



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Marzo 2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Elaboro estrategias de juego, partiendo de mi potencial motor”

**Primero de Secundaria**



# ¿Qué voy a aprender?

## **Componente pedagógico:**

Creatividad en la acción motriz.

## **Aprendizaje esperado:**

Elabora estrategias de juego, al identificar la lógica interna de las situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo en las que participa, para ajustar sus desempeños a partir del potencial individual y de conjunto.

## **Intención didáctica:**

Que el alumno reconozca el proceso de construcción de estrategias y utilicen diversas estrategias de juego, con base en las posibilidades individuales y del equipo, a través de juegos modificados, juegos con reglas y yincanas; para ajustar sus desempeños a partir de su potencial, individual y de conjunto.



# ¿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 algún miembro de tu familia.

## Materiales:

- ✓ 1 Pelota de hule, de tenis, balón suave, elaborada con papel y cinta o calcetines.
- ✓ 1 Plato de plástico o raqueta elaborada con cartón duro, un círculo poco más grande que la mano.
- ✓ 3 Globos, 2 gises, 6 pelotas elaboradas con calcetines y 1 cojín o almohada chico.
- ✓ 1 Matamoscas o bastón elaborado con papel periódico y cinta.
- ✓ 1 Hoja de papel o cuaderno para anotar los puntos, lápiz o pluma.
- ✓ 2 Sillas, 1 cubeta chica o un bote.
- ✓ 1 Cinta adhesiva, 2 metros de rafia o piola.
- ✓ 6 Vasos desechables.
- ✓ 1 Botella de agua de 600 ml.
- ✓ Cronómetro.

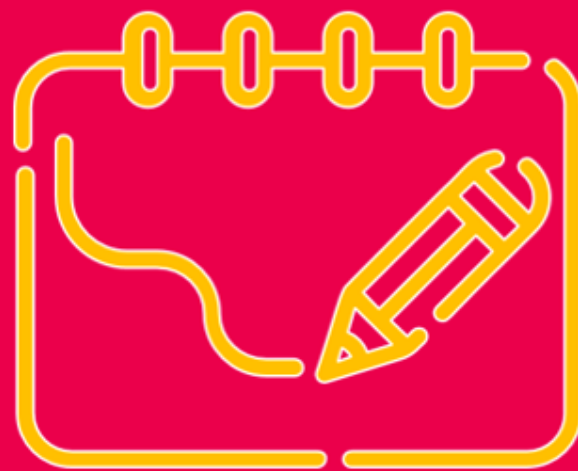


## Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	1 a 4 de Marzo	“A cachar pelotas”	
Sesión 2	7 a 11 de Marzo	“Frontenis”	
Sesión 3	14 a 17 de Marzo	“Vasos locos”	
Sesión 4	22 a 24 de Marzo	“El vaquero”	
Sesión 5	28 a 31 de Marzo	“Pelotas locas”	

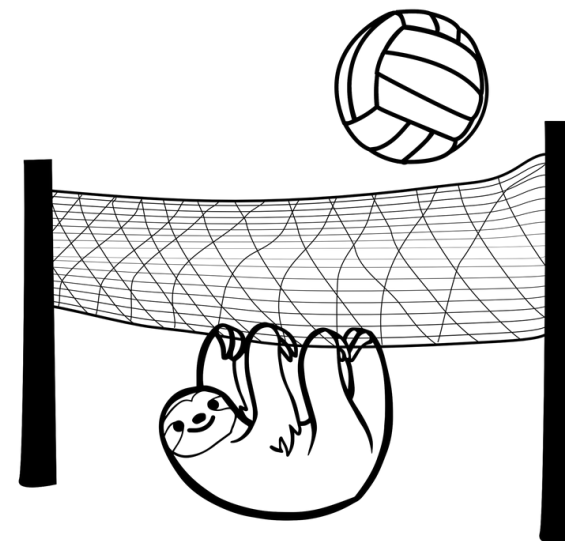
**¡Manos a la obra!**



## Intención pedagógica:

En esta sesión, participarás en juegos modificados donde interactúes con otros en cancha dividida y establezcas acciones al identificar las necesidades del juego, así como de tu oponente y los resultados, para ajustar tus desempeños a partir de tu potencial.

## Sesión 1



<https://pixabay.com/es/illustrations/ranura-v%c3%b3leibol-juego-deporte-4108449/>



# Actividad. “A cachar pelotas”

## Organización:

1. Busca un espacio libre en tu casa.
2. Marca una línea para formar dos canchas de aproximadamente 3 metros.
3. Coloca en la mitad, sillas que funjan como red.
4. Invita a tus hermanos, papás o amigos para que jueguen contigo.

## Materiales a utilizar:

- ✓ 1 Pelota de plástico, balón suave, pelota elaborada con papel o calcetines.
- ✓ 3 Sillas.
- ✓ 2 Gises o cinta adhesiva.

# Actividad de inicio

En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué conoces sobre los juegos modificados?
- ¿Menciona algunas características de las estrategias?
- ¿Qué requieres tomar en cuenta para plantear una estrategia?

# Desarrollo de la actividad

El juego consiste en pasar la pelota al campo contrario intentando que la pelota caiga dentro de la cancha de tu oponente pasando por arriba de las sillas, esto mientras se encuentran ambos sentados en el piso. Si se cacha (atrapa) la pelota, tu oponente la lanza de regreso.

Pelota no cachada dentro de tu cancha, es punto para tu oponente.

Pelota lanzada fuera del área de juego, es punto para tu oponente.  
Establece con tu familia y amigos el número de puntos o sets para cada juego ¡A divertirse!

Ahora, haz modificaciones al juego, como: cambiar las reglas, modifica el espacio, número de participantes, tipo o tamaño de pelota, tiempo de juego, etc.

# Productos y retroalimentación

Responde estas preguntas en un texto breve, a partir del juego que realizaste:

- ¿Qué cambios o adaptaciones le hiciste al juego?
- ¿Cambió tu estrategia de juego con cada modificación?
- ¿Qué emociones experimentaste en el juego y cuál fue tu actitud?

## Intención pedagógica:

En esta sesión reconocerás el proceso de construcción de estrategias a través de actividades pre deportivas, en donde analices tu actuación a partir de modificar los elementos estructurales, como: reglas, espacio, roles, objetos y tiempo; para ajustar tus desempeños a partir de tu potencial individual.

## Sesión 2



<https://pixabay.com/es/illustrations/tenis-de-mesa-2092882/>

# Actividad. “Frontenis”

## Organización:

En un espacio amplio y con el material a utilizar que se propone.

En una pared amplia y libre de objetos, dibuja un círculo de 60 centímetros de circunferencia a 1.5 metros de altura.

## Materiales a utilizar:

- Pelota de hule o vinil, de tenis, balón suave o elaborada con papel y cinta o ligas.
- Raqueta (plato de plástico o elaborando de cartón un círculo poco más grande que la mano).

## Actividad. “Frontenis”

- Colócate frente a la pared y golpea la pelota tratando de atinarle al círculo, después del bote en el piso, repite la misma acción hasta saber cuánto es el máximo de veces que lo logras sin perder el control de la pelota y sin dejar de atinarle al círculo.
- Después inténtalo sin que la pelota toque el piso.
- Ahora reta a alguien de tu familia y descubran quien lo hace mejor.

**Variantes:** realízalo con la otra mano, cambia las reglas, espacio, objetos y tiempo, juega contra un compañero golpeando la pelota cada quien una vez,...

# Productos y retroalimentación

Responde estas preguntas en un texto breve:

- ¿Qué elementos del juego modificaste durante la actividad?
- ¿Qué habilidades pusiste en juego durante el desarrollo de la misma?
- ¿Lograste el dominio con ambas manos?
- ¿Qué estrategia utilizaste para que la pelota no cayera?



## Intención Pedagógica:

En esta sesión, utilizarás diversas estrategias de juego con base en las posibilidades individuales y del equipo, mediante actividades que requieran generar alternativas de solución, ponerlas en práctica y reflexionar acerca de los logros obtenidos, con la finalidad de ajustar sus desempeños a partir del potencial, individual y de conjunto.

## Sesión 3



[https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?mediatype=&phrase=basos+desechables&utm\\_source=pixabay&utm\\_medium=affiliate&utm\\_campaign=SRP\\_image\\_sponsored&utm\\_content=http%3A%2F%2Fpixabay.com%2Fes%2Fimages%2Fsea](https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?mediatype=&phrase=basos+desechables&utm_source=pixabay&utm_medium=affiliate&utm_campaign=SRP_image_sponsored&utm_content=http%3A%2F%2Fpixabay.com%2Fes%2Fimages%2Fsea)

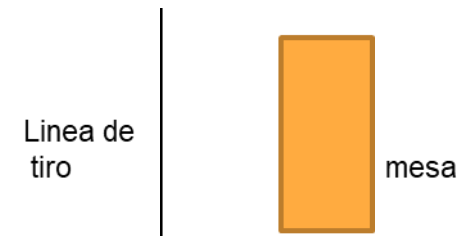
# Actividad. “Vasos locos”

## Organización:

En una mesa pega un vaso poniéndole cinta adhesiva en la parte de abajo y marca una línea de tiro a dos pasos de distancia, invita a un miembro de tu familia retándolo a participar en este divertido juego.

## Materiales a utilizar:

- ✓ 1 Mesa.
- ✓ 1 Cinta adhesiva.
- ✓ 1 Botella de agua de 600 ml.
- ✓ Cronómetro.
- ✓ 10 Vasos desechables.



# Actividad de inicio

En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Cómo construyes una estrategia?
- ¿De qué manera te sirve plantear estrategias en tu vida diaria?

# Desarrollo de la actividad

## Actividad uno

- Colócate en la línea de tiro, toma 4 vasos y lánzalos de uno por uno para meterlos al vaso que esta pegado en la mesa, el juego finaliza cuando encestras 3 vasos.
- Toma el tiempo que tardaste en lograrlo; el turno ahora es para tu contrincante, gana el que lo realiza en menor tiempo.
- Puedes darle variantes a la actividad, como pegar 2 vasos a la mesa y que los jugadores tiren al mismo tiempo y el que enceste primero tiene 1 punto, el que llegue a 3 puntos gana. Puedes alejar la línea de tiro, etc.

## Actividad dos

- Por parejas, uno toma los cinco vasos y se para donde comienza la mesa; el otro, toma la botellita de agua y se coloca al otro lado de la mesa.
- El que tiene los vasos, coloca uno en la orilla dejando que salga un poco el vaso de la mesa, en el pedazo que sale lo va a golpear hacia arriba para que el compañero lo cache con la botellita.
- Pueden contar el tiempo que duran en lograrlo o contar el número de intentos en los que lo lograron. Ahora cambien las posiciones y vuelvan a comenzar.

# Productos y retroalimentación

Responde estas preguntas en un texto breve:

- ¿Cómo evalúas tu desempeño en esta actividad?
- ¿Qué alternativas de solución utilizaste en este juego?
- ¿Se te dificultó encontrar una estrategia durante el juego?

## Intención pedagógica

En esta sesión diseñarás y seleccionarás estrategias de acuerdo con tu lógica interna, a través de retos motores que involucren la búsqueda y toma de decisiones individuales y colectivas, para ajustar tus desempeños a partir de tu potencial individual y de conjunto.

## Sesión 4



<https://www.istockphoto.com/es/vector/cowboy-con-lazo-en-una-barra-de-caballos-gm535914765-57279276>

# Actividad. “Frontenis”

## Organización:

Busca un espacio libre en tu casa, patio o cochera.

Con la rafia amarra de una esquina el cojín.

Invita a tus hermanos, papás o amigos para que jueguen contigo.

## Materiales a utilizar:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser patio, cochera e incluso dentro de casa.
- 2 metros de rafia, mecate o piola.
- 1 Almohada chica.
- 6 Vasos desechable.



Imagen 1 y 2. Creada. Torres. G. 2021. CC.by

# Actividad de inicio

En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué consideras al tomar decisiones para la mejora de tus desempeños?
- ¿Qué requieres tomar en cuenta para diseñar una estrategia?



# Desarrollo de la actividad

- Pídele a la persona que va a trabajar contigo, que tome el cojín amarrado con la rafia, se coloque en medio del espacio donde van a realizar la actividad y empiece a girar la almohada alrededor de él.
- Tu, colócate a 5 pasos de la persona que te está ayudando, debes tener los 6 vasos contigo y a una señal llevarás los vasos de dos en dos junto de la persona que está girando (tratando de que la almohada no te pegue) y ve formando una torre con 3 vasos abajo, 2 vasos en medio y 1 arriba.
- Si lo lograste, ahora trae los vasos de vuelta de dos en dos al lugar de inicio; si la almohada te golpea deberás de volver a comenzar.
- Ahora, reta a alguien de tu familia y descubran quien lo hace mejor y en menor tiempo.

Antes de iniciar la actividad, pon mucha atención en lo que tienes que realizar y toma tus decisiones para que diseñes tu estrategia que te llevará a conseguir el reto. Si no te resulta, cambia tu estrategia y vuélvelo a intentar.

# Productos y retroalimentación

Responde estas preguntas en un texto breve, a partir del juego que realizaste.

- ¿Qué tomaste en cuenta para buscar una estrategia que te llevaría al éxito?
- ¿Tuviste que modificarla?
- ¿Cuál fue la estrategia que utilizaste para lograr el reto?

## Intención pedagógica

En esta sesión, diseñarás y seleccionarás estrategias de acuerdo con tu lógica interna, a través de retos motores que involucren la búsqueda y toma de decisiones, individuales y colectivas, para ajustar tus desempeños a partir de tu potencial individual y de conjunto.

## Sesión 5



<https://www.istockphoto.com/es/foto/bolas-coloridas-gm531933584-94025545>

# Actividad. “Pelotas locas”

## Organización:

- Busca un espacio libre en tu casa.
- Marca dos líneas de 5 metros de distancia aproximadamente.
- Coloca delante de la línea B una silla con las 6 pelotas y en la línea A, colócate tú con una cubeta chica.
- Invita a tus hermanos, papás o amigos para que jueguen contigo.

## Materiales a utilizar:

- ✓ 6 Pelotas elaboradas con papel o calcetines.
- ✓ 1 Silla.
- ✓ 1 Paliacate.
- ✓ 1 Cubeta chica o un bote.
- ✓ 2 Gises o cinta adhesiva.
- ✓ 1 Cronómetro.



# Actividad de inicio

En un breve texto, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué tomas en cuenta para decidir como actuar en un juego?
- ¿Crees que es importante ajustar tus desempeños para el cumplimiento de metas ?
- ¿En tu vida diaria es importante diseñar estrategias, si o no y por qué?

# Desarrollo de la actividad

- Adelante de la línea B se coloca un jugador de espaldas y con los ojos vendados.
- El juego consiste en lanzar de una por una las pelotas hacia atrás.
- El jugador colocado en A toma la cubeta e intenta que la pelota caiga dentro de ella, no puede cachar delante de la línea. Las pelotas no cachadas hay que llevarlas a la silla de nuevo.
- Así hasta que el jugador colocado en A cache las 6 pelotas.
- Toma el tiempo que tardaron para lograr la meta.
- Ahora hacer cambio de roles, A pasa a B y "B" pasa a "A".

**¡A divertirse!**

## **Variante:**












- ✓ Deja la cubeta sobre la línea A, da indicaciones para que el lanzador enceste 3 pelotas en la cubeta. Toma el tiempo que tardaron en lograrlo. Haz cambio de roles.
- ✓ Diseña bien tus estrategias para lograr la meta en el menor tiempo.

# Productos y retroalimentación

Responde estas preguntas en un texto breve:

- Respondan estas preguntas en un texto breve.
- ¿Diseñaste tu estrategia antes de iniciar el juego o sobre la marcha?
- ¿Cambió tu estrategia de juego al hacer la variante?
- ¿Qué emociones experimentaste en el juego y cuál fue tu actitud?

# Evaluación de la unidad didáctica

Indicadores	Mucho	Poco	Nada
Elaboré estrategias de juego al identificar la lógica interna de las situaciones en las actividades que participe.			
Ajusté mis desempeños a partir de mi potencial individual.			
Identifiqué las estrategias que hacían mis contrincantes.			
Tomé decisiones, propuse e interactué de manera adecuada, reconociendo mis potencialidades y las de mis compañeros, para superar los retos.			



# ¿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 habilidades?
- ¿Qué aprendí?

**Para aprender  
más...**



- Si quieres conocer más sobre lo que se trató en esta unidad, ingresa a YouTube: Se recomienda que veas algún video referente a las estrategias, para que aumentes tus conocimientos.

# ¿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.
- Precisen y corrijan 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**

Gustavo Torres Méndez

Hugo Heros Verdín Contreras

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

