



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa  
la educación da vida!

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

**Sexto Grado**

## **Presentación**

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



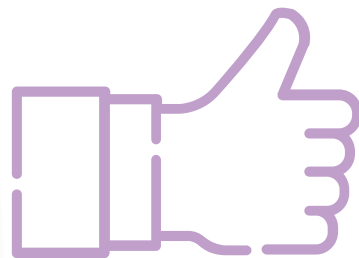
# UNIDAD DIDÁCTICA:

- **Eje: Competencia motriz.**
- **Componente pedagógico didáctico: Desarrollo de la motricidad.**
- **Aprendizaje esperado: Adapta sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al organizar y participar en diversas actividades recreativas para consolidar su disponibilidad corporal.**




## Recomendaciones Generales

Considera las siguientes orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación que te proponemos para el diseño o adecuación de otras actividades motrices de acuerdo a las características de tu contexto, materiales e intereses de tus alumnos, que favorezcan el logro de la intención pedagógica planteada para todas las sesiones.



**En la presente unidad didáctica se pretende abordar el reconocimiento en el alumno acerca de sus habilidades, destrezas motrices y capacidades para lograr consolidar su disponibilidad corporal y autocontrol ante situaciones motrices. Así mismo valorarás tu esfuerzo y desempeño al trabajar de manera individual y colectiva con tu familia.**



**Aprendo y me  
divierto con mis  
capacidades**

**Intención didáctica de la Unidad:**

Que el alumno sea capaz de adaptar sus capacidades, habilidades y destrezas motrices en situaciones que le demanden esfuerzo y autocontrol, valorando su desempeño al trabajar con los demás.

**¡Para Iniciar!**



- **Investiga que es una habilidad, que es una capacidad y que es una destreza (al final de las fichas vienen un glosario puede ser de utilidad).**
- **¿Qué habilidades, capacidades y destrezas tienes? Con ayuda de tu familia identifica 2 habilidades, 2 capacidades y 2 destrezas y escríbelas en una hoja o en tu cuaderno de trabajo.**



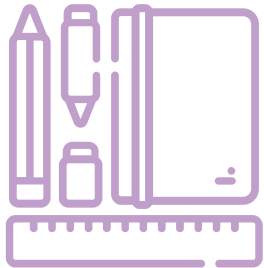
# ¿Qué queremos lograr?

# ¿Qué temas conoceremos?

## Sesión 1.

### Intención Pedagógica:

El alumno desarrollará sus habilidades y destrezas motrices (desplazamiento y lanzamiento) en actividades recreativas, valorando su desempeño.



- Sesión 1. Desplázate



# Sesión 1: Desplázate

## **Organización:**

**Espacio libre  
obstáculos al interior  
de la casa.**

**Colocar diferentes  
objetos en el suelo,  
algún integrante de  
la familia puede  
acomodarlos para  
retar al alumno.**

## **Recursos didácticos y materiales a utilizar:**

**Diversos objetos que  
se tengan en casa y  
seguros (vasos,  
platos, botellas de  
plástico, ropa,  
cojines, etc.)**

¡A Trabajar!

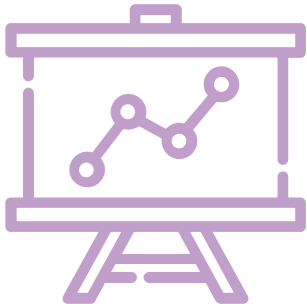


- **Descripción de la actividad:**

El alumno deberá desplazarse por el espacio donde se encuentran los obstáculos de diferentes formas (corriendo, hacia atrás, reptando, saltando con ambos pies, un pie, etc.) y las diferentes formas que él proponga. No deberá de tocar los objetos.

**Variantes:** Puede hacerlo a contra reloj o relevos con un familiar. También podrá cambiar su pista de obstáculos utilizando más materiales.

## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Comparte con tu familia la experiencia que tuviste al realizar la actividad, comenta que habilidades y destrezas desarrollaste para lograr el reto.

## Orientaciones didácticas:

Poner a prueba su potencial con circuitos de acción motriz donde desarrolle diversas habilidades y destrezas.

Movilizar saberes en la organización y participación de las actividades.

Deportes alternativos donde emplee sus habilidades y destrezas motrices con fluidez y precisión.

## Sugerencias de Evaluación:

Autoevaluación de su desempeño, su participación y capacidad de organizar la actividad.

Rescatar evidencias a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿Utilicé mis habilidades y capacidades con autocontrol durante el reto?
2. ¿Propuse diferentes formas de organizar el material para plantear el reto?
3. ¿Mi desempeño fue suficiente para lograr el reto?



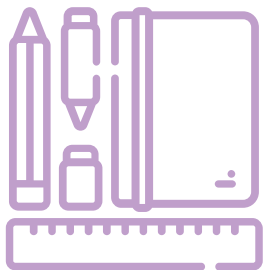
# ¿Qué queremos lograr?

# ¿Qué temas conoceremos?

## Sesión 2.

### Intención Pedagógica:

Que el alumno ponga a prueba su potencial al regular y dosificar su esfuerzo en situaciones que demanden un mayor autocontrol de sus capacidades, habilidades y destrezas motrices.



- Sesión 2. Rebotes certeros



## Sesión 2: Rebotes certeros

### **Organización:**

Espacio libre de obstáculos donde haya una pared.

El reto se realiza individual y en parejas.

### **Recursos didácticos y materiales a utilizar:**

3 Pelotas de diferentes tamaños o iguales.

Dos cestos o caja.

¡A Trabajar!



## Descripción de la actividad:

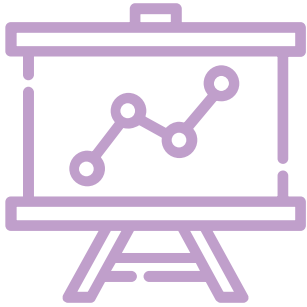
El alumno se colocará en una línea o marca a un distancia de 2 metros ,de la pared, a un costado de él estará colocada la caja con las pelotas y en otro lado la caja vacía.

El alumno tendrá que rebotar la pelota en la pared de tal forma que la pelota caiga en la caja vacía, cada vez que le atine deberá irse recorriendo hacia atrás 1 paso para aumentar el grado de dificultad, hasta encestar todas.

**Variantes:** La actividad se puede realizar en parejas, donde uno lanza y el otro se desplaza con la caja para cachar la pelota o a contra reloj.



## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Platica en familia las dificultades que tuviste al realizar la actividad y cómo puedes mejorar.

## Orientaciones didácticas:

Proponer alternativas para proyectar su motricidad en diferentes situaciones.

Actividades circenses donde combine habilidades y destrezas motrices.

Juegos tradicionales donde ponga a prueba su potencial (salto de cuerda, bebeleche, traga bolas, etc).

## Sugerencias de Evaluación:

Testimonio escrito sobre las mejoras y dificultades durante la actividad.

Reconocimiento de su potencial en los diferentes momentos de la actividad (adaptación de sus capacidades).

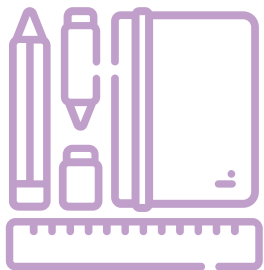


# ¿Qué queremos lograr?

## Sesión 3.

### Intención Pedagógica:

El alumno combina sus habilidades (desplazamiento, salto y lanzamiento) y capacidades motrices valorando su esfuerzo y posibilidades en la práctica.



# ¿Qué temas conoceremos?

- Sesión 3. Me desplazo, salto y encesto.



## Sesión 3: Me desplazo, salto y encesto

### **Organización:**

**Espacio:** al interior de la casa.

Se colocan diferentes obstáculos en el espacio de la casa.

Un miembro de la familia puede acomodar los materiales.

### **Recursos didácticos y materiales a utilizar:**

**Cesto o caja**

Diversos materiales para lanzar (pelota, botes, tapaderas, etc.)

Objetos que sirvan de obstáculos (sillas, mesas, cuerdas, etc.)

¡A Trabajar!

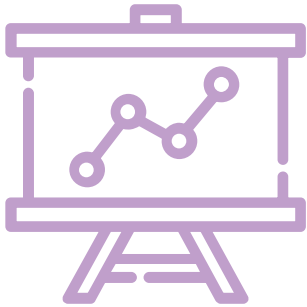


- **Descripción de la actividad:**

El alumno dispone de una serie de obstáculos en un recorrido de aproximadamente 4 a 5 metros. Se desplazará saltando sin lastimarse, llevando consigo el objeto entre las piernas, al término del recorrido deberá lanzar el material a la caja, tratando de encestar.

**Variantes:** Puede modificar la forma de lanzar (hacia atrás, ojos cerrados, por debajo de las piernas). Se puede realizar a contra reloj.

## Productos/ Retroalimentación



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

Platica con tu familia si el esfuerzo que realizaste fue suficiente para lograr el reto y como te pueden apoyar para mejorar.

## Orientaciones didácticas:

Combinación de habilidades, destrezas y capacidades en actividades que manifiesten control postural y manipulación de objetos.

Resolver pruebas y retos (físicos, expresivos, cognitivos y colaborativos).

## Sugerencias de Evaluación:

Instrumento de autoevaluación donde el alumno valore su esfuerzo en la actividad.

Por ejemplo:

- 1.- ¿Puedo hacerlo de mejor manera?
- 2.- ¿Mi esfuerzo fue suficiente para lograr el reto?
- 3.- De acuerdo a mis posibilidades puedo mejorar mi desempeño al realizar el reto?



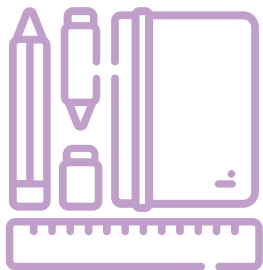
## ¿Qué queremos lograr?

## ¿Qué temas conoceremos?

### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

El alumno ejecuta sus capacidades y habilidades en actividades recreativas, dándose cuenta de su potencial y lo que falta por mejorar



- Sesión 4. Limbo lagartija





## Sesión 4: Limbo lagartija

### Organización:

Espacio libre de obstáculos al interior o exterior de la casa.

Dos integrantes de la familia toman la cuerda o el palo.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

Palo o cuerda.

Objetos (tapadera, plato de plástico, pañuelo, etc.).

¡A Trabajar!



- **Descripción de la actividad:**

Se coloca la cuerda o el palo de manera horizontal a una altura de 1 metro, la pueden sostener dos miembros de la familia o utilizar unas bases.

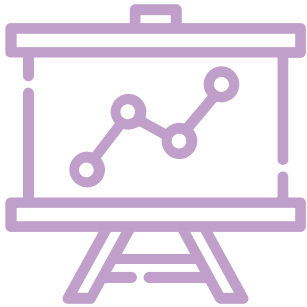
El juego consiste que el alumno deberá pasar en posición de lagartija debajo de la cuerda sin bajar rodillas o tocar la soga.

Pasando deberá saltar por encima de la cuerda para continuar con el reto. Se marcarán diferentes alturas cada vez que logre pasar, se bajará la cuerda 20 centímetros.

**Variantes:** colocar un objeto en la espalda sin que caiga.

El alumno propone diferentes formas de pasar por debajo.

## Productos/ Retroalimentación



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

Identifica en la actividad las capacidades, habilidades y destrezas que utilizaste, comparte con tu familia y pregúntale a ellos también cuáles utilizaron en el reto.

## Orientaciones didácticas:

Promover actividades lúdicas donde pongan en juego su disponibilidad corporal.

Actividades de dominio postural, equilibrio, interpretación y expresión corporal.

Juegos de la oca donde puedan resolver pruebas y retos para llegar a una meta.

## Sugerencias de Evaluación:

Registro de las habilidades y capacidades empleadas en las actividades.

Permitir que el alumno identifique que le falta para mejorar su desempeño a través de una autoevaluación.

- 1.- ¿ Logré pasar todas las veces la cuerda?
- 2.- ¿ Mantuve el equilibrio y la fuerza suficiente para lograr el reto?
- 3.- ¿ Qué tengo que cambiar para mejorar mis capacidades?



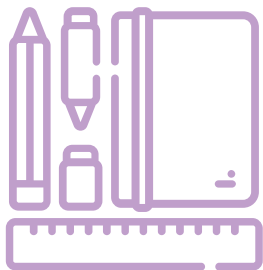
# ¿Qué queremos lograr?

# ¿Qué temas conoceremos?

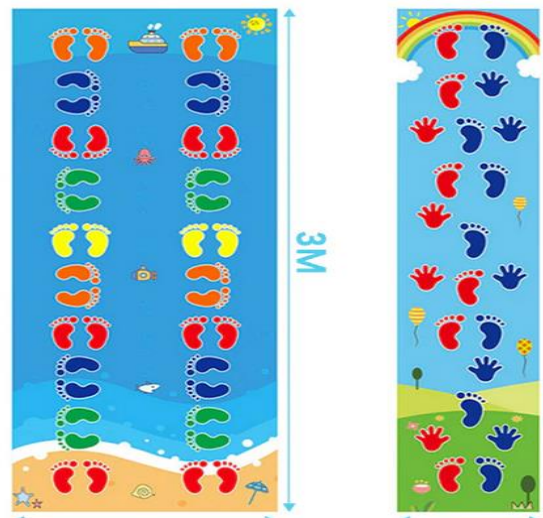
## Sesión 5.

### Intención Pedagógica:

Que el alumno proponga alternativas para proyectar su motricidad a través de retos motores valorando su esfuerzo y consolidando su disponibilidad corporal



- Sesión 5. Salta huellas



## Sesión 5: Salta huellas

### **Organización:**

**Espacio:** libre de obstáculos puede ser un pasillo, patio, cochera, etc.

Se colocan las huellas en el piso.

Pueden participar en parejas o individual.

### **Recursos didácticos y materiales a utilizar:**

Cinta adhesiva gruesa.

Cualquier material que se tenga en casa para hacer las huellas (gises, hojas de colores, fommi, cartón, etc.)

¡A Trabajar!



- **Descripción de la actividad:**

El alumno diseñará su propio material a trabajar, pintará sus manos y pies en las hojas o piso, ya recortadas, las pegará en el suelo y diseñará un circuito de huellas que deberá de seguir, desplazándose en ellas, saltando sin perder el equilibrio.

Puede combinar las siluetas y considerar la distancia entre una y otra para poder resolver el reto.

**Variantes:**

Pueden hacerlo primero con los pies, luego se integran las manos.

Puede ser a contra reloj sin perder la postura y el equilibrio adecuado.

Puede variar la distancia entre las huellas.

## Productos/ Retroalimentación



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

Pregunta a tu familia como fue tu desempeño en la organización del juego, el diseño del material y si el reto fue divertido, escríbelo en una hoja y reflexiona sobre tu participación en familia.



## Orientaciones didácticas:

Talleres lúdicos en los que diseñen materiales y actividades que pongan a prueba lo aprendido en las sesiones.

Diseño de un proyecto didáctico donde diseñe, organice y evalúe actividades físicas para realizar en familia, dejando que libremente elija los retos de acuerdo a sus necesidades y motivaciones.

## Sugerencias de Evaluación:

Autoevalúe su desempeño en la selección, organización y participación del proyecto.

Autoevalúe su capacidad para organizar las actividades.

Presentación del proyecto (propuestas, organización y desarrollo, así como el registro de las actividades realizadas).



# ANEXOS

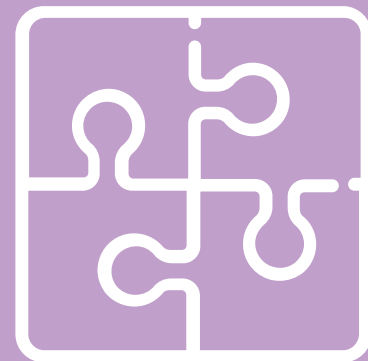
## 1. Glosario

**Capacidad:** Recursos o actitudes que tiene un individuo para desempeñar una determinada tarea. Ejemplo: Lanzar pelota.

**Destreza:** Se adquiere por medio de la práctica y la experiencia, las cuales potencian una habilidad hasta su más alto nivel. Ejemplo: Su excelente técnica de lanzamiento le permite formar parte de un equipo de béisbol.

**Disponibilidad corporal:** Conjunto de potencialidades que una persona tiene para implicarse en una actuación motriz. La disponibilidad representa la puesta en marcha de las facultades de cada uno y significa la construcción progresiva de conceptos, procedimientos y actitudes.

**Habilidad:** Destreza para la ejecución de una tarea, física o mental. Las habilidades se desarrollan en la interacción con el medio ambiente, de modo que los procesos individuales de aprendizaje y los procesos sociales de interacción necesitan coordinarse para lograr su mejora. Ejemplo: Mediante el proceso de enseñanza-aprendizaje el alumno transforma la capacidad en una habilidad.



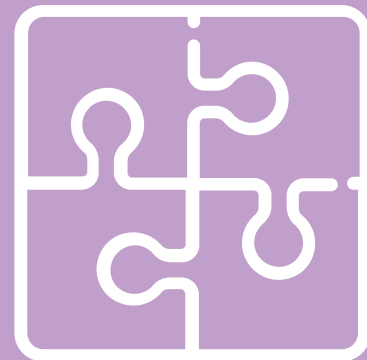
# ANEXOS

Bibliografía consultada:

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



1. [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)





**Educación**