



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa  
la educación da vida!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Educación Física

**Segundo Grado**

## Presentación

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de octubre. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.

Se considera una actividad específica por sesión y las orientaciones didácticas y las sugerencias de evaluación para la integración de otras actividades que promuevan el logro de la intención pedagógica.



# UNIDAD DIDÁCTICA:

**Eje:** Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:**

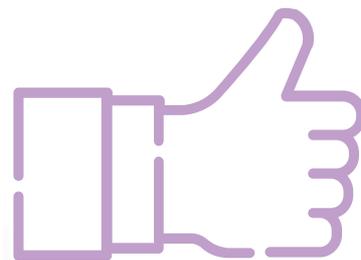
Desarrollo de la motricidad.

**Aprendizaje esperado:**

“Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la salud.”

## Recomendaciones Generales

Considera las orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación que proponemos para el diseño o adecuación de otras actividades motrices de acuerdo a las características de tu contexto, materiales e intereses de tus alumnos, así como la interacción y la comunicación entre alumnos, familia y docente, para favorecer el aprendizaje en correspondencia a la intención pedagógica planteada para cada una de las sesiones.



Otro aspecto importante, es el de tener un margen flexible y de adaptación en las actividades que propongas en esta Unidad didáctica, por los alumnos que puedan tener alguna condición particular de salud, motriz, visual o de comunicación; para ello, incluye las recomendaciones necesarias.





En la presente unidad didáctica se intenciona el abordaje de los desempeños motores y cómo estos se relacionan con el incremento de la condición física. Para ello, se consideran como estrategias didáctica, los juegos de persecución, circuitos de acción motriz, rallies y torneos en familia. Todo esto orientado al fomento de estilos de vida activos y saludables.

## **Titulo de la unidad**

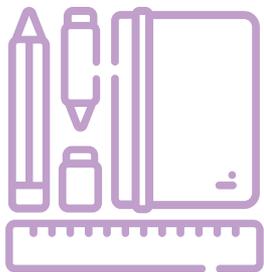
“Desempeño motor, condición física y salud”

### **Intención didáctica de la Unidad:**

“Que los alumnos participen, propongan y organicen situaciones asociadas con el desempeño motor y la condición física, mediante juegos de persecución, circuitos de acción motriz, rally y torneos en familia, orientados a la resolución de retos motrices para el fomento de estilos de vida activos y saludables.”

## ¿Qué temas conoceremos?

- Juegos de persecución.
- Análisis del desempeño.
- Condición física y salud.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno participe y proponga juegos de persecución que propicien el análisis del desempeño (frecuencia cardiaca) y su relación con la condición física para promover la salud.”



**¡Para Iniciar!**



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

- ¿Cuáles son los juegos de persecución?
- ¿Cuál es la relación entre los juegos de persecución, la condición física y la salud?

# Sesión 1: La traes

## Organización:

Solicita que tomen la frecuencia cardiaca (FC) en la muñeca o en el cuello antes de iniciar la actividad.

FC= al número de pulsaciones del corazón por minuto.

Indica la realización de un calentamiento general, inicia caminando sobre puntas, talones, levantas rodillas, levantas talones y trotas por 3 minutos y un poco de flexibilidad.

Durante el desarrollo de la actividad, solicita en varios momentos que tomen su FC, que la registren y al final que la comparen entre si.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser patio, cochera e incluso dentro de casa.
- Cuaderno para registro de FC.

**¡A Jugar!**



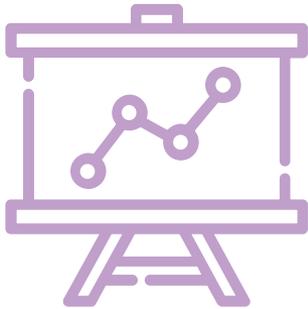
## **Descripción de la actividad:**

Una vez que han tomado la FC y realizado el calentamiento general, realicen el juego “La traes”, “¿Te ayúdame?” o solicita que los alumnos propongan algún otro juego de persecución con mamá, papá, y/o hermanos.

Que pongan especial atención a los movimientos que realizan, cómo esquivan, como logran alcanzar a los otros participantes y que realicen varias tomas de su FC durante la actividad.

Realicen todos los ajustes necesarios a la actividad, de acuerdo a sus características personales y de contexto.

## Productos/ Retroalimentación



## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en un texto breve.

- ¿Qué emociones estuvieron presentes en el juego y cómo las manejaron?
- ¿A qué se debe la variación de FC que tomaron y cuál es su relación con la condición física?
- ¿Cómo les ayuda todo esto para el tema de la salud, en su vida cotidiana?

# Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

## Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, donde los alumnos participen en situaciones motrices, asociadas con el desempeño motor y la condición física. Incluye específicamente juegos de persecución y que los alumnos monitoreen su frecuencia cardiaca.

Otro aspecto importante para las actividades en esa sesión, es el fomento en la interacción entre los alumnos, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y contexto social.

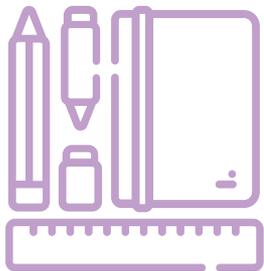
## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce situaciones y alternativas de actividad física que inciden en el desarrollo de su condición física.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar su condición física.
- Solicitar como evidencia, listado de acciones motrices para aprovechar el tiempo libre y mejorar la condición física.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Circuitos de acción motriz.
- Tareas específicas en un tiempo determinado.
- Estilos de vida activos y salud.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2. Intención Pedagógica:

“Que el alumno participe y proponga circuitos de acción motriz con tareas que requieren desarrollar distintas acciones motrices por un tiempo determinado, para el fomento de estilos de vida activos y saludables.”



**¡Para Iniciar!**



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

- ¿Qué es un circuito de acción motriz?
- ¿Cómo es un estilo de vida activo y saludable?

## Sesión 2: “Circuito motriz casero”

### Organización:

Agrupen el material didáctico reunido, en 4 o 5 espacios diferentes: patio, sala, cochera, recámara, etc., para que realicen distintas acciones motrices en cada uno de ellos.

Antes de iniciar la actividad, realicen un breve calentamiento general.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Cronómetro, cuaderno, lápiz y material disponible en casa:

- Pelotas.
- Balones.
- Palos de escoba.
- Pañuelos.
- Conos.
- Cuerda para saltar.

**¡A Jugar!**



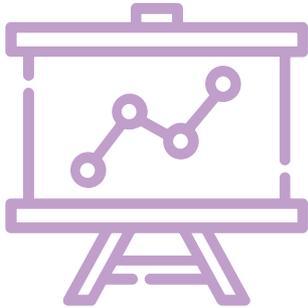
## **Descripción de la actividad:**

Una vez que han acomodado el material en los espacios correspondientes y que eligieron las acciones motrices que realizarán en cada uno de ellos, así como el número repeticiones; realicen tres recorridos por todo el circuito de acción motriz y registren el tiempo que tardan en realizarlo.

Traten de que cada recorrido del circuito, sea en menor tiempo que el anterior.

Realicen los ajustes necesarios a la actividad, de acuerdo a sus características personales y de contexto.

## Productos/ Retroalimentación



## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Respondan estas preguntas en un texto breve.

- ¿Qué emociones se presentaron durante el circuito de acción motriz y cómo las manejaron?
- ¿Cuál es la relación del circuito de acción motriz y la variable del tiempo, con los estilos de vida saludable?

# Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

## Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, donde los alumnos participen en situaciones motrices, asociadas con el desempeño motor y la condición física. Incluye específicamente circuitos de acción motriz con diversas tareas que impliquen acciones donde se realicen por un tiempo determinado.

Otro aspecto importante para las actividades en esa sesión, es el fomento en la interacción entre los alumnos, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y contexto social.

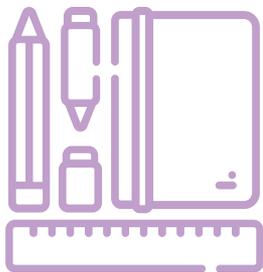
## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce situaciones y alternativas de actividad física que inciden en el desarrollo de su condición física.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar su condición física.
- Solicitar como evidencia, listado de acciones motrices para aprovechar el tiempo libre y mejorar la condición física.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Rally.
- Retos motrices.
- Convivencia y estilos de vida saludables.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3. Intención Pedagógica:

“Que el alumno participe y organice rally que fomente la resolución de retos como: completar un recorrido en el menor tiempo, mantener una postura y controlar el cuerpo, buscar y transportar objetos para favorecer la convivencia y favorecer un estilo de vida saludable.”



**¡Para Iniciar!**



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

- ¿Qué es un rally?
- ¿Cómo pueden favorecer las actividades físicas y recreativas la salud emocional?

## Sesión 3: “Rallyes”

### Organización:

Elijan en casa algunos espacios disponibles para la actividad y organicen el material en cada uno de ellos.

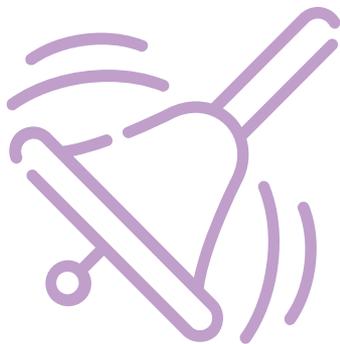
Antes de iniciar la actividad realicen un calentamiento orientado a la flexibilidad general .

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Cronómetro, cuaderno, lápiz y material disponible en casa para retos:

- Palos de escoba.
- Sillas.
- Cuerda para saltar.
- Llantas de coche.

**¡A Jugar!**



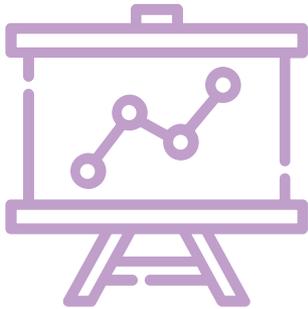
## **Descripción de la actividad:**

Ahora crearán un rally (al menos tres estaciones) en el que realicen retos diferentes y divertidos, como realizar un recorrido en el menor tiempo, mantener una postura y controlar el cuerpo, buscar y transportar objetos.

Busquen ser lo más creativos posibles.

Para el desarrollo del rally, inviten a participar a su familia y adapten los retos a las características personales de quienes participan en ellas.

## Productos/ Retroalimentación



## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde estas preguntas en un texto breve.

- ¿Qué aprendizajes les genera el diseño y adecuación del rally?
- ¿Cómo impacta la convivencia que se genera durante el rally en la vida familiar y social?
- ¿Cómo favorecen las actividades del rally en los estilos de vida saludable?

# Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

## Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que agregues otras actividades, donde los alumnos propongan y organicen actividades asociadas con el desempeño motor y la condición física. Incluye específicamente *Rally* que fomenten la resolución de retos como: completar un recorrido en el menor tiempo, mantener una postura y controlar el cuerpo, buscar y transportar objetos.

Considera también el que las actividades fomenten la interacción entre los alumnos, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias y contexto social.

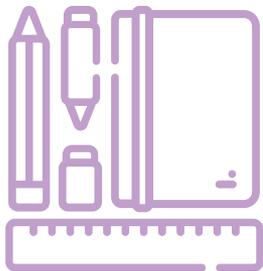
## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce situaciones y alternativas de actividad física que inciden en el desarrollo de su condición física.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar su condición física.
- Solicitar como evidencia, listado de acciones motrices para aprovechar el tiempo libre y mejorar la condición física.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Organización y evaluación de Torneos deportivos.
- Relación actividad física y condición física.
- Estilos de vida activos y saludables.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4. Intención Pedagógica:

“Que el alumno proponga y organice un torneo deportivo implementando y evaluando las actividades propuestas, el desempeño manifestado, la manera en que éstas inciden en la condición física, alterne los roles y las funciones, para propiciar un mayor tiempo de participación y fomentar estilos de vida activos y saludables”.

**¡Para Iniciar!**



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

¿Qué características podría tener un torneo deportivo orientado a estimular la condición física?

¿Qué tipo de adecuaciones se podría realizar en un torneo para alternar los roles y las funciones de los participantes?

## Sesión 4: Torneo “Lluvia de Meteoritos”

### Organización:

En un espacio disponible en casa, realicen una propuesta de una actividad lúdica, en la que puedan competir a manera de torneo.

Establezcan el tipo de juego, las reglas, el sistema de competencia e inviten a toda su familia a participar.

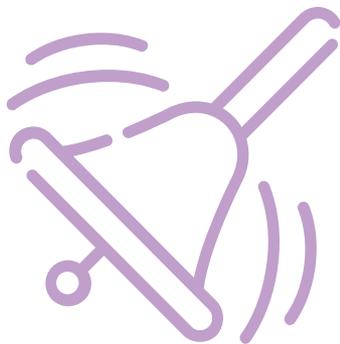
Tengan en cuenta las características físicas de quienes van a participar en la actividad.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Material disponible en casa. Para el ejemplo que se anexa se requiere:

- Gis
- Pelotas de periódico.
- Libreta para registro.

**¡A Jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

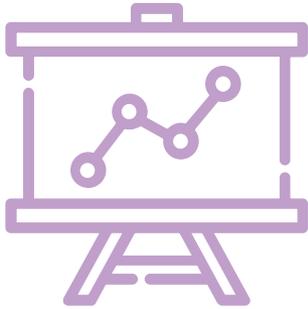
Dividan con un gis (o lo que tengan disponible) el área de juego en dos partes iguales (como una cancha de voleibol).

Se trata de lanzar sus “meteoritos” (pelotitas de periódico) durante 5 minutos a la zona contraria. Cada participante tendrá 20 pelotitas en su zona de juego.

Organicen como se enfrentarán durante el juego. Gana quien termine con menos pelotitas.

Ahora, propongan un juego diferente y realicen un torneo sobre ello; alternen roles y funciones para propiciar un mayor tiempo de participación.

## Productos/ Retroalimentación



## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Responde la siguiente pregunta:  
¿Cómo favorece el torneo deportivo el desarrollo de la condición física y los estilos de vida saludables?

Para finalizar, evalúen el torneo que propusieron desde sus aprendizajes y los diversos aspectos presentes: tipo de actividad, funciones, desempeño manifestado, actitud, roles, manejo de emociones, etc.

# Diseña otras actividades para esta sesión, conforme lo siguiente:

## Orientaciones didácticas:

Agrega otras propuestas relacionadas con el desempeño motor y la condición física. Incluye específicamente torneos deportivos en los alumnos organicen, implementen y evalúen las actividades propuestas, el desempeño manifestado y la manera en que estas inciden en la condición física y alterne los roles y las funciones.

Otro aspecto importante para las actividades en esa sesión, es el fomento en la interacción entre los alumnos, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y contexto social.

## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño, con relación a la intención pedagógica de la sesión.

- Reconoce situaciones y alternativas de actividad física que inciden en el desarrollo de su condición física.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar su condición física.
- Solicitar como evidencia, listado de acciones motrices para aprovechar el tiempo libre y mejorar la condición física.

# ANEXOS.

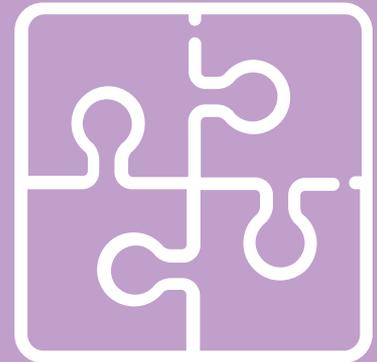
Bibliografía consultada:

- *Educación Física. Educación básica  
Plan y programas de estudio, orientaciones  
didácticas y sugerencias de evaluación*

[https://www.planyprogramasdestudio.  
sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-  
educfísica/1LpMEducación-Física\\_ Digital.pdf](https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educfísica/1LpMEducación-Física_Digital.pdf)

## Para saber más:

Se recomienda que ingresen a YouTube y vean algún video referente a habilidades motrices básicas, para que aumenten sus conocimientos.



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Díaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Juan Chávez Ocegueda

**Director de Formación Integral**

Emma E. Solórzano Carrillo

**Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física y Deporte**

Oscar Maldonado Gudiño

Salvador Nuño Sánchez

**Autores:**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

