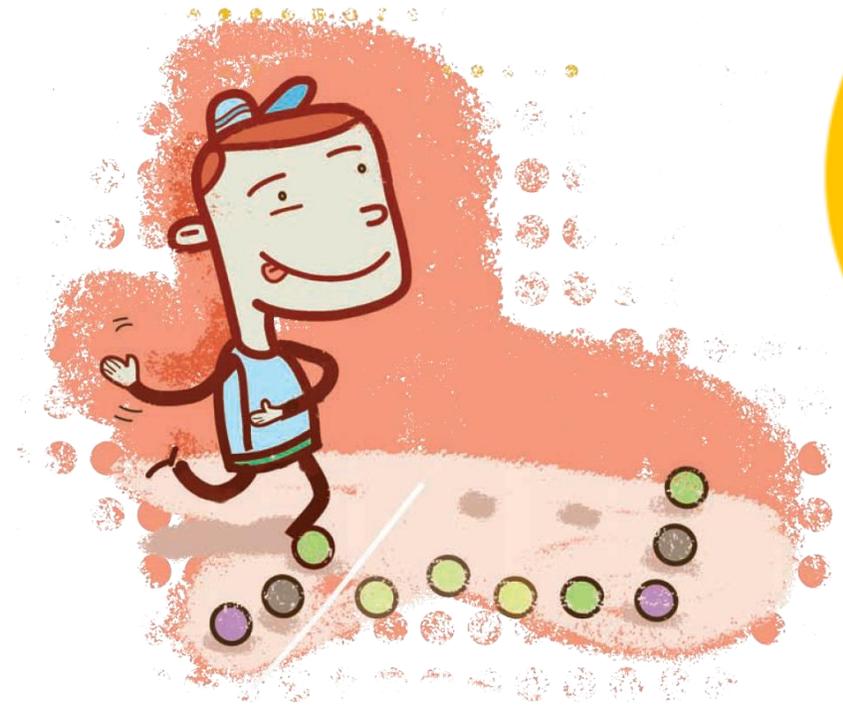


Imagen 4. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 62)  
Heyliana Flores 2010, Secretaría de Educación Pública.

# “Jugando canicotas”

## Organización:

- Invita a otras personas a jugar contigo.
- Busca un espacio amplio y donde no haya riesgo de tirar objetos.
- De preferencia que haya un adulto en el juego.

## Materiales a utilizar:

- ✓ 5 rocas pequeñas de 2 cm. de diámetro aproximadamente.
- ✓ Papel periódico o trapos.
- ✓ Cinta adhesiva.
- ✓ Gis o algo para marcar en el piso.

## Actividades de inicio:

- Investiga el concepto de agilidad y de precisión.
- Piensa en alguna situación de tu vida en la que hayas utilizado la agilidad y la precisión y escríbela en tu cuaderno.

# Desarrollo de la actividad

1. Envuelve cada roca con varias capas de lo que tengas a la mano: periódico, otro tipo de papel o tela. Deberán de quedar como pelotas del tamaño de un melón.
2. Después, envuélvelas firmemente con la cinta adhesiva.
3. Marca una pelota de manera que la distingas de las demás, la cual será la canica de tiro.
4. Traza con gis, en alguna parte del suelo donde se pueda dibujar, un cuadro de aproximadamente 2 metros por lado.
5. Coloca todas tus pelotas dentro del cuadro.

# Desarrollo de la actividad

6. El juego consiste en sacar del cuadro todas las pelotas, golpeándolas con la pelota de tiro, que es la de color diferente.
7. Tú controlas la fuerza y dirección de la pelota de tiro golpeándola con cualquiera de tus pies.
8. Puedes tirar todas las veces que sea necesario, siempre y cuando la pelota de tiro no se salga del cuadro. En cuanto ésta salga, le toca el turno a otro jugador.
9. Diseña las reglas del juego para determinar quién lo hace mejor; puedes tomar en cuenta el estilo de tiro, el tiempo que se tardan en sacar todas las pelotas, el número de toques, los tiros más difíciles u otros que decidas.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y registra en tu cuaderno.

- Las propuestas de movimiento que hiciste.
- ¿Qué hiciste para ser certero en tus golpes?
- ¿Qué dificultades encontraste al diseñar reglas en equipo?

## Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión emplearás movimientos que te servirán para aprender a desempeñarte mejor en las diferentes situaciones de juego y descubrirás mejores estrategias para obtener mejores resultados en el juego.

## Sesión 5: “Boto y al bote”

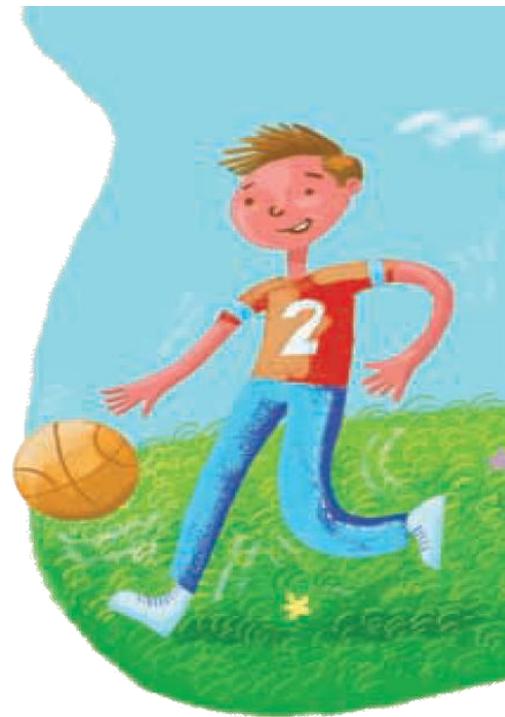


Imagen 5. adaptada de *Educación Física Cuarto grado* (p. 13)  
Alfredo Aguirre 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Boto y al bote”

## Organización:

- Invita a alguien más a jugar contigo.
- Busca un espacio amplio y seguro donde no haya riesgo de tirar objetos.

## Materiales a utilizar:

- 5 botellas de plástico vacías.
- 10 bolitas de papel o de calcetines.
- Un bote, cubeta o cartón mediano.
- Gis o algo para marcar en el piso.
- Un balón o una pelota grande que puedas botar.

## Actividades de inicio:

- Como ya hemos visto en juegos anteriores, todos los juegos tienen estrategias. Para poder aplicarlas es necesario conocer la lógica de las actividades y también su desarrollo para proponer cambios y adecuaciones para obtener mejor resultado.
- El espacio de juego puede ser utilizado como una estrategia para obtener el triunfo, por ejemplo: imagina que estás persiguiendo a un compañero durante el juego de encantados y se dio la indicación de no salir de la cancha de basquetbol, si logramos encerrar al perseguido en una esquina no tendrá por donde huir y atraparlo será más fácil, esto es una estrategia.
- Anota en tu cuaderno qué estrategia utilizas al practicar tu juego favorito.

# Desarrollo de la actividad

1. Dibuja en el piso dos círculos pequeños separados entre si a 8 pasos tuyos.
2. Coloca el bote en un círculo y en el otro círculo las 10 bolitas de papel o de calcetines.
3. El primer reto consiste en botar el balón o pelota y sin dejar de botar, lleva las bolitas de una en una, hasta depositarlas todas en el bote, haciendo el menor tiempo posible. Inténtalo varias veces para mejorar el tiempo.
4. En el segundo reto, coloca entre los círculos los 5 conos en fila y con una separación de un paso. También sin dejar de botar el balón, lleva las pelotitas zigzagueando entre los conos e intentando hacer el menor tiempo posible.
5. Finalmente, transporta en balón con los pies zigzagueando entre los conos y transportando una pelotita para depositarla también dentro del bote.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego, 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 cada uno de los retos?
- ¿Cómo fue tu estrategia?

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

Sesiones	Indicadores		
	Excelente	Bueno	Suficiente
<b>Sesión 1:</b> <b>“Lanzo mi decisión”</b>	En su texto describe mucha facilidad en la o las estrategias que utilizó para resolver el reto e identifica varias actividades cotidianas en las que utiliza o puede utilizar la habilidad de lanzar.	En su texto describe cierta facilidad en la o las estrategias utilizadas para resolver el reto e identifica algunas actividades en las que utiliza o puede utilizar la habilidad de lanzar.	En su texto describe mucha dificultad en la o las estrategias utilizadas para resolver el reto y casi no identifica actividades en las que utiliza o puede utilizar la habilidad de lanzar.
<b>Sesión 2:</b> <b>“Son pinos y no son árboles”</b>	En su texto, manifiesta que planea de manera reflexiva la trayectoria de sus lanzamientos y demuestra que tuvo mucha seguridad y precisión en su desempeño.	En su texto, manifiesta algo de dificultad al planear la trayectoria de sus lanzamientos y demuestra que tuvo algo de seguridad y precisión en su desempeño.	En su texto, manifiesta que difícilmente planea la trayectoria de sus lanzamientos y demuestra que tuvo poca seguridad y precisión en su desempeño.
<b>Sesión 3:</b> <b>“Como pelota mixteca”</b>	En su texto manifiesta mucha destreza y se aprecia que claramente utiliza otros elementos relevantes en la actividad.	En su texto manifiesta cierta destreza y menciona que utiliza algún otro elemento en la actividad.	En su texto manifiesta poca destreza y menciona que no utiliza elementos relevantes en la actividad.

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

Sesiones	Indicadores		
	Excelente	Bueno	Suficiente
Sesión 4: “Jugando canicotas”	En su texto manifiesta que muestra gran agilidad y precisión en sus piernas, siendo capaz de controlar implementos con los pies en una situación de juego.	En su texto manifiesta que muestra cierta agilidad y precisión en sus piernas y tiene algo de control al usar el implemento con los pies en la situación de juego.	En su texto manifiesta que muestra poca agilidad y poca precisión en sus piernas, se le dificulta controlar el implemento con los pies en la situación de juego.
Sesión 5: “Boto y al bote”	En su texto manifiesta mucha seguridad y reconoce el límite de sus habilidades estratégicas al realizar las actividades.	En su texto manifiesta algo de seguridad y reconoce el límite de sus habilidades estratégicas al realizar las actividades.	En su texto manifiesta muy poca seguridad y reconoce muy poco el límite de sus habilidades estratégicas.

# ¿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:

- Juegos motores para el pensamiento estratégico:  
<https://www.youtube.com/watch?v=J8sNMjQ3Mvk>

# ¿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 de contenido**

Adriana Valdez Ramírez

Pablo Ulloa Romero

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

