



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Febrero 2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Reconozco mis potencialidades y participo en propuestas colectivas”

**Primaria-Sexto grado**



# ¿Qué voy a aprender?

**Eje:**

Competencia motriz.

**Componente pedagógico:**

Integración de la corporeidad.

## **Aprendizaje esperado:**

Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan.

## **Intención didáctica:**

En esta unidad experimentarás y valorarás tu potencial expresivo y motor al interactuar, tomar acuerdos y colaborar con los demás en la construcción y resolución de problemas que se presenten en las actividades colectivas, poniendo a prueba tus capacidades perceptivo-motrices.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de actividades para el mes de febrero. 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.
- ✓ Pelotita pequeña.
- ✓ Cartulinas u hojas de papel.
- ✓ Lápices de colores o plumones.
- ✓ Materiales de reuso (botellas, tela, cartón, cuerda, etcétera).
- ✓ Pluma o lápiz.
- ✓ Objetos de casa para lanzar y cachar (pelotitas, peluches, platos de plástico, etcétera).
- ✓ Gis.
- ✓ Colchoneta o cobijas.
- ✓ Palo de escoba.

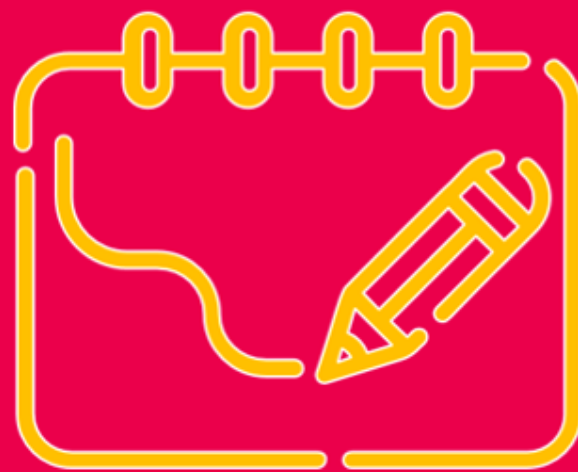


## Organizador de actividades:

Marca con una  las actividades realizadas.

Sesión	Actividad	Fecha	Actividad Realizada
1	“El ritmo que me rodea”	Del 1 al 4 de febrero 2022	
2	“La pelota bailarina”	Del 7 al 11 de febrero 2022	
3	“Hagamos una representación”	Del 14 al 18 de febrero 2022	
4	“Desafío al circo”	Del 21 al 25 de febrero 2022	

**¡Manos a la obra!**



## Intención pedagógica:

En esta sesión explorarás diferentes formas de cuantificar el ritmo mediante una secuencia de movimientos poniendo a prueba tu capacidad perceptivo-motriz.

## Sesión 1: El ritmo que me rodea



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 puede jugar individualmente, en parejas o grupal.

## Materiales:

- ✓ Aparato para reproducir música.

# Actividades de desarrollo

Selecciona una canción de tu agrado, en la cual elegirás un pequeño fragmento (1 minuto) y diseñarás una secuencia de movimientos que tengan que ver con el ritmo de la música, deberás utilizar todas las partes de tu cuerpo en los movimientos, pero no podrás hablar, ni hacer sonidos con la boca.

Enseguida, un familiar integrará más movimientos a la secuencia (1 minuto más) y juntos repetirán los movimientos hasta que logren la secuencia con velocidad y ritmo determinado.

Pueden continuar el reto cambiando de ritmo (cumbia, salsa, rap, rock, banda, instrumental, etcétera), también pueden variar la actividad al diseñar la secuencia con los ojos vendados siguiendo solo el ritmo de la música.

# Productos y retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego, respondiendo lo siguiente:

- ✓ De los movimientos que realizaste describe el que mejor expresó lo que querías.
- ✓ Menciona 3 acciones de la vida cotidiana donde empleas el ritmo.
- ✓ ¿Qué me gustó de lo que hicimos hoy?

## Intención pedagógica:

En esta sesión, responderás con creatividad a una tarea motriz con un ritmo determinado a partir de tus propias posibilidades y respetando la de los demás.

## Sesión 2: “La pelota bailarina”



Imagen adaptada de *Educación Física Sexto grado* (p 50), 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:**

Se puede jugar individualmente, en parejas o en equipos.

## Materiales:

- ✓ 1 Pelota pequeña, pelota de periódico o un calcetín enrollado.
- ✓ Reproductor de música.

# Actividades de desarrollo

Realizar este reto motriz en conjunto, ya sea con un integrante o toda la familia al ritmo de la música y en base a tu creatividad.

Iniciara la actividad eligiendo dos canciones de diferente ritmo y/o género musical.

La tarea inicia cuando comienza la música y deberás golpear la pelota con una mano o ambas al ritmo de la música, así mismo integrarás pasos de baile creativos. Si la pelota se cae, puedes levantarla y continuar hasta que se termine la música, reta a un familiar a realizarlo.

Posteriormente, otro integrante propondrá sus dos canciones para realizar el reto. Si se trabaja con más integrantes de la familia, cada uno puede proponer una canción e intentar imitar los movimientos del otro.

Una vez logrado, puedes incrementar otra pelotita y/o otra parte del cuerpo.

# Productos y retroalimentación

En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué es el ritmo y la creatividad?
- ✓ ¿En cuál ritmo se te facilitó el proponer pasos creativos?
- ✓ ¿En cuál ritmo se te dificultó el control de la pelota y cómo lo superaste?
- ✓ ¿Qué fue lo que más te gustó del juego?

## Sesión 3: Hagamos una representación

### Intención pedagógica:

En esta sesión desarrollarás tu creatividad en las tareas expresivas y motrices para reconocer tus posibilidades y la de los demás.



Imagen adaptada de Educación Física Sexto grado (p. 34) J, Platas 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:**

Deben de participar mínimo dos integrantes de la familia.

## Materiales:

- ✓ Cartulinas u hojas de papel.
- ✓ Lápices de colores o plumones.
- ✓ Materiales de reúso (botellas, tela, cartón, cuerda, etcétera).

# Actividades de desarrollo

En esta actividad pondrás a prueba tu creatividad reconociendo tus posibilidades y la de los demás al expresarte y comunicarte a través del cuerpo. Primero deberán elegir un tema específico para hacer la representación (prehistoria, mundo acuático, etc.).

Necesitas investigar sobre el tema, es decir, como era el paisaje, que se comía, que hacían, como se vivía, que cosas se utilizaban, entre otras cosas.

Escriban un cuento con la información que investigaron y transformen el cuento en un guion para su representación, en donde determinen la función de cada participante.

Organícense y comiencen a elaborar su vestuario, seleccionar música y la escenografía que ambiente su representación, de preferencia utilizando materiales de reúso.

Una vez que tengan todo listo, sigan la secuencia de las siguientes consignas:

- **Primer acto:** realicen su representación en completo silencio, solamente pueden utilizar el lenguaje corporal.
- **Segundo acto:** además de la expresión corporal, pueden agregar sonidos corporales, incluyendo sonidos con la boca, pero sin hablar.
- **Tercer acto:** podrán enriquecer la puesta en escena con todos los recursos con los que cuentan: expresión corporal y gestual, sonidos corporales y externos (música o instrumentos) y lenguaje oral.

# Productos y retroalimentación

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Lograste comunicar y expresar tus ideas a través de los movimientos corporales y gestuales?, ¿cómo lo hiciste?
- ✓ Explica qué es la expresión corporal y cómo la utilizas en tu vida.
- ✓ ¿Qué te gustó de lo que hiciste hoy?

## Intención pedagógica:

En esta sesión incorporarás tus posibilidades motrices en actividades circenses reconociendo tus potencialidades y enfrentando los desafíos que se presenten.

## Sesión 4: Desafío al circo



Imagen adaptada de Educación Física Quinto grado (p. 48) 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:

- ✓ Papelitos.
- ✓ Pluma o lápiz.
- ✓ Objetos de casa para lanzar y cachar (pelotitas, peluches, platos de plástico, etcétera).
- ✓ Gis.
- ✓ Colchoneta o cobijas.
- ✓ Palo de escoba.
- ✓ Aparato para reproducir música.

# Actividades de desarrollo

Este desafío lo deberás de resolver con los integrantes de tu familia, ya que como tú sabes, el circo tiene varios números donde participan diferentes personas con habilidades y capacidades espectaculares, bueno pues ahora es tu turno. Primero escribe en diferentes papelitos lo siguiente: malabares, la cuerda floja, rodadas y contorsionista.

Colócalos en espacios de tu casa donde puedas hacer el reto e identificar lo que van a realizar.

Si tienes la posibilidad, puedes ambientar el reto con música de circo, para que todos coordinen en ritmo sus movimientos.

La actividad consiste en realizar entre todos y de acuerdo a sus potencialidades cada actividad circense.

A continuación te proponemos los siguientes retos:

# Actos circenses

**Malabares:** Utiliza dos objetos que lances y atrapes al ritmo de la música, pueden utilizar cada quien su creatividad para desarrollar el reto o ponerse de acuerdo y hacerlo entre todos.

**Cuerda floja:** Transporta un palo de escoba en la palma de tu mano caminando sobre una línea pintada de 4 metros de largo, ida y vuelta, o entre todos tomados de la mano caminar sobre una hilera de sillas acomodadas sin soltarse ni tocar el piso.

**Rodadas:** Coloca un colchón o varias cobijas para realizar diferentes rodadas, cada integrante puede usar su creatividad siempre cuidando su integridad física.

**Contorsionista:** Intenta hacer diferentes posturas, utiliza tu creatividad para lograr impactar a los demás.



# Productos y retroalimentación

Evalúa tu desempeño en la siguiente tabla, coloca una marca o señal de acuerdo a tu creatividad y describe cómo enfrentaste el reto:

Reto	Básico	Satisfactorio	Sobresaliente
“Malabares”			
“Cuerda floja”			
“Rodadas”			
“Contorsionista”			

# Productos y retroalimentación

En tu cuaderno realiza la tabla anterior y contesta las siguientes preguntas:

- ✓ De acuerdo al nivel de desempeño que obtuviste, ¿reconoces tus potencialidades?
- ✓ ¿Cómo enfrentaste los desafíos?
- ✓ ¿Cómo te sentiste al participar en las actividades circenses?

# ¿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?
- ¿Qué puedo hacer para reconocer mis potencialidades y posibilidades motrices?
- ¿Qué aprendí?

**Para aprender  
más...**



- Si quieres reforzar más sobre lo que se trató en esta unidad didáctica, investiga acerca de la expresión corporal; es decir lo que expresas a través de movimientos, gestos o posturas para comunicar ideas, emociones y sensaciones.
- También el ritmo y la creatividad son conceptos fundamentales en las actividades propuestas.
- Diseña con tu familia, más actividades circenses donde pongas a prueba tus potencialidades y destrezas motrices, practíquenlos en familia 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

