



# 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**

## OBJETIVO DE LA FICHA DIDÁCTICA

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de una unidad didáctica para el mes de noviembre. 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.

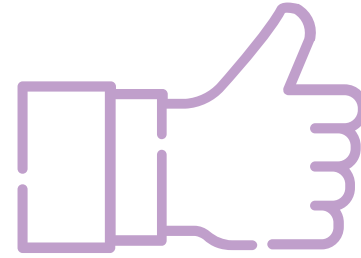
**Aprendizaje esperado:**

“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

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 que promueva el logro de la intención pedagógica.



Considera lo siguiente:

Espacio libre de objetos que representen riesgos.


Objetos de fácil manipulación y/o adaptados para las actividades.

Aprovechar los muebles y espacios disponibles, dentro y fuera de casa.

Ropa adecuada para realizar las actividades.

Apoyo y participación de cualquier miembro de familia.





En la presente unidad didáctica se intenciona el abordaje de las acciones de cooperación oposición y modificaciones a los elementos del juego. Para ello, se consideran como estrategias didácticas, los retos motores, juegos modificados, circuitos de acción motriz y actividades de expresión corporal. Todo esto orientado al fomento de estilos de vida activos y saludables.

## Titulo de la unidad

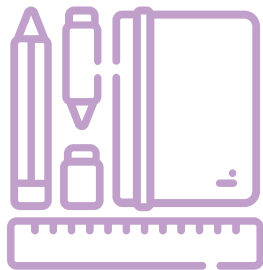
### “Retomix”

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

“Propongan cambios de ejecución en acciones de cooperación oposición y modificaciones a los elementos del juego que propicien la adaptación de los roles, a través de retos motores, juegos modificados, circuitos de acción motriz y actividades de expresión corporal, para fomentar los estilos de vida activos y saludables”.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Trabajo cooperativo.
- Juego de oposición
- Retos motores: Lanzar, cachar.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno prevea cambios en las acciones de cooperación y oposición, mediante retos motores que se resuelvan primero de manera individual y después colectiva, para afianzar el control de sí”.



**¡Para iniciar!**



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

- ¿Podrías describir qué es el juego cooperativo?
- ¿Para ti que significa la cooperación/oposición y cómo lo aplicarías en tú desempeño físico?

# Sesión 1: “Pelota al aire”

## Organización:

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

Juega con un familiar que participe junto a ti.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser patio, cochera e incluso dentro de casa.
- Pelota formada por un par de calcetines o un peluche de tamaño mediano o chico.

**¡A jugar!**



### **Descripción de la actividad:**

De manera individual explora tus diferentes posibilidades para lanzar y atrapar la pelota o el peluche.

Por ejemplo:

- Lanza y cacha la pelota, primero con una mano, después con la otra y después con ambas manos.
- Lanzar al frente, hacía un objetivo, (mano derecha, mano izquierda, ambas manos)
- Lanzar de manera lateral hacía un objetivo (mano derecha, mano izquierda, ambas manos).
- Lanza a diferentes alturas
- Lanza hacia arriba, da un giro e intenta atrapar, etc.
- Realiza durante 5 minutos tantas variantes puedas proponer.

**¡A jugar!**

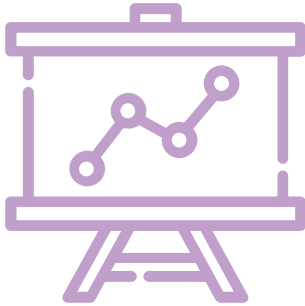


## **Descripción de la actividad:**

De manera cooperativa con algún miembro de la familia, sugieran una actividad de “lanzar y atrapar”, donde consideren lo siguiente:

- Respeto hacia cada participante.
- Escuchar las ideas del otro.
- Cómo sería la participación de los jugadores.
- Espacio de juego.
- Distancia entre ustedes y el objetivo.
- Tiempo que durará la actividad.
- Formas de puntuación.
- Determinación del resultado.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde las siguientes preguntas

	Si	No
Mostré respeto a las actividades realizadas todos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se tomaron en cuenta las ideas de todos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mostré buena participación en el trabajo realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Consideraron el espacio, el tiempo y toma de resultados del juego.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

## Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que propongas otras actividades, donde participes 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 participantes, el intercambio y la reflexión sobre la promoción, cuidado y preservación de la salud, de acuerdo a sus experiencias, necesidades y contexto social.

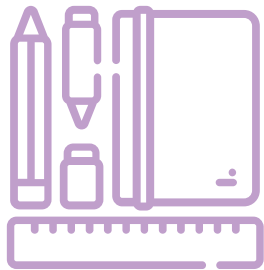
## Sugerencias de Evaluación:

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.
- Reconoce la lógica de los roles de cooperación y oposición que se desempeñan en las actividades.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Cooperación – oposición.
- Reglas, estructura, elementos del juego.
- Juegos modificados.
- **Expresión corporal.**



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2. Intención Pedagógica:

“Que el alumno prevea cambios en las acciones de cooperación y oposición, mediante juegos modificados que favorezcan los cambios en las reglas, el área y el tiempo, como pases y recepciones; marcar y desmarcar; solicitar y dar ayuda y comunicarse para afianzar el control de sí”.

**¡Para iniciar!**



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

- ¿Qué es un juego modificado?
- ¿Qué acción realizas para obtener la cooperación?
- ¿Cómo influye la comunicación en la oposición?



## Sesión 2: “Fútbol ciego”

### Organización:

Busca un espacio libre donde realizar la actividad, y de dañar tu integridad. (patio cochera etc.) preferencia evita objetos que puedan Esta actividad deberá ser con un mínimo de dos integrantes.

Coloca unas porterías con los botes o envase de plástico a una mínima distancia de 3 metros.

Los muñecos, conos, zapatos, etc., distribúyelos de la línea de salida a la portería.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Balón o pelota.
- ✓ Paliacate, franela o trapo.
- ✓ Cronometro o reloj.
- ✓ Botes o envase de plástico.
- ✓ Muñecos de peluche, cono, zapatos, etc.

**¡A jugar!**

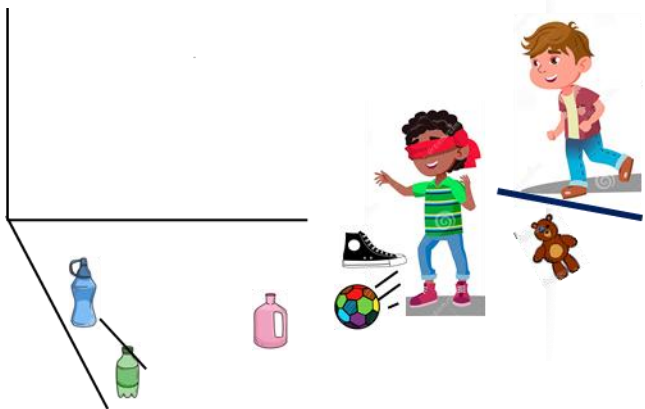


Imagen 1. Fútbol ciego, juego modificado, Mendoza F.

## **Descripción de la actividad:**

Para iniciar el juego se debe de designar quién iniciará (juego: piedra, papel o tijera).

Uno de los participantes deberá taparse los ojos con el paliacate o trapo y deberá llevando la pelota o balón con los pies a través de los objetos para anotar GOL.

El segundo competidor lo guiará mediante su voz comunicando como llegar a la portería.

Cada vez que anote Gol se registrará el tiempo.

**¡A jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

Cada competidor realizará tres oportunidades de recorrido registrando los tiempos que tardan en realizarlo.

Intenta que cada recorrido del juego sea menor tiempo que el anterior.

Realiza modificación del juego y propuestas a realizar.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas en tu cuaderno, en breve texto.

¿Qué tipo de comunicación se generó en la actividad?

Cooperación  Oposición

En tu vida cotidiana ¿cuál tipo de comunicación es la que usas?

Menciona ¿qué acciones de salud preservaste en este juego?

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

## Orientaciones didácticas:

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

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

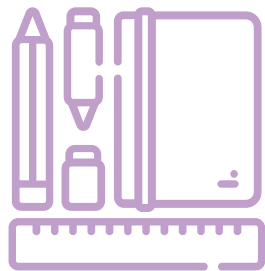
## Sugerencias de Evaluación:

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.
- Reconoce la lógica de los roles de cooperación y oposición que se desempeñan en las actividades.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Expresión corporal
- Adaptación de roles
- Convivencia y estilos de vida saludables.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3. Intención Pedagógica:

“Que el alumno proponga modificaciones a los elementos del juego que propicie la adaptación de los roles mediante actividades de expresión corporal relacionadas con representaciones y bailes como alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre, para fomentar los estilos de vida activos y saludables”.

**¡Para iniciar!**



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

- ¿A qué se refiere la “adaptación de roles en los juegos que participamos?”
- ¿Cómo pueden favorecer las actividades físicas y recreativas a la salud emocional?
- ¿Qué son los estilos de vida saludables?

## Sesión 3: “Aire, mar o tierra”

### Organización:

Solicita a algún miembro de tu familia participe contigo.

2 jugadores a 2 metros aproximadamente de distancia, coloquen una señal al centro de ambos.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Gis o cinta para hacer la marca del centro.
- ✓ Pelota ligera de plástico o pelota elaborada de papel o un cojín o peluche ligero.



**¡A jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

Dos jugadores a dos metros aproximadamente de distancia entre uno y otro, coloquen una señal al centro de ambos.

Un jugador con la pelota la lanza al otro jugador diciendo “aire o mar o tierra”, el jugador que recibe tendrá que correr al centro donde colocaron la señal para recibir la pelota, se la devuelve diciendo el nombre de un animal de acuerdo a la indicación, por ejemplo; “Mar”, “ballena”.

Si no dice ningún nombre, se equivoca o repite alguno ya mencionado realizará 2 abdominales o 2 saltos.

**¡A jugar!**



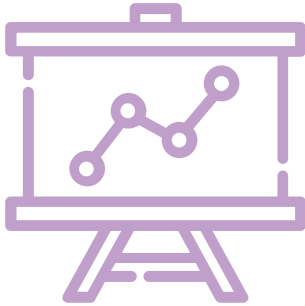
## **Descripción de la actividad:**

Nota: Podrán realizar ajustes o modificaciones dependiendo del área o número de participantes que quieran agregar.

También a las medidas del espacio donde están trabajando.

Responder con mímica, realizar el menor tiempo posible, etc.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas de cómo fue la participación de cada uno.

Aspectos	Niveles		
	Siempre	A veces	Se dificulto realizarlo
Realice actividades a través de la expresión corporal			
Colabore a través del cambio de roles			
Las actividades realizadas favorecen un estilo 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 de expresión corporal relacionadas con percusiones corporales, representaciones y bailes como alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre.

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

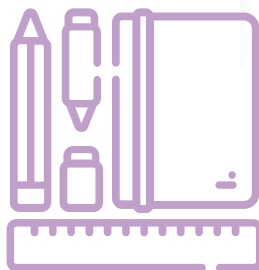
## Sugerencias de Evaluación:

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 expresión corporal.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar su coordinación y expresión corporal.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Fomento de estilos de vida saludables.
- Relación actividad física y condición física.
- Estilos de vida activos y saludables.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4. Intención Pedagógica:

“Propongan y organicen actividades relacionadas con el fomento de estilos de vida activos y saludables mediante 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, para fomentar los estilos de vida activos y saludables”.

**¡Para iniciar!**




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

¿Qué características podría tener un rally donde se pueda fomentar estilos de vida saludable?

¿Qué tipo de adecuaciones se podrían realizar en un rally para fomentar la resolución de retos?

## Sesión 4: Torneo: “Carrera del gato sabio”

### Organización:

En tú casa, patio o parque utiliza un espacio libre de obstáculos al menos de 6 a 8 metros, donde al final del trayecto pondrás dibujado un gato que esta dividido en 9 cuadros (  ) correrás lo más rápido para poner el paliacate o trapo en el cuadro que tú quieras, para regresar por otro paliacate y así sucesivamente hasta ver quién gana el juego, se te tomará tiempo y tu contrincante estará en el extremo donde esta dibujado el gato, para estar poniendo el también paliacate

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Conos o algún material que divida la cancha en los extremos
- ✓ 5 paliacates de color rojo y 5 paliacates azules ya que cada uno tendrá sus 5 paliacates para el juego.
- ✓ Cronómetro o reloj; tomará tiempo un tercer participante en el juego

**¡A jugar!**

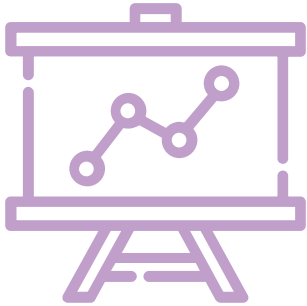


## **Descripción de la actividad:**

Una vez que hayas dibujado tu gato al final del trayecto, deberás ponerte de acuerdo con tus compañeros el orden en que participarán; el Núm. 1 realiza el recorrido, el Núm. 2 juega el gato con el Numº1 y el Núm. 3 toma el tiempo, pueden integrarse hasta 4 compañeros al juego. Los paliacates estarán al inicio del recorrido y sólo tomará uno al inicio para dejarlo en los recuadros del gato y regresar y tomar otro paliacate para regresar a los recuadros del gato y fijarse donde puso su contrincante el paliacate y poder ir haciendo su estrategia de resolución del problema para ganar el juego.



## Productos/ Retroalimentación



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

Responde las siguientes preguntas:

¿Te costo trabajo enfocarte en tu estrategia de juego para ganar la partida del gato?.

¿Crees que al tener este tipo de actividad física y mental podrías tener una vida saludable?

¿Pudiste controlar tu postura al estar realizando esta actividad?

## Rubrica de Evaluación



### Rúbrica de evaluación

<b>Indicador</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bien</b>	<b>Regular</b>
1.-La organización entre los participantes fue reciproca entre dos o más personas.			
2.-La participación entre los compañeros fue de colaboración, cooperación e intervención en el juego			
3.-Lograron el cometido de realizar el juego del gato en el menor tiempo posible.			
4.-Los participantes aplicaron el reglamento en el desarrollo del juego			
5.-Identifican la dinámica del juego			

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

## Orientaciones didácticas:

Te sugerimos que agregues otras actividades, donde los alumnos propongan y organicen actividades de expresión corporal relacionadas con percusiones corporales, representaciones y bailes como alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre.

Considera también el que las actividades fomenten la interacción entre los alumnos y familiares, 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 expresión corporal.
- Promueve la práctica de actividad para mejorar su coordinación y expresión corporal.

# ANEXOS.

## Bibliografía consultada:

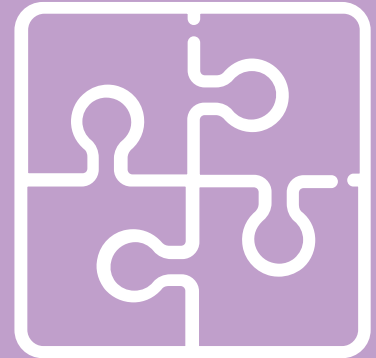
- *SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Plan y Programas de estudio, Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación. Ciudad de México: CONALITEG.*



- [https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica\\_Digital.pdf](https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_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 Diaz 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

Felipe de Jesús Mendoza Covarrubias

Felipe de Jesús Guzmán Hernández

Martha Alicia Caro Hernández

**Encargados de contenido:**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

