



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



Febrero 2022



# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Me ejercito y cuido mi cuerpo”

**Primaria-Sexto grado**



# ¿Qué voy a aprender?

**Eje:**

Competencia motriz

**Componente pedagógico:**

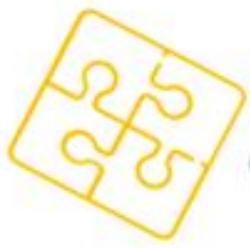
Creatividad en la acción motriz

## **Aprendizaje esperado:**

Propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica, para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física.

## **Intención didáctica:**

En esta unidad impulsarás acciones de prevención, autocuidado y preservación de la salud en situaciones lúdicas como parte de los hábitos y estilos de vida saludable.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de actividades para el mes de junio. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.

Se considera una actividad específica por sesión que promoverá el logro de la intención pedagógica.

## Materiales:

- ✓ Hojas de papel.
- ✓ 1 Plumón.
- ✓ 1 Tijeras.
- ✓ 1 Bote o caja pequeña.
- ✓ 1 Reproductor de música.
- ✓ Canciones de diferentes ritmos.
- ✓ Costales o bolsas grandes.
- ✓ Gises.
- ✓ Diferentes materiales que se tengan (conos, pelotas, aros, cuerdas, balones, gis, palos, cajas, costales, etcétera).

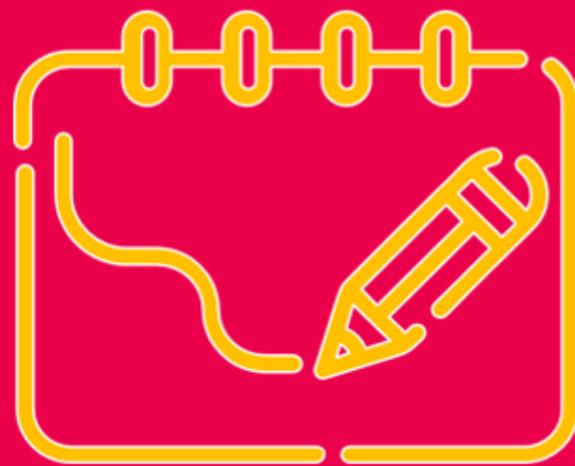


## Organizador de actividades:

Marca con una  las actividades realizadas.

Sesión	Actividad	Actividad Realizada
1	“Me expreso con el ejercicio”	
2	“El ritmo expresivo”	
3	“Carrera de costales”	
4	“Soy creativo y novedoso”	

**¡Manos a la obra!**



## Sesión 1: Me expreso con el ejercicio

### Intención pedagógica:

En esta sesión explorarás el movimiento físico a través de una actividad lúdica expresiva para el cuidado de tu salud.



Imagen adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p 40), por I. Huesca 2010. Secretaría de Educación.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Utiliza ropa adecuada para realizar las actividades.

Participa con todo el grupo.

### **Organización:**

Se organizan en equipos.

## Materiales:

- ✓ 2 hojas de papel.
- ✓ 1 Plumón.
- ✓ 1 Tijeras.
- ✓ 1 Bote o caja pequeña.
- ✓ 1 Reproductor de música.

## Actividades de desarrollo:

En una hoja escribe el nombre de 10 deportes que conozcas, recórtalos y dóblalos para que los pongan en una caja.

Para iniciar la actividad se pondrá la música y un equipo sacará un papelito, deberán de realizar los movimientos del deporte al ritmo de la música durante toda la canción, pueden utilizar si así lo desean material referente a los deportes elegidos y hacer movimientos en conjunto trabajando de manera cooperativa.

Posteriormente pasará otro equipo con otro ritmo de música y eligiendo otro papelito, así sucesivamente hasta que participen todos.

# Productos y retroalimentación

Realiza en tu cuaderno las siguientes preguntas de acuerdo a tu desempeño en la actividad:

## Preguntas de reflexión

¿Participé de manera colectiva en la actividad?

¿Identifico los beneficios de la actividad física?

¿Respeté la participación y los movimientos de mis compañeros?

¿Explore mis movimientos en la actividad?

## Intención pedagógica:

En esta sesión, reconocerás tu potencial expresivo mediante juegos de expresión corporal para el cuidado de sí.

## Sesión 2: El ritmo expresivo



Imagen adaptada de *Educación Física Quinto grado* (p 27), por I. Huesca 2010. Secretaría de Educación.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Participa con tus compañeros de manera activa.

### **Organización:**

Se realiza en equipos.

## Materiales:

- ✓ Reproductor de música.
- ✓ Diferentes ritmos y estilos de música.

## Actividades de desarrollo:

Se divide al grupo en equipos iguales, cada equipo participará con una canción a la vez, se reproduce la música al azar, los alumnos deberán expresar la letra de la canción expresando las emociones y sentimientos de la misma, no se trata de bailar, más bien de interpretar las emociones que se manifiestan en la canción. No es necesario reproducir toda la canción, puede ser solo unos 30 segundos a 1 minuto.

Así hasta que participen todos los equipos. De acuerdo a la participación de los equipos registrarán sus respuestas en la siguiente tabla:

INDICADORES	Equipo 1	Equipo 2	Equipo 3
¿Participamos de manera colectiva en la actividad?			
¿Expresamos las emociones de acuerdo a la letra de la canción?			
¿Respeté la participación y los movimientos de mis compañeros?			

# Productos/Retroalimentación

En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué emociones identificaste en la canción?
- ✓ ¿Qué movimientos de expresión corporal se te dificultaron y por qué?
- ✓ ¿Qué fue lo que más me gustó del juego de hoy?

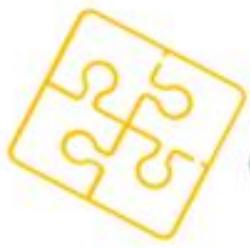
## Intención pedagógica:

En esta sesión, modificarás elementos estructurales del juego incrementando el nivel de complejidad en un juego tradicional promoviendo la convivencia.

## Sesión 3: Carrera de costales



Imagen adaptada de *Educación Física Sexto grado* (p 84), por I. Huesca 2010. Secretaría de Educación.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

### **Organización:**

Cada alumno deberá tener un costal.

## Materiales:

- ✓ Costales o bolsas grandes.
- ✓ Gis o cualquier material para identificar la línea de inicio y meta.

## Actividades de desarrollo:

Para iniciar la actividad se deberá marcar la línea de inicio y la línea de meta con una distancia aproximada de 8 metros. Cada uno de los participantes deberá tener un costal o bolsa grande para introducirse. Establezcan pautas de convivencia y reglas para la actividad.

Los participantes dentro del costal se colocarán sobre la línea de inicio a la señal tendrán que trasladarse saltando hasta llegar a la línea de meta. Si durante el recorrido se caen pueden levantarse y continuar los saltos, el que llegue primero gana 3 puntos, el segundo 2 puntos y el tercero 3 puntos.

Posteriormente se modifican las reglas de la actividad cada dos rondas:

1. El que haga menos saltos de una línea a otra gana el punto.
2. Se juega uno contra uno y se va pasando a la siguiente ronda.
3. Se desplazan a la línea corriendo se meten en el costal y regresan a la de inicio.
4. Pueden proponer variantes o modificaciones a la actividad.

# Productos/Retroalimentación

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas.

- ✓ ¿Qué estrategias utilizaste en el juego para adaptarte a las nuevas modificaciones?
- ✓ Menciona que elementos estructurales del juego modificaste en la actividad.
- ✓ ¿Qué me gustó de lo que hice hoy?

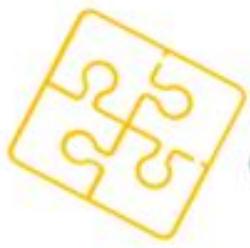
## Intención pedagógica:

En esta sesión organizarás una actividad novedosa para poner en práctica los conocimientos, habilidades y actitudes desarrolladas en estas sesiones fomentando la actividad física y el cuidado de la salud.

## Sesión 4: Soy creativo y novedoso



Imagen adaptada de *Educación Física Segundo grado (p. 98)*,  
Platas 2010, Secretaría de Educación Pública.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Utiliza ropa adecuada para realizar las actividades.

Participa con todo el grupo.

### **Organización:**

Se realiza en tercias o equipos.

## Materiales:

- ✓ Diferentes materiales que se tengan (conos, pelotas, aros, cuerdas, balones, gis, palos, cajas, costales, etcétera).
- ✓ Hoja de papel.
- ✓ Plumón.

## Actividades de desarrollo:

En este reto deberás diseñar una actividad novedosa que puedas poner en práctica con tus compañeros tomando en cuenta los siguientes aspectos:

- Fomenta la actividad física.
- Cuida la integridad física de cada participante.
- Identifica los beneficios de realizarla y como contribuye al cuidado de la salud.
- Utiliza materiales fáciles de conseguir.
- Toma en cuenta a todos tus compañeros.
- Se claro en las reglas y la actividad.
- Ejercítense y diviértanse.

Escribe la actividad en la hoja de papel para que compartan todas las actividades que diseñaron en un pequeño fichero.

# Productos/Retroalimentación

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas.

- ✓ ¿Participaste en colectivo para diseñar la actividad novedosa?
- ✓ ¿Les funcionó su actividad? ¿Por qué?
- ✓ ¿Qué beneficios tiene el ejercítate?
- ✓ ¿Qué me gustó de lo que hice hoy?

# ¿Qué aprendí?



# En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentí al realizar las actividades?
- ¿Qué fue lo que más me gustó?
- ¿Qué se me dificultó?
- ¿Mejore mi desempeño al adquirir mayor autonomía y disponibilidad?
- ¿Qué aprendí?

**Para aprender  
más...**



- Para que conozcas más, recuerda que la actividad física incluye un estilo de vida activo y ejercicio d de manera rutinaria, además de comer bien, es la mejor forma de mantenerte saludable.
- Diseña y practica con tu familia diversas actividades y juegos donde se promueva la convivencia y un estilo de vida saludable.
- Pon en práctica los aprendizajes adquiridos en tus sesiones de educación física en tu vida diaria.

- Referencias

Secretaría de Educación pública (2010). *Educación Física Sexto Grado*. SEP

# ¿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.
- ✓ El apoyo de la familia es totalmente necesario.
- ✓ Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- ✓ Se invita al familiar a precisar y corregir de ser necesario.

# 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**

Abraham Fernández Zarate

Adriana Hernández Chávez

Julio Guillermo Maurin Salcedo

Liliana Isabel Silva Ramos

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

