



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**  
la **educación da vida!**

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Educación Física

**Primer 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.

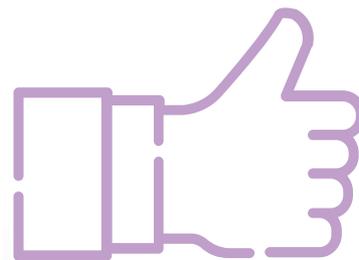
**Aprendizaje esperado:**

“Identifica los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud”.

## Recomendaciones Generales

En las presentes fichas didácticas 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.



## **Titulo de la unidad**

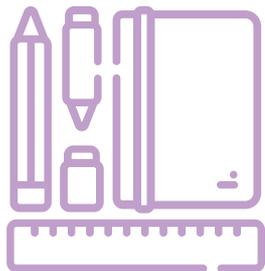
**“Reconozco mis  
habilidades motrices”**

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

“Que el alumno identifique los cambios y efectos de la actividad física en el organismo, reconociendo los hábitos que ayudan a mantener o mejorar su salud a través de formas jugadas, circuitos de acción motriz, retos motores y juegos tradicionales, como alternativas para mejorar su salud”.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos identifiquen los cambios y efectos de la actividad física en el organismo a través de formas jugadas que favorezcan la exploración de las capacidades físico motrices fuerza, velocidad y resistencia al jalar, empujar y reaccionar como alternativas para mejorar su salud”.

**¡Para iniciar!**



**En un breve texto, responde las siguientes preguntas:**

Investiga en diversas fuentes de consulta: libros, revistas, internet, entre otros, para identificar los componentes de la condición física (fuerza general, velocidad, flexibilidad y resistencia cardio-respiratoria) y su relación con la salud.

# Sesión 1: “Circuito de formas jugadas”

## Organización:

Busca un espacio libre donde realizar la actividad, cochera, patio, sala, etc.

Realízalas con ayuda y supervisión de un miembro de la familia.

El circuito de formas jugadas se realizara en un espacio de entre 2 a 5 metros por estación.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 5 botellas o bolas de calcetines que representen los conos y el punto de partida y final de cada actividad.
- Reloj para cronometrar el tiempo de realización.

**¡A trabajar!**



## **Descripción de la actividad:**

Pide el apoyo de uno o dos integrantes de la familia para el desarrollo de la actividad

Realizaras la ejecución de los ejercicios de acuerdo a la actividad

1. Reptar: boca abajo en el piso avanza de un punto a otro moviendo brazos y piernas tratando de imitar un soldado o un reptil en 5 metros y registra el tiempo realizado. Hazlo de nuevo tratando de mejorar tu tiempo.

2. Caminar como oso: utilizando apoyo con manos y pies en el piso avanza imitando un oso o un animal cuadrúpedo sin apoyar las rodillas durante 30 segundos. Si no lo lograste vuelve a intentarlo.

**¡A trabajar!**



## Descripción de la actividad:

3. Salto de rana: flexionando las piernas y agachando el tronco dar saltos registrando de cuantos saltos recorres 5 metros de ida y vuelta. Hazlo de nuevo tratando de reducir el número de saltos.

4. Zigzag: coloca los objetos separados a un metro de distancia uno de otro, pasa entre ellos (botellas, calcetines, etc.) de ida con un pie y de regreso con el otro.

**¡A trabajar!**

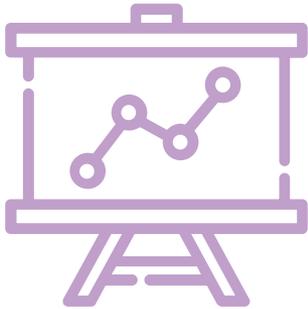


## Descripción de la actividad:

5. Lucha de gigantes: marca un espacio de 2 metros y colócate al centro con otra persona apoyándose con las palmas de la mano, empujarse tratando de que el oponente rebase la línea opuesta.

Variante: ahora tomados de las manos jala a tu oponente para llevarlo a la línea de tu lado.

## Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas en tu cuaderno en un texto breve

¿En qué actividad trabajaste la velocidad?

¿En qué actividad trabajaste la fuerza?

¿En qué actividad trabajaste la resistencia?

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

## Orientaciones didácticas:

Solicite que realicen:

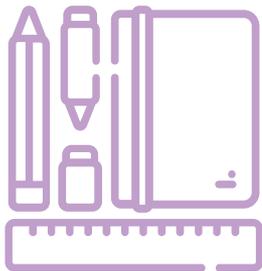
- Investigaciones en diversas fuentes de consulta: libros, revistas, internet, para identificar los componentes de la condición física (fuerza general, velocidad, flexibilidad y resistencia cardio-respiratoria) y su relación con la salud.
- Circuitos de acción motriz con tareas que incorporen, de manera práctica, la información que recabaron para constatar los cambios y efectos de la actividad física en el organismo.

## Sugerencias de Evaluación:

- Identifica los componentes de la condición física
- Participa en actividades que promueven la actividad física en su comunidad y en casa
- Realice un registro de su desempeño sobre las actividades que realizaron en el circuito de acción motriz
- Instrumento de autoevaluación de los logros alcanzados respecto a su condición física..
- Presentación de actividades motrices que favorecen el desarrollo de la condición física y la salud.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Circuitos de acción motriz.
- Mejorar la salud



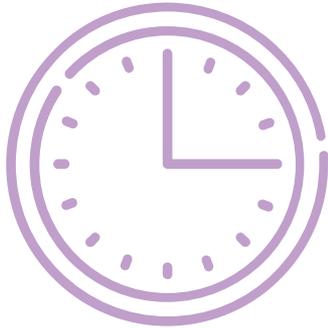
## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

”Que los alumnos identifiquen los cambios y efectos de la actividad física en el organismo a través de circuitos de acción motriz incorporando, de manera práctica, la información que recabaron para constatar los cambios y efectos de la actividad física en el organismo como alternativas para mejorar su salud”.

**¡Para iniciar!**



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

¿Conoces qué es una destreza motriz?

¿Sabes que es un circuito de acción motriz?

Menciona al menos dos actividades que reflejen la destreza motriz.

## Sesión 2: “Jugando con mis capacidades”

### Organización:

Busca un espacio libre donde realizar la actividad, cochera, patio, sala, recamara. Cuida tu integridad y los objetos de casa.

Realízalas con ayuda y supervisión de un miembro de la familia.

.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- ✓ Cuerda para saltar
- ✓ Escalera (escalón) o banquito.
- ✓ Reloj con cronómetro.
- ✓ Cuaderno.
- ✓ Lápiz o pluma.

**¡A jugar!**



### **Descripción de la actividad:**

Estación 1. Saltar la cuerda: realizar saltos de cuerda durante 1 minuto y contabiliza tus saltos.

Estación 2. Silla invisible: Colócate recargado en una pared como si estuvieras sentado con rodillas en ángulo recto durante 30 segundos.

Estación 3. La escalada, sube y baja un escalón o banquito durante un minuto alternando piernas.

Estación 4. Burpees, salta con ambas piernas lo más alto posible y al aterrizar baja tu cuerpo a la posición de plancha o lagartija, repite esta acción durante 30 segundos.

**¡A jugar!**

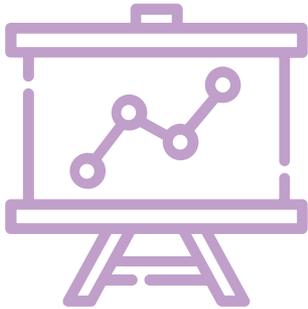


## **Descripción de la actividad:**

Estación 5. Sansón, empuja con ambas manos la pared como si quisieras moverla, después hazlo con la espalda, aplicando la mayor cantidad de fuerza en brazos y piernas.

Estación 6. Silla móvil, desplázate tres pasos laterales hacia un lado en posición de sentadilla después toca con la mano derecha la punta del pie izquierdo y con la mano izquierda la punta del pie derecho, realiza 5 toques sin flexionar las rodillas, ahora hacia el otro lado. Repítelo durante un minuto.

## Productos/ Retroalimentación



Responde estas preguntas en tu cuaderno, este será tu segundo producto.

¿Qué otras acciones conoces que te ayuden a mejorar tus capacidades físicas?

¿Cuál de las estaciones te costo más trabajo completar?

¿Te quedaron claros los conceptos de fuerza, velocidad y resistencia?

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

## Orientaciones didácticas:

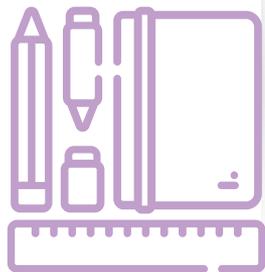
- Explore sus capacidades, habilidades y destrezas motrices que le permitan identificar sus aciertos y errores al participar en las actividades.
- Apliquen sus destrezas motrices en situaciones que aplican cambios en sus desempeños de manera individual y colaborativa.
- Circuitos de acción motriz que incluyan la exploración de múltiples cambios en sus propósitos, para ajustar el control de sus capacidades.

## Sugerencias de Evaluación:

- Identifica fortalezas y dificultades personales que presentan al realizar las actividades.
- Modifica sus respuestas motrices al estar realizado la actividad.
- Registro de las modificaciones que realizo en las diferentes estaciones.
- Instrumento de registro de los resultados obtenidos.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Circuitos de acción motriz.
- Hábitos que ayudan a mejorar la salud



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca los hábitos que ayudan a mantener o mejorar su salud al participar en circuitos de acción motriz con tareas y estaciones que demanden una actuación constante por tiempos determinados; lanzamientos, saltos, desplazamientos o juegos, como alternativas para mejorar su salud”.

**¡Para iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué actividades te ayudan a mejorar o conservar tu salud?

¿Qué hábitos tienes que mejoren o conservan tu salud?

## Sesión 3: “Circuito loco”

### Organización:

Busca un espacio libre donde realizar la actividad, cochera, patio, sala, etc.

Realízalas con ayuda y supervisión de un miembro de la familia.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pelota o balón.
- 10 tapitas u objetos, 5 de cada color.
- 2 globos del numero 9.
- Cinta o gis (para marcar).

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

Estación 1: toma una pelota con las dos manos y lánzala hacia arriba, cáchala as una sentadilla y vuélvela a lanzar hacia arriba, repite el movimiento 10 veces.

Estación 2: pon dos marcas separadas a 3 pasos una de otra, toma un globo y párate en una de ellas, golpea el globo hacia arriba desplázate con pasos laterales hasta la otra marca písala y regresa a golpear el globo hacia arriba otra vez, repite la acción 5 veces.

**¡A jugar!**

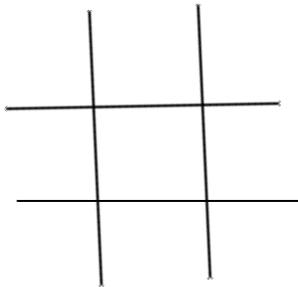


imagen A

### **Descripción de la actividad:**

Estación 3: pinta en el suelo un grafico para jugar gato (imagen A) párate en una orilla y con los dos pies juntos salta al lado del cuadro que sigue, luego al que sigue, luego al de adelante luego al del lado que sigue y así hasta llegar al último cuadro ida y vuelta, siempre viendo hacia el mismo frente, repite el movimiento 2 veces.

Estación 4: Toma un globo y golpéalo hacia arriba apoya tus manos y pies en el suelo en posición de lagartija incorpórate rápidamente y vuelve a golpear el globo para volver a hacer el movimiento, repite la acción 5 veces.

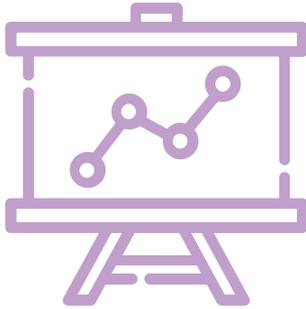
**¡A jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

Estación 5: Utilizando el grafico para jugar gato, reta a una persona para jugar. Ocupas 5 tapitas de un color y 5 de otro, ponlas en una marca a 4 pasos de distancia, a una señal cada jugador toma una tapita y corre a ponerla en un cuadro y regresa por otra y así sucesivamente hasta que alguno logre poner 3 tapas en línea, puede ser en línea vertical, Horizontal o inclinada, el que lo logre gana un punto, tú decides a cuantos puntos jugaran.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas en tu cuaderno, este será tu primer producto.

¿Qué fue lo que más te gusto de la actividad?

¿En qué actividad trabajaste mas la fuerza?

¿Qué otros elementos qué nos mejoran la condición física trabajaste en el circuito loco?

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

## Orientaciones didácticas:

Diseñe actividades físico-recreativas que realice en la sesión mediante:

- Tareas motrices que promuevan la actividad física y atiendan gustos específicos como: personificar estatuas humanas, duelos de baile, caminatas, patinar, andar en bicicleta, control de objetos con el cuerpo, equilibrio, mímica, simulaciones, entre otras, así como el gusto por practicar diversas actividades físicas.

## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

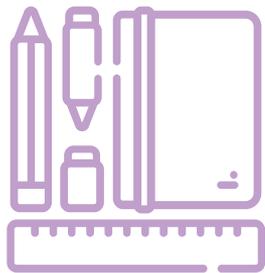
- Identifica los componentes de la condición física.
- Diseña tareas que favorecen su condición física.
- Participa en actividades que promueven la actividad física en la escuela y fuera de ella.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Registro del desempeño sobre las propuestas que desarrollaron para crear un circuito de acción motriz con el objetivo de estimular su condición física.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Juegos tradicionales



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno reconozca los hábitos que ayudan a mantener o mejorar su salud al participar en Juegos tradicionales de manera recreativa como una forma de promover el gusto por la actividad física y como una alternativa para mejorar su salud”.

**¡Para iniciar!**



En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Qué es un juego tradicional?

¿has participado en algún juego tradicional

## Sesión 4: “Matatena modificada”

### Organización:

Busca un espacio libre donde realizar la actividad, cochera, patio, sala, etc.

Realízalas con ayuda y supervisión de un miembro de la familia.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 1 pelota o balón
- 2 globos
- 1 pelota de tenis o de esponja
- 10 tapas de refresco o de agua
- 1 vaso o recipiente

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad

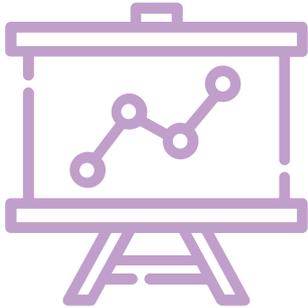
Párate en un espacio libre de obstáculos, que tenga una distancia de tu cuerpo mínimo de 2 metros de circunferencia y coloca el vaso y las 10 tapitas en el suelo.

Inicia golpeando un globo hacia arriba y antes de que caiga al suelo toma una tapita y métela al vaso, cacha el globo y repite el ejercicio hasta meter todas.

Ahora cambia el globo por un balón o pelota y has la misma actividad, la pelota solo puede dar un solo bote, antes de que dé el segundo ya debiste haber metido la tapita en el vaso.

Por último has la actividad con una pelota pequeña de esponja o una de tenis.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas en un texto breve.

¿Con cuál pelota te costo más trabajo?

¿Qué variante le puedes dar a la actividad para trabajar más la velocidad?

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

## Orientaciones didácticas:

Retos motores que impliquen realizar ciertas acciones en un tiempo acordado.

- Juegos tradicionales, populares y autóctonos en los que participen de manera recreativa como una forma de promover el gusto por la actividad física.
- Ferias de la motricidad basadas en intereses, gustos y aficiones de los alumnos para realizar actividades libres relacionadas con el reconocimiento personal.

## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Identifica los componentes de la condición física.
- Diseña tareas que favorecen su condición física.
- Participa en actividades que promueven la actividad física en la escuela y fuera de ella.

Para evaluar a los alumnos pida como evidencias los siguientes materiales:

- Registro del desempeño sobre las propuestas que desarrollaron para crear un circuito de acción motriz con el objetivo de estimular su condición física.

# Rúbrica de Evaluación



Marca con una  tus respuestas.

Indicadores	Mucho	Poco	nada
¿Reconozco y comprendo los conceptos de fuerza, velocidad y resistencia?			
¿Identifico los elementos de la condición física?			
¿Participo en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar mi salud?			
¿Promuevo el cuidado de la salud con mi familia y compañeros?			

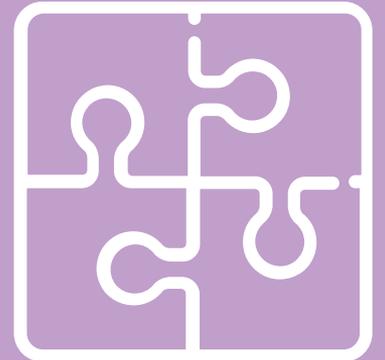
# ANEXOS.

**Para saber más:**

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)

Te recomiendo ver un video en YouTube de la buena condición física y la salud



# 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**

Gustavo Torres Méndez

Hugo Heros Verdín Contreras

**Responsables de contenido**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

