



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



Junio 2022



# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Elaboro estrategias de juego a partir de mi potencial motor ”



Imagen 1. Adaptada de Educación Física Quinto grado (pág. 60), por Heyliana Flores, 2010, Secretaría de Educación Pública.

## Primero de Secundaria



# ¿Qué voy a aprender?

## **Componente pedagógico:**

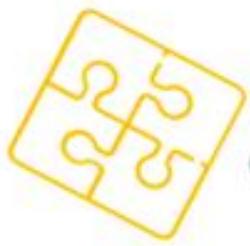
Creatividad en la acción motriz.

## **Aprendizaje esperado:**

Pone a prueba la interacción motriz en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros.

## **Intención didáctica:**

Que los alumnos utilicen sus experiencias respecto a la confrontación lúdica, así como a la colaboración y cooperación, favoreciendo que coordinen su desempeño individual y en equipo para conseguir una meta común al comunicarse, tomar acuerdos y distribuir las tareas, a través de juegos reglados, circuitos de acción motriz, juegos modificados y juegos tradicionales; con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con sus compañeros.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Usa objetos de fácil manipulación y/o adaptados para las actividades.

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

Utiliza ropa adecuada para realizar las actividades.

Busca apoyo y participación de algún miembro de tu familia.

## Materiales:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser patio, cochera e incluso dentro de casa.
- 1 Gis o cinta para marcar y dividir los espacios.
- 1 Pelota de plástico.
- 5 Pelotas elaboradas con papel o calcetines.
- 1 Cubeta chica, cesto de basura o caja de cartón.
- Portería formada por 2 sillas u otro material.
- Hoja de papel o cuaderno para anotar los puntos así como lápiz o pluma.
- Tablero impreso (Oca).
- Dados y fichas (para avanzar en el tablero).

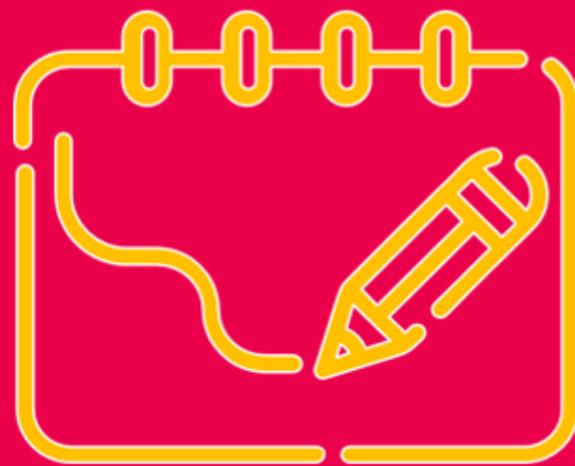


## Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
<b>Sesión 1</b>	1 a 10 de junio	“Quemados locos”	<input type="checkbox"/>
<b>Sesión 2</b>	13 a 17 de junio	“Circuito en parejas”	<input type="checkbox"/>
<b>Sesión 3</b>	20 a 24 de junio	“Futbol de perros y gatos 2 y 1 puntos”	<input type="checkbox"/>
<b>Sesión 4</b>	26 a 30 de junio	“La oca de la salud”	<input type="checkbox"/>

**¡Manos a la obra!**



## Intención pedagógica:

“Participaras e interactuarás identificando la lógica en juegos que delimiten los roles y funciones, así como las reglas y normas. Reconociendo las consecuencias de infringirlas, con el objeto de alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con tus compañeros”.

## Sesión 1: “Quemados locos”



<https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?page=19&phrase=NI%C3%91OS%20JUGANDO>

# Actividad. “Quemados locos”

## Organización:

Busca un espacio libre en tu casa y divide la zona de juego en 4 partes: 2 zonas de vivos (2 y 3) y 2 zonas de quemados (1 y 4). Invita mínimo a 4 integrantes de la familia o amigos para que jueguen contigo.

## Materiales a utilizar:

- Espacio disponible libre en casa, puede ser patio, cochera e incluso dentro de casa.
- 1 Gis para marcar y dividir los espacios.
- 1 Pelota de plástico.



Imagen 1. Creada. Torres. G. 2021. CC.by

# Actividad de inicio

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

- ¿Qué son los roles?
- ¿Qué roles has desempeñado en tu vida?
- ¿Por qué es importante seguir reglas?

# Desarrollo de la actividad

Juegan dos equipos, se colocan en la zona de vivos un equipo en el cuadro 2 y su zona de quemados es la 4. el otro equipo se coloca en la zona 3 y su zona de quemados es la 1.

Los jugadores que están en el terreno de los vivos se tiran la pelota unos a otros. Cada vez que la pelota toca a un jugador y se cae la pelota al suelo ese jugador queda quemado y pasa al campo de los quemados de su equipo, llevándose la pelota e inicia el juego tratando de quemar a los vivos del equipo contrario, si lo atrapa sin que se le caiga la pelota el juego continua. Desde el campo de los quemados se puede tirar la pelota a los contrarios.

Los jugadores no pueden salirse de los límites de su terreno. El balón se puede pasar entre vivos y quemados del mismo equipo. Si un jugador quemado dispara y quema a uno de los vivos, regresa al campo de los vivos de su equipo. Gana el equipo que logra quemar a todos los integrantes del equipo contrario.

# Productos y retroalimentación

Responde estas preguntas en un texto breve, a partir del juego que realizaste.

- ¿Qué acuerdos establecieron para lograr mejores resultados?
- ¿Identificaste los diferentes roles en el juego ?
- ¿Cuáles fueron ?
- ¿Qué reglas del juego pudieras modificar?

## Intención pedagógica:

En esta sesión participarás e interactuarás identificando la lógica en circuitos de acción motriz que te permitan analizar las interacciones que se establecen en las estaciones a partir de su dinámica, así como lo que se necesita para alcanzar una meta en común y obtener satisfacción al colaborar con tus compañeros.

## Sesión 2: “Circuito en parejas”



<https://www.istockphoto.com/es/vector/dibujos-animados-ni%C3%B1os-ni%C3%B1o-ni%C3%B1a-jump-play-toy-ball-park-gm1150902806-311718221>

# Actividad. “Circuito en parejas”

## Organización:

Busca un espacio libre en tu casa.

Invita a tus hermanos, papás o amigos para que jueguen contigo.

## Materiales a utilizar:

- ✓ 5 Pelotas elaboradas con papel o calcetines.
- ✓ 1 Cubeta chica, cesto de basura o caja de cartón.

# Actividad de inicio

En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

¿Analizar tu actuación y la de tus compañeros en un juego, si, no y por qué?

¿Qué es importante hacer con tus compañeros para el cumplimiento de metas en común ?

# Desarrollo de la actividad

El alumno realizará el siguiente Circuito de acción motriz con la ayuda de algún familiar, el cuál consta de 4 estaciones. Elige los espacios convenientes para cada una de ellas.

**Estación 1:** Entre las dos personas frente a frente, golpear la pelota con las manos 20 veces, sin que se les caiga.

**Estación 2:** Una persona lanza la pelota a distancia mínima de 4 metros a otra, y éste tratará de golpearla con cualquiera de las manos y atinarle a un cesto de basura o caja de cartón, hasta lograr 5 encestes.

**Estación 3:** Entre dos personas trasladar la pelota golpeándola con las manos de un punto a otro donde se encontrara el cesto más o menos a 6 metros de distancia y sin dejar de golpear la pelota una vez cada quien, meterla al cesto. Esta acción se deberá repetir 4 veces.

**Estación 4:** Entre dos personas trasladar la pelota golpeándola con las manos de un punto a otro 8 metros, uno caminando hacia adelante y el otro hacia atrás ida y vuelta. Esta acción se deberá repetir 3 veces.

# Productos y retroalimentación

Responde estas preguntas en un texto breve:

¿Diseñaste tu estrategia antes de iniciar el juego o sobre la marcha?

¿Cómo fue el apoyo y la comunicación entre ustedes durante el?

¿Qué emociones experimentaste en el juego y cuál fue tu actitud?

## Intención Pedagógica:

Reconocerás los roles de participación en juegos mediante el diálogo y la toma de decisiones para el beneficio del equipo, mediante juegos modificados que posibiliten la intervención sin establecer roles, y acordarlos posteriormente para obtener un mejor resultado.

## Sesión 3: “Futbol de perros y gatos 2 y 1 puntos”



<https://pixabay.com/es/images/search/futbol%20de%20perros/>

# Actividad : “Futbol de perros y gatos de 2 y 1 puntos”

## Organización:

En una área amplia y despejada de obstáculos coloca una portería con dos sillas u otros materiales que simulen los postes de la misma y pueden jugar desde 4 o más integrantes de la familia para formar 2 equipos.

## Materiales a utilizar:

- ✓ Portería formada por 2 sillas u otro material.
- ✓ 1 Gis o cinta para delimitar el espacio de la cancha, la medida la determinan los jugadores dependiendo del espacio con el que cuenten.
- ✓ 1 Pelota de vinil o de calcetines o hecha de papel.
- ✓ Hoja de papel o cuaderno para anotar los puntos así como lápiz o pluma.

# Actividad de inicio

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

- ¿Qué importancia tienen la toma de decisiones y el dialogo para lograr una meta?
- ¿Cómo se relacionan las estrategias de juego y las estrategias de la vida cotidiana?
- ¿Qué decisiones puedes tomar para establecer los roles en un juego?

# Desarrollo de la actividad

Colóquense libremente en posición de gateo y a la señal de inicio intenten con la pelota marcar el mayor número de puntos en el tiempo establecido por todos los jugadores, la dinámica es como metegol, pero en este caso puede ser con manos y pies sin perder la posición de gateo a diferencia del fútbol común en este caso ganas dos puntos cada que le atines con la pelota al poste y uno si metes el gol en medio de la portería, vayan anotando sus puntos y determinen la duración de su partido.

Pongan las reglas necesarias para hacer la actividad más fluida y divertida.

# Productos y retroalimentación

Responde estas preguntas en un texto breve:

¿Cómo evalúas tu desempeño en esta actividad?

¿Qué alternativas de solución utilizaste para determinar roles?

• ¿Qué te costó más trabajo, establecer roles o una estrategia? y ¿por qué?

## Intención pedagógica:

Reconocerás los roles de participación en juegos mediante el dialogo y la toma de decisiones para beneficio del equipo a través de juegos tradicionales que propicien la interacción motriz y de manera constante, comunicación, cooperación, oposición y confrontación lúdica.

## Sesión 4: “La oca de la salud”



[http://3A%2F%2Fpixabay.com%2Fes%2Fimages%2Fsearch%2Foca%2F&utm\\_term=oca](http://3A%2F%2Fpixabay.com%2Fes%2Fimages%2Fsearch%2Foca%2F&utm_term=oca)

# Actividad: “La oca de la salud”

## Organización:

En una mesa o en el piso coloca tu tablero (Oca), invita a uno o varios miembros de tu familia a participar y a divertirse y hacer ejercicio con este divertido juego tradicional de mesa.

## Materiales a utilizar:

- Tablero impreso (Oca).
- Dados y fichas (para avanzar en el tablero).

# Actividad de inicio

En un breve texto, responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué sabes de los juegos tradicionales?
- ¿Cuáles de estos tipos de juegos conoces?
- ¿Cuáles de ellos has practicado?

# Desarrollo de la actividad

Prepárate con tu familiar o familiares cada quien con su ficha colocándolas en la casilla de salida, determinen el orden de participación con el número de los dados y sigan las indicaciones de la casilla en la que vayan cayendo según su suerte y gana el primero en llegar a la meta habiendo cumplido todos los retos de las casillas que le hayan tocado, suerte y a divertirse.

 30 saltos <b>4</b>	Todxs lxs jugado- -rxs se hidratan  <b>5</b>	Mantener 30"  <b>6</b>	Retrocede a la casilla 3 <b>7</b> 	De pelota a pelota y tiras porque te toca <b>8</b> 	10 flexiones <b>9</b> 	Tabla frontal 30" <b>10</b> 	"Lunge" x10 <b>11</b> 	 Cuarentena: descansas dos turnos <b>12</b>
 Descansas un turno <b>3</b>	De pelota a pelota y tiras porque te toca <b>28</b> 	Retrocede a la casilla 24  <b>29</b>	Fondos de tríceps x10 <b>30</b> 	Tabla acercadno rodillas al pecho x15 <b>31</b> 	Todxs beben <b>32</b> 	De pelota a pelota y tiras porque te toca x25 <b>33</b> 	De pelota a pelota y tiras porque te toca  <b>13</b>	
25 abdominales <b>2</b> 	<b>27</b> Manda un ejercicio al resto de jugado-rxs 	 Intercambia la posición con el jugador/a que te persigue <b>44</b>	10 con cada pierna <b>45</b> 	En la siguiente tirada, cuenta hacia atrás  <b>46</b>	¿Cuántas puedes hacer?  <b>47</b>	Mantener 20"  <b>48</b>	<b>34</b> Todxs hacen los ejercicios 1, 2 4 y 9  <b>35</b>	
"Skipping" 30" <b>1</b> 	<b>26</b> "Lunge" lateral x10 	 <b>43</b> Repite los dos últimos ejercicios que has realizado <b>42</b>	Mantener 20" por pierna <b>54</b> 	20" por estiramiento y brazo <b>56</b> 	<b>META</b>  <b>49</b>	Mantener 20" por pierna x10 <b>50</b> 	Salta a la casilla 41  <b>36</b>	
<b>SALIDA</b> 	<b>25</b> Puente x15 	Baila tu canción favorita durante 30"  <b>41</b>	Mantener 20" por pierna <b>53</b> 	Mantener 20" por pierna <b>52</b> 	<b>51</b> Retrocede a la casilla 41 	Mantener 20" por pierna <b>38</b> 10 "burpees" 	 Vuelve a la casilla anterior <b>37</b>	
Cuarentena: descansas dos turnos <b>24</b> 	De pelota a pelota y tiras porque te toca <b>23</b> 	Todxs beben <b>22</b> 	Tabla lateral 30" <b>21</b> 	Coge el atajo <b>20</b> 	10 "squats" <b>18</b> x20 	De pelota a pelota y tiras porque te toca  <b>17</b>		



# Productos y retroalimentación

Responde estas preguntas, en un texto breve en tu cuaderno:

¿Cómo evalúas tu desempeño en esta actividad?

¿Utilizaste buena comunicación y cooperación durante el juego?

• ¿Qué te parecieron los retos incluidos en este juego tradicional? y ¿por qué?

# Evaluación de la unidad didáctica

Selecciona el que describa mejor tu desempeño en las actividades de la unidad didáctica del mes de Junio.

Indicadores	Mucho	Poco	Nada
Mejoré mi potencial motriz y expresivo al participar en los juegos reglados, al resolver las tareas de manera grupal.			
Analice las interacciones realizadas con mis compañeros al participar en el circuito de acción motriz, al resolver las tareas de manera grupal.			
Retomé mis experiencias motrices al adaptar mi actuación en los circuitos de acción motriz al aumentar el nivel de complejidad.			
Tomé decisiones, propuse e interactué de manera adecuada, reconociendo mis potencialidades y las de mis compañeros, para superar los retos.			

# ¿Qué aprendí?



## En tu cuaderno escribe y contesta 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 mejorar mis estrategias?
- ¿Qué aprendí?

**Para aprender  
más...**



- Si quieres conocer más sobre lo que se trató en esta unidad, ingresa a YouTube: Se recomienda que veas algún video referente a trabajo en equipo y la importancia de la comunicación.

# ¿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.
- ✓ Su apoyo es totalmente necesario.
- ✓ Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- ✓ Precisen y corrijan de ser necesario.
- ✓ Propicien la responsabilidad conjunta en la organización y recolección de materiales utilizados.
- ✓ Acompañen al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.
- ✓ Envíen la información solicitada, por los conductos indicados.
- ✓ Investiguen más juegos donde el alumno pueda desarrollar más sus habilidades motrices y practíquenlos en familia.

# 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**

Gustavo Torres Méndez

Hugo Heros Verdín Contreras

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

