



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Marzo 2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Afronto desafíos y controlo mi motricidad”

**Primaria-Sexto grado**



# ¿Qué voy a aprender?

**Eje:** Competencia motriz

**Componente pedagógico:** Integración de la corporeidad

**Aprendizaje esperado:**

Fortalece su imagen corporal al afrontar desafíos en el juego, la expresión corporal y la iniciación deportiva, para manifestar un mayor control de su motricidad.

**Intención didáctica:**

En esta unidad reconocerás tu potencial motriz y expresivo en diferentes actividades, manifestándolo en cada situación que implique un desafío para mejorar tu motricidad.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

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

- ✓ Aparato para reproducir música.
- ✓ Pelotas de calcetín o de papel.
- ✓ Cuerda o lazo de 3 metros.
- ✓ Pelota de vinil.
- ✓ Una funda de almohada o bolsa de plástico.
- ✓ 12 vasos de plástico, pequeñas cajas de cartón o rollos de papel higiénico.
- ✓ Cronómetro.
- ✓ Objetos de casa que se puedan derribar sin que se rompan.
- ✓ Gis o cinta.
- ✓ Cartón, periódico o palo de madera.
- ✓ Mesa o alguna base.
- ✓ Escobas.
- ✓ Botes de plástico.

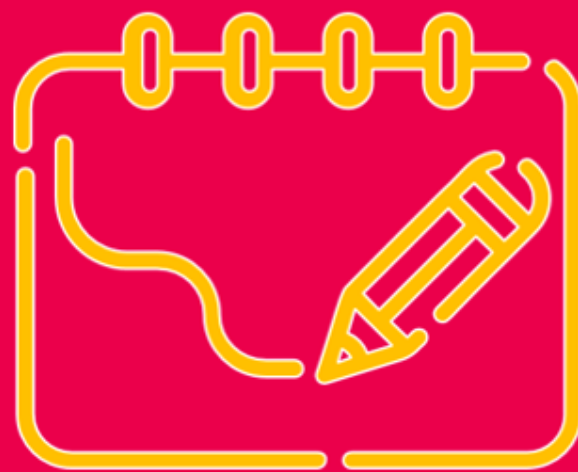


## Organizador de actividades:

Marca con una  las actividades realizadas.

Sesión	Actividad	Fecha	Actividad Realizada
1	“El baile sorpresa”	Del 1 al 4 de marzo 2022	
2	“La pelota voladora”	Del 7 al 11 de marzo 2022	
3	“Construyendo pirámides”	Del 14 al 18 de marzo 2022	
4	“Bateo al blanco”	Del 21 al 25 de marzo 2022	
5	“Hockey con escobas”	Del 28 al 31 de marzo 2022	

**¡Manos a la obra!**



## Intención pedagógica

En esta sesión identificarás tu potencial motriz y expresivo por medio de la expresión corporal respetando las posibilidades de los demás.

## Sesión 1 El baile sorpresa



Imagen adaptada de *Educación Física Sexto grado* (p 55), por I. Huesca 2010. Secretaría de Educación.





# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Utiliza ropa adecuada para realizar las actividades.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

## Organización:

Se debe jugar al menos con otro integrante.

## Materiales:

- ✓ Aparato para reproducir música.
- ✓ Diversos géneros musicales.

# Actividades de desarrollo

- Selecciona tres canciones de diferente género musical (banda, cumbia, salsa, danzón, rock, pop, rap, merengue, ranchera, instrumental, etcétera), éstas tres canciones las bailará tu compañero. De la misma manera tu acompañante también elegirá tres canciones para que tú las bailes.
- Se pondrán de acuerdo para definir quien inicia a bailar y quien será el Dj. Cuando el bailaror esté listo le dará la indicación al Dj para que ponga la música, deberá de bailar como mínimo un minuto de cada canción, donde adaptará sus movimientos y expresión corporal para resolver el desafío.
- Al finalizar la participación del bailaror, se intercambian los roles, ahora el Dj pasará a ser el bailaror y el bailaror a Dj.

# Productos y retroalimentación

Realizarás la siguiente autoevaluación en tu cuaderno sobre lo que realizaste en el desafío, respondiendo con un sí o no a lo siguiente:

	Canción 1	Canción 2	Canción 3
¿Identifiqué el género musical?			
¿Adapte mi expresión corporal y motriz?			
¿Respeté las posibilidades y expresión de mi compañero?			
¿Me mostré seguro al realizar mis pasos de baile?			

# Productos y retroalimentación

Reflexiona acerca de tus respuestas en el recuadro de autoevaluación y responde lo siguiente:

- ✓ De los géneros musicales que realizaste, describe en el que mejor te expresaste.
- ✓ ¿Propuse nuevos movimientos corporales a partir de los diferentes ritmos y géneros musicales?
- ✓ ¿Qué me gustó de la actividad de hoy?

## Intención pedagógica

En esta sesión, identificarás las capacidades, habilidades y destrezas de cada integrante en el desafío para manifestar un mayor control de la motricidad.

## Sesión 2 La pelota voladora



Imagen adaptada de *Educación Física Tercer grado* (p 49), por I. Huesca 2010. Secretaría de Educación.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

### **Organización:**

Para realizar la actividad se requiere la participación mínimo de otro integrante.

Se puede jugar en parejas o en equipos.

## Materiales:

- ✓ 1 Pelota de vinil o calcetines enrollados.
- ✓ 1 Bolsa de plástico o funda de almohada.
- ✓ 1 Cuerda o lazo de aproximadamente 3 metros.

# Actividades de desarrollo

Realiza éste desafío motriz en conjunto, ya sea con un integrante o toda la familia.

Primero prepara tu material a utilizar, mete la pelota dentro de la bolsa o funda y con un extremo de la cuerda amárralo, de tal manera que no se desate.

Pídele a tu familiar que se coloque en un espacio libre de obstáculos, tomando el extremo de la cuerda donde no está la pelota.

El desafío inicia cuando tu familiar comienza a girar la cuerda por encima y alrededor de su cuerpo, te colocarás cerca de él de tal manera que esquives la pelota evitando que te toque. Puede ser a diferentes alturas, arrastrándola, por encima de su cabeza, etcétera.

Te proponemos realizar los siguientes desafíos:

1. Entrar y salir de diferentes formas (1 pie, de espaldas, saltando, con una rodada, etcétera) sin ser tocado.
2. Esquivarla mientras te desplazas alrededor de tu compañero.
3. Hacerlo con los ojos vendados, apoyándote de un compañero.

Cada integrante tendrá 3 intentos para lograr los desafíos. Si son varios participantes pueden hacerlo tomados de la mano. Después intercambiarán de rol, para que todos realicen el desafío.



# Productos/Retroalimentación

En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué habilidades, capacidades y destrezas utilizaste en el desafío?
- ✓ ¿Respetaste las capacidades y habilidades de los demás?
- ✓ ¿En cuál desafío se te dificultó el control de la motricidad y cómo lo superaste?
- ✓ ¿Qué fue lo que más me gustó del juego de hoy?

## Intención pedagógica

En esta sesión desarrollarás tu potencialidad motriz en retos motores, para reconocer tus posibilidades y la de los demás.

## Sesión 3 Construyendo pirámides



Imagen adaptada de *Educación Física Sexto grado (p. 51)*J,  
Platas 2010, Secretaria de Educación Pública.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

## Organización:

Deben de participar mínimo dos integrantes de la familia.

## Materiales:

- ✓ 12 Vasos de plástico, pequeñas cajas de cartón o rollos de papel higiénico.
- ✓ 1 Reloj o cronómetro.

# Actividades de desarrollo

En esta actividad pondrás a prueba tu potencial motriz y reconocerás tus posibilidades y la de los demás. Primero traza dos líneas de 1 metro de largo separadas entre sí a una distancia de 8 metros. Enseguida dibuja un círculo de 40 centímetros de diámetro aproximadamente en medio de las líneas, dentro de él colocarán los 12 vasos.

Te colocarás detrás de una línea y tu compañero en la otra. A la señal deberán de correr al círculo y cada quien agarrará un vaso, regresarán a su línea colocando el vaso sobre ella, así sucesivamente irán colocando cada quien sus vasos para formar una pirámide, el reto consiste en que deberás construir una pirámide más alta que la de tu compañero en un tiempo de 30 segundos, si los vasos del círculo se acaban puedes tomar de los de tu compañero, pero sin derribarle la pirámide, así que sólo tomarás los de arriba.

Realiza la actividad 3 veces, puedes utilizar variantes como diferentes formas de desplazarse, transportar el vaso con alguna parte del cuerpo, etc.

# Productos/Retroalimentación

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas.

- ✓ ¿Lograste desarrollar tu potencial motriz en la actividad?, ¿por qué?
- ✓ Menciona 3 acciones de la vida cotidiana donde pones a prueba tu potencial motriz.
- ✓ ¿Qué me gustó de lo que hice hoy?

## Intención pedagógica

En esta sesión adaptarás tu potencial motriz y expresivo mediante juegos pre-deportivos para sentirte y saberte capaz.

## Sesión 4 Bateo al blanco



Imagen adaptada de *Educación Física Tercer grado (p. 58)* N. González, 2010, Secretaría de Educación Pública.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

### **Organización:**

Se puede jugar individualmente, en parejas o en equipos.

## Materiales:

- ✓ Cartón, periódico, palo de madera o cualquier objeto que te sirva como bate de beisbol.
- ✓ Bola de periódico, pelota o bola de calcetín.
- ✓ 9 Objetos de casa que puedas derribar que no se rompan.
- ✓ Mesa o alguna base.

# Actividades de desarrollo

En este desafío colocarás los 3 objetos grandes sobre la mesa separados entre sí, a una distancia de 3 metros alejado de la mesa, coloca una línea, donde podrás batear las 3 pelotas para derribar los objetos de la mesa. Para esto selecciona una pelota diferente en cada intento.

Posteriormente coloca los objetos medianos y realiza tus 3 intentos. Ahora coloca los 3 objetos pequeños sobre la mesa e intenta derribarlos con las diferentes pelotas.

En tu cuaderno registra cuantas pelotas bateaste de los 9 intentos y cuantos objetos lograste derribar.



# Productos y retroalimentación

Evalúa tu desempeño en la siguiente tabla, coloca una marca en el nivel logrado y describe cómo enfrentaste el reto:

Niveles de desempeño		
Básico (De 1 a 3 objetos)	Satisfactorio (de 4 a 6 objetos)	Sobresaliente (De 7 a 9 objetos)

Contesta en tu cuaderno la siguientes preguntas:

- ¿Lograste adaptar tu potencial motriz en la actividad?
- ¿Por qué?

## Intención pedagógica

En esta sesión fortalecerás tu imagen corporal a través de juegos de iniciación deportiva para manifestar un mayor control de tu motricidad.

## Sesión 5 Hockey con escobas



Imagen adaptada de *Educación Física Sexto grado (p. 47)* N. González, 2010, Secretaría de Educación Pública.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

## Organización:

Se requiere por lo menos 1 integrante de la familia.

Se puede jugar en binas.

## Materiales:

- ✓ 1 Bola de periódico, pelota o bola de calcetín.
- ✓ 4 Botellas de plástico.
- ✓ 1 Escoba por participante.

# Actividades de desarrollo:

Cada participante deberá tener una escoba.

Hagan dos porterías, separadas a una distancia de 6 metros aproximadamente, pueden utilizar los botes de plástico o lo que se les ocurra, formen un círculo en el centro, ahí dará comienzo el juego.

El desafío consiste en meter la pelota en la portería contraria, utilizando la escoba como implemento.

Designen a un integrante como árbitro, diseñen códigos para marcar las faltas; por ejemplo no levantar la escoba más allá de la cintura u otra medida de prevención.

El juego se termina cuando logre un integrante anotar 5 goles. Pueden variar el implemento utilizando una pelota más pequeña o más grande.

# Productos y retroalimentación

Contesta en tu cuaderno la siguientes preguntas:

- ¿Cómo fue tu desempeño en la actividad?
- ¿Qué habilidades y destrezas desarrollaste en la actividad?
- ¿Define qué es la imagen corporal y cómo la fortaleces en tu vida diaria?

# ¿Qué aprendí?



## En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentí al realizar las actividades?
- ¿Qué fue lo que más me gustó?
- ¿Qué se me dificultó?
- ¿Reconocí mi potencial motriz y expresivo en las actividades?
- ¿Qué aprendí?

**Para aprender  
más...**





- Si quieres reforzar más sobre lo que se trató en esta unidad didáctica, investiga acerca de la imagen corporal; recuerda que es una representación subjetiva que la persona hace de su cuerpo e integra sensaciones, emociones, percepciones y experiencias.
- También la expresión corporal y la motricidad son conceptos fundamentales en las actividades propuestas.
- Diseña con tu familia, una feria de desafíos donde pongas a prueba tus potencialidades y destrezas motrices, ¡practíquenlos! y ¡diviértanse!

- **Referencias**

Secretaría de Educación pública (2010). *Educación Física Sexto Grado*. SEP

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

# 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**

Abraham Fernández Zarate

Adriana Hernández Chávez

Julio Guillermo Maurin Salcedo

Liliana Isabel Silva Ramos

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

