



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



Junio 2022



# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Experimento mi motricidad jugando”

**Primaria-Quinto grado**



# ¿Qué voy a aprender?

**Componente pedagógico: Creatividad en la acción motriz.**

## **Aprendizaje esperado:**

Experimenta distintas formas de interacción motriz en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el propósito de promover ambientes de aprendizaje colaborativos.

## **Intención didáctica:**

En esta unidad mejorarás la capacidad para construir estrategias y buscar soluciones individuales y colectivas, que te permitan reestructurar permanentemente tu actuación ante las modificaciones estructurales de los juegos, para ponerlos en práctica en situaciones de la vida cotidiana.



# ¿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 cualquier miembro de tu familia.

## Materiales:

- ✓ 1 Gis o cinta para marcar.
- ✓ 1 Pelota de vinil.
- ✓ 4 Cubetas.
- ✓ 10 Pares de calcetines.
- ✓ 10 Botellas de plástico vacías
- ✓ 1 Dispositivo para reproducir música.

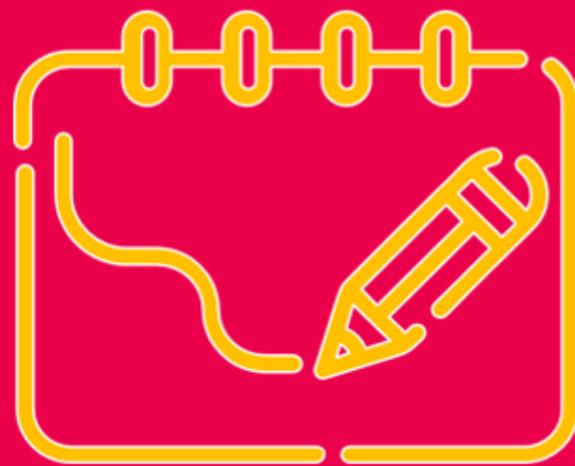


## Organizador de actividades:

- Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.

| Sesión   | Fecha                     | Actividad               | Realizada                |
|----------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Sesión 1 | 6 a 10 de junio.          | “Reacción y acción”     | <input type="checkbox"/> |
| Sesión 2 | 13 a 17 de junio.         | “Defendiendo el tesoro” | <input type="checkbox"/> |
| Sesión 3 | 20 a 24 de junio.         | “La revancha”           | <input type="checkbox"/> |
| Sesión 4 | 27 de junio a 1 de julio. | “Jaque mate”            | <input type="checkbox"/> |

**¡Manos a la obra!**



## Sesión 1: “Reacción y Acción”

### Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión intentarás mejorar tu actuación ajustando tus estrategias durante el juego.

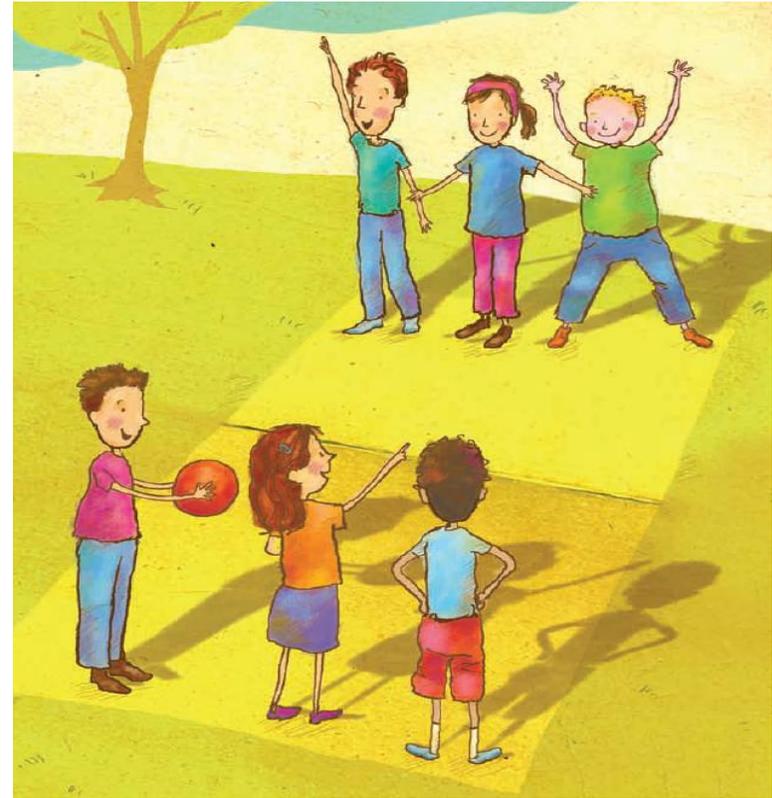


Imagen 1. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 83)  
Herenia González 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Reacción y Acción”

## Organización:

- ✓ Ubícate en el lugar de casa que cuente con el espacio más amplio.
- ✓ Invita a tres integrantes de tu familia para que jueguen contigo.
- ✓ Dibuja una cancha de 4 pasos de largo por 4 de ancho y coloca cinta al centro para dividirla.

## Materiales a utilizar:

- ✓ 1 Gis o cinta para marcar.
- ✓ 1 Pelota de vinil.

## Actividades de inicio:

- Según lo que has aprendido en sesiones anteriores, en un breve texto en tu cuaderno, responde las siguientes preguntas:

¿Qué es para ti la actuación estratégica?

¿Cómo desarrollarías un ambiente de aprendizaje colaborativo en un juego?

# Desarrollo de la actividad

Una vez dibujada el área de juego colóquense dos integrantes de cada lado jueguen “piedra papel y tijera” para decidir quién inicia el juego. El juego consiste en lanzar la pelota para tratar de golpear a alguien del equipo contrario, y estos intentarán evitar ser tocados por una pelota lanzada. Jugador que es tocado por una pelota lanzada pasa a ser del equipo de quien lo tocó.

Para recuperar o incrementar integrantes se debe atrapar la pelota lanzada antes de que toque el piso, o tocando al contrario al lanzarle la pelota.

El juego termina cuando el ultimo integrante es tocado por la pelota.

## **Variantes:**

- Agrega dos pelotas para jugar.
- Amplía el área de juego.
- Contar las veces que atrapas la pelota para acumular vidas y utilizarlas una vez que te quedes solo contra todos.

# Productos y retroalimentación

- Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.
- ¿Cómo fue tu plan o estrategia para ganar?
- ¿Cuáles habilidades lograste mejorar?
- ¿Cómo fue de divertido el juego y la participación de todos?
- Escribe las respuestas en tu cuaderno.

## Sesión 2: “Defendiendo el Tesoro”

### Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión identificarás la diferencia entre defender y atacar en un juego divertido y colaborativo.



Imagen 2. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 88)  
Margarita Sada 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Defendiendo el tesoro”

## Organización:

- Espacio amplio, libre de obstáculos, como es la sala, cochera o patio.
- 1 vs 1.
- Individual.
- Por equipos.

## Materiales a utilizar:

- 2 cubetas.
- 10 pares de calcetines.
- Dispositivo para reproducir música.

## Actividades de inicio:

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

¿Qué significa estar a la defensiva en un juego?

¿Qué significado tiene estar a la ofensiva en un juego?

¿En qué momentos del juego puedes crear una estrategia?

# Desarrollo de la actividad

Haz bolita cada par de calcetines (será el “tesoro”), después divide el espacio en dos canchas, coloca una cubeta en la línea de fondo de cada cancha y 5 bolitas de calcetines en cada cubeta.

El objetivo del juego es tomar solamente de uno en uno cada tesoro del pirata rival, el juego inicia al escucharse la música; Cada pirata saldrá corriendo hacia la cubeta contraria para tomar un tesoro (solamente una bolita de calcetín cada vez) y llevarla a su cubeta, así sucesivamente hasta que termine la música o se acaben los “tesoros”. Ganará quien tenga más tesoros en su cubeta y lo haya hecho de forma honesta.

# Desarrollo de la actividad

## Variantes:

1. Si te tocan una parte del cuerpo que hayan acordado previamente, debes regresar el tesoro.
2. Cambia las formas de moverte: brincando, dando vueltas, de dinosaurio, de caperucita y todas aquellas formas que se te ocurran.
3. Crea tus estrategias para mejorar tu actuación.
4. Recuerda “defender y atacar”.

Inventa las reglas que se te ocurran para hacer más interesante el juego.

# Productos y retroalimentación:

- Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego, Si pudiste realizar el juego sin hacer trampa, responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:
- ¿Cómo fue tu actuación al defender y evitar que tomaran tus tesoros?
- ¿Qué acciones mejoraste al planear tus estrategias?

## Sesión 3: “La revancha”

### Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión practicarás algunas posiciones defensivas y ofensivas mientras mejoras tus habilidades motrices en un juego predeportivo.

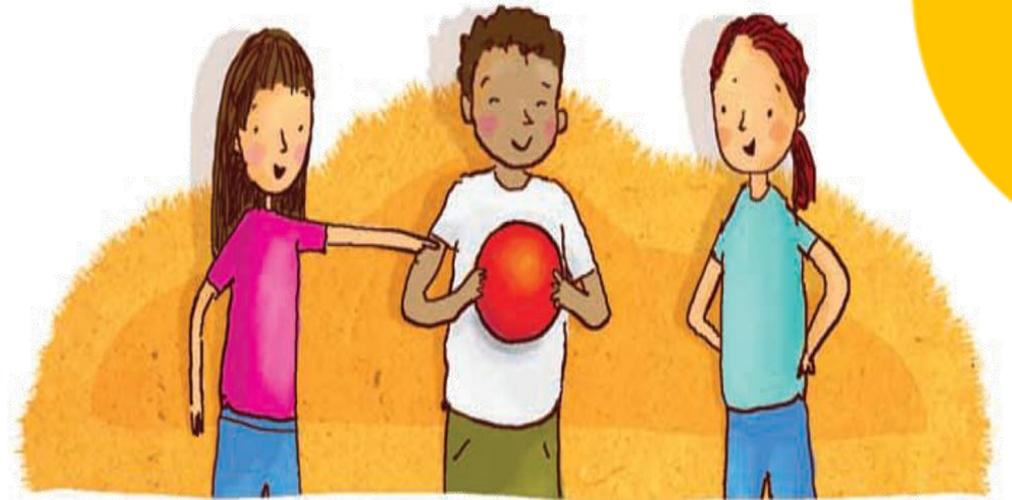


Imagen 3. adaptada de *Educación Física Quinto grado (p. 61)*  
Heyliana Flores 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “La revancha”

## Organización:

- Espacio amplio, libre de objetos: patio, cochera, sala, etc.
- Puede ser 1 vs 1 o por equipos.

## Materiales a utilizar:

- 4 cubetas o cualquier otro objeto que te permita hacer 2 porterías.
- Una pelota de vinil.
- Dispositivo para reproducir música.

## Actividades de inicio:

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

¿Qué significa estar a la defensiva en un juego?

¿Qué significado tiene estar a la ofensiva en un juego?

¿En qué momentos del juego puedes crear una estrategia?

# Desarrollo de la actividad

Divide el espacio en dos canchas y coloca una portería de cada lado, dibuja una línea curva a 2 o 3 metros de distancia de la portería, esa será el área del portero y ningún contrario puede estar dentro de ella. El objetivo del juego es “anotar la pelota en la portería contraria”.

El juego inicia cuando suene la canción, Recuerda defender tu portería y también atacar para obtener puntos. Haces los dos roles al mismo tiempo: cooperar y oponerse.

# Desarrollo de la actividad

Reglas:

- 1.- La pelota se transporta solamente con las manos y no se puede dar más de 3 pasos sin botarla, desplázate trotando, corriendo o caminando, (en equipo, deben de hacer pases).
  - 2.- Prohibido abrazar y arrebatarse bruscamente la pelota (se considera como falta).
  - 3.- Es falta si obstruyes o tumbas de forma intencionada a tu rival.
  - 4.- El gol cuenta si el tiro pasa por debajo de la cintura.
  - 5.- Tiros altos (por arriba de la cintura) no cuentan.
- Puedes jugar dos tiempos (o los que quieras) pero siempre busca crear una estrategia para mejorar tu juego o mantener la ventaja en el marcador.
  - Inventa tus propias reglas.

# Productos y retroalimentación

- Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.
- ¿Cómo fue tu plan o estrategia para ganar?
- ¿Cuáles habilidades lograste mejorar?
- ¿Cómo fue de divertido el juego y la participación de todos?
- Escribe las respuestas en tu cuaderno.

## Sesión 4: “Jaque mate”

### Intención pedagógica de la sesión:

En esta sesión utilizarás el pensamiento estratégico ajustando las estrategias en el juego para demostrar tus habilidades y destrezas motrices.



Imagen 4. adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p. 13)  
Esmeralda Ríos 2010, Secretaria de Educación Pública.

# “Jaque mate”

## Organización:

- 1 vs 1.
- Individual.

## Materiales a utilizar:

- 10 botellas de plástico vacías.
- Cinta o gis para marcar.
- Una pelota.

## Actividades de inicio:

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

¿Qué entiendes por pensamiento estratégico?

¿Consideras importante ser hábil motrizmente?, ¿por qué?

¿Para ti, qué es más importante la estrategia o la habilidad motriz?

# Desarrollo de la actividad

Dibuja un círculo de 2 metros de diámetro aproximadamente, dentro de ese círculo traza otro círculo de aproximadamente 80 cm de diámetro y coloca 9 botellas de plástico vacías al centro del círculo pequeño, asígnale a cada botella un valor numérico diferente, después agrega otra botella y asígnale el valor más alto.

Una vez que el material este dentro del círculo. Por turnos, cada jugador lanza la pelota para derribar y sacar del círculo el o las botellas (la botella tiene que salir completamente para obtener los puntos).

# Desarrollo de la actividad

Es decisión o estrategia de cada uno si lanza para sacar un objeto o para regresarlo, gana el que acumule más puntos.

Debe ser solo un tiro por turno, la botella con puntuación más alta se debe derribar hasta el final en caso de que esto no suceda, se tienen que regresar los objetos al círculo y pierdes los puntos.

# Productos y retroalimentación

- Explica brevemente tu experiencia en el juego, tomando en cuenta la siguiente pregunta:
- ¿Qué fue lo más importante en el juego, la habilidad motriz o la estrategia?
- Escribe tu reflexión en tu cuaderno.

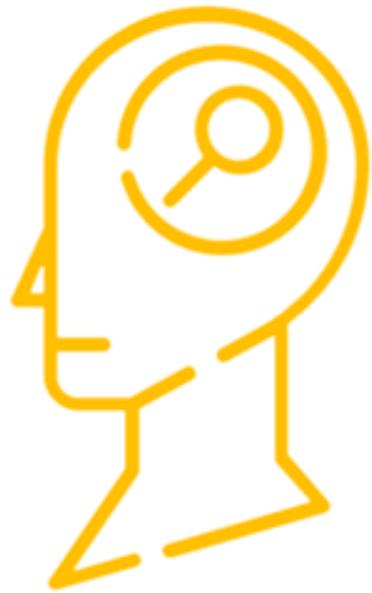
# Rúbrica que utilizará el docente para evaluar los productos de la unidad

| Sesiones   | Indicadores   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | Excelente   | Bueno  | Suficiente  |
| <b>Sesión 1:</b><br><b>“Reacción y acción”</b>     | En su texto describe mucha comprensión de lo que es estrategia y colaboración e identifica plenamente aspectos para mejorar sus habilidades.                          | En su texto describe poca comprensión de lo que es estrategia y colaboración e identifica algunos aspectos para mejorar sus habilidades. | En su texto describe muy poca comprensión de lo que es estrategia y colaboración y no identifica aspectos que le sirvan para mejorar sus habilidades. |
| <b>Sesión 2:</b><br><b>“Defendiendo el tesoro”</b> | En su texto, manifiesta que entiende muy bien que es la actuación estratégica al defender y atacar, además sabe cómo aplicarla para mejorar su resultado en el juego. | En su texto, manifiesta que entiende un poco que es la actuación estratégica al defender y atacar, y sabe cómo aplicarla en el juego.    | En su texto, manifiesta que no le queda claro que es la actuación estratégica y que no sabe cómo aplicarla en el juego.                               |

# Rúbrica que utilizará el docente para evaluar los productos de la unidad

| Sesiones                                 | Indicadores  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | Excelente  | Bueno   | Suficiente   |
| <b>Sesión 3:</b><br><b>“La revancha”</b> | En su texto, manifiesta que entiende muy bien que es la actuación estratégica al defender y atacar, además sabe cómo aplicarla para mejorar su resultado en el juego.        | En su texto, manifiesta que entiende un poco que es la actuación estratégica al defender y atacar, y sabe cómo aplicarla en el juego.                       | En su texto, manifiesta que no le queda claro que es la actuación estratégica y que no sabe cómo aplicarla en el juego.  |
| <b>Sesión 4:</b><br><b>“Jaque mate”</b>  | En su texto manifiesta que le queda muy claro que es el pensamiento estratégico, y que utilizó sus habilidades de manera efectiva obteniendo muy buen resultado en el juego. | En su texto manifiesta que le queda algo claro que es el pensamiento estratégico, y que utilizó sus habilidades con pocos resultados efectivos en el juego. | En su texto manifiesta que no le queda claro que es el pensamiento estratégico, y que se le dificultó poner en práctica sus habilidades obteniendo poco resultado en el juego. |

# ¿Qué aprendí?



# En tu cuaderno escribe y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo me sentí al realizar las actividades?
2. ¿Qué fue lo que más me gustó?
3. ¿Qué se me dificultó?
4. ¿Qué puedo hacer para mejorar mis habilidades?
5. ¿Qué aprendí?

**Para aprender  
más...**



Si quieres conocer mas del tema de la unidad, revisa los siguientes enlaces de YouTube:

- Juegos motores para el pensamiento estratégico:  
<https://www.youtube.com/watch?v=J8sNMjQ3Mvk>

# ¿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.
- ✓ Se invita al familiar a precisar y corregir 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**

Adriana Valdez Ramírez

Pablo Ulloa Romero

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

