



# Recrea

Educación para refundar 2040





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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





primaria

Educación Física

**Segundo 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 octubre. 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.

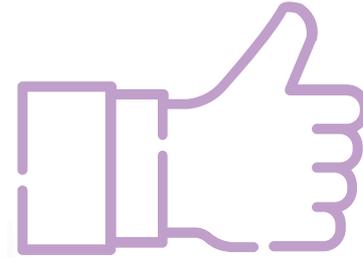
**Aprendizaje esperado:**

Ajusta la combinación de distintos patrones básicos de movimientos en actividades y juegos individuales y colectivos, con el objeto de responder a las características de cada una.



## Recomendaciones Generales

- Se sugiere que el alumno realice las actividades bajo la supervisión de un adulto, verificando en todo momento las medidas de seguridad.
- El espacio que puedes utilizar en las actividades deberá estar libre de obstáculos y de objetos peligrosos que puedan ocasionar alguna lesión.
- Realiza estiramientos suaves antes y después de la actividad.
- Recuerda que debes utilizar ropa cómoda y adecuada para las actividades así como mantenerte bien hidratado.



El alumno deberá de dar respuesta a los cuestionamientos acorde a sus experiencias y nivel de conocimiento logrado, pueden también hacer uso de audios o dibujos de acuerdo a sus posibilidades.



## **Titulo de la unidad**

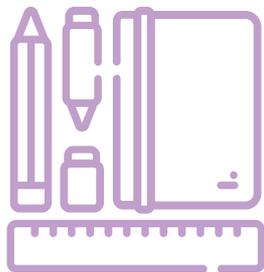
“Al jugar  
combino mis  
movimientos.”

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

“Que el alumno combine distintos patrones básicos de movimiento en juegos familiares y retos motrices que involucren ajustes en los movimientos para responder a las dificultades que se presenten”

## ¿Qué temas conoceremos?

Patrones básicos de movimiento.  
(locomoción y manipulación).



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno combine las acciones de caminar, rodar y patear objetos en retos motrices para mejorar su desempeño”

**¡Para Iniciar!**



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

- Antes de contestar pide a alguien de tu familia que te ayude a investigar ¿Qué son los patrones básicos de movimiento?
- ¿Qué entendiste de lo que investigaron?
- ¿Crees que se puedan combinar los patrones básicos de movimiento en los juegos que practicas? ¿Por qué?

# Sesión 1: Rondando ando

## Organización:

En un espacio libre de obstáculos coloca varias botellas de plástico formando una línea, con una separación de 30 cm aproximadamente.

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Botellas de plástico.
- Pelota.



Fotografía 1. Nota: En esta imagen se muestra el acomodo del material para jugar "Rodando ando". Martínez. G. (2020)

**¡A Jugar!**



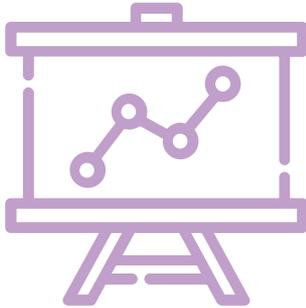
## Descripción de la actividad

El alumno deberá de llevar la pelota rodándola entre las botellas, desde el inicio hasta el final del recorrido en forma de zig-zag. Un integrante de la familia lo estará esperando al final del trayecto para recibir la pelota y realizar el recorrido de regreso.

### Variantes:

- Rodar la pelota con la mano menos hábil.
- Realizar el recorrido pateando la pelota.
- Que el alumno proponga otras formas de realizar la actividad.

## Productos/ Retroalimentación



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

Partiendo de tu experiencia y conocimiento responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

¿Qué patrones básicos de movimiento realizaste en el juego?

¿Qué patrones básicos de movimiento fue más difícil combinar?

¿Lograste proponer nuevas formas de realizar el juego? ¿Cuáles?

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

## Orientaciones didácticas:

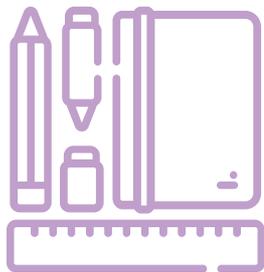
- Cambiar la combinación de patrones básicos de movimiento.
- Aplicar variantes de espacios, materiales para diseño de actividades.
- Combinar acciones como; caminar , botar dentro de una área de juego contribuyen a fortalecer su base motriz.

## Sugerencias de Evaluación:

- Verificar que el alumno combino patrones básicos de movimiento en las tareas que se presentaron.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Manipulación
- Lanzamientos
- Recepciones



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### Intención Pedagógica:

“Reconocer y combinar diferentes formas de lanzamientos y recepciones para mejorar nuestras respuestas motrices disfrutando la convivencia en familia.”

**¡Para iniciar!**



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

- ¿Cuáles materiales se pueden lanzar y atrapar?
- ¿Conoces diferentes formas de lanzar y atrapar?  
¿Cuáles?

## Sesión 2: CAMBIANDO OBJETOS

### Organización:

Busca un acompañante para este juego (mamá, papá, abuelo, algún hermano, por ejemplo).

Deben acomodarse uno frente a otro con un objeto diferente cada quien, a un metro de distancia aproximadamente entre participantes. (pueden alejarse o acercarse según lo consideren necesario).

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Objetos varios que se tengan en casa y se puedan lanzar, atrapar, rodar o botar, pelotas de diferentes tamaños y pesos, aros, discos voladores, raquetas, etc.



Fotografía 2. Nota: En esta imagen se muestra algunos objetos para jugar "Cambiando objetos" Corona. G. (2020)

**¡A jugar!**



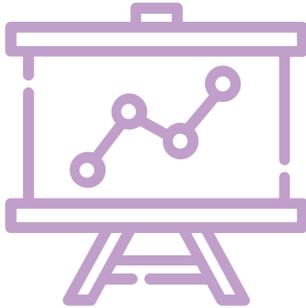
## Descripción de la actividad

Se trata de intercambiar los objetos con distintos pases que se realizan simultáneamente. Por ejemplo: el aro rodando y la pelota por el aire, etc.

### Variantes:

- Cambiar de implementos.
- Explorar distintas formas creativas de lanzar y atrapar los objetos.
- Usar raquetas u otros objetos para golpear los móviles.
- Desplazarse (avanzar) mientras se lanza y atrapa.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

- ¿Qué aprendiste hoy?
- ¿Cuál fue tu material favorito para lanzar y atrapar?
- ¿Descubriste nuevas formas de lanzamientos y recepciones de diferentes maneras? ¿Cuáles?

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

## Orientaciones didácticas:

- Si quieres probar con diferentes materiales puedes elaborar algunos reciclando objetos, en este video puedes encontrar algunas ideas:

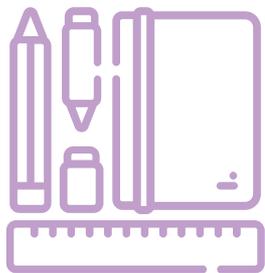
Chelo Boscá. (12 de abril de 2020). Construcción Material Reciclado para Educación Física. Youtube.  
<https://youtu.be/Z18szhsca08>. cc-by

## Sugerencias de Evaluación:

- Que el alumno elabore un listado personal de propuestas de variantes de la actividad realizada (lanzamientos y recepciones con diversos materiales) que se ajusten al propio nivel de desempeño o sean retos para mejorarlo.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Estabilidad
- Locomoción



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

“Reconozca y adapte las acciones de caminar, saltar para mejorar sus habilidades, al disfrutar la sensación de bienestar que da la práctica de juegos”.

**¡Para iniciar!**



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

- ¿Conoces algún trabajo en el cuál se requiera transportar objetos? ¿cuáles?
- ¿Eres capaz de transportar objetos sin tirarlos o líquidos sin derramarlos?

## Sesión 3: Los meseros

### Organización:

Traza con gis o cinta de papel un recorrido en el suelo (líneas rectas, curvas o en zigzag, también puedes trazar un laberinto). Colocar obstáculos sobre las líneas.

Coloca un plato en tu mano con un globo inflado encima.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Gis o cinta de papel.
- Un plato plano de plástico o de cartón.
- Un globo inflado.
- Cajas de cartón.
- Escoba o trapeador.



Imagen 3. Nota: en esta imagen se ilustra como llevar el material del juego "Los meseros" Corona. G. (2020).

**¡A jugar!**



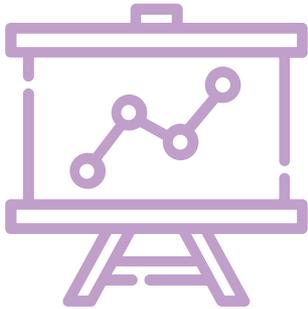
## Descripción de la actividad:

Realiza el recorrido trazado, llevando el globo sobre el plato sostenido con tu mano, pasa los obstáculos de forma que no se caiga el globo o el objeto transportado.

### Variantes:

- Cambiar de mano.
- Saltar obstáculos
- Realizar el recorrido en menos tiempo.
- Invitar a los integrantes de la familia a jugar.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

- ¿Qué aprendí al realizar ésta actividad?
- ¿Qué fue lo que más disfruté al realizarla?
- ¿Cómo puedo mejorar en ésta actividad?

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

### Orientaciones didácticas:

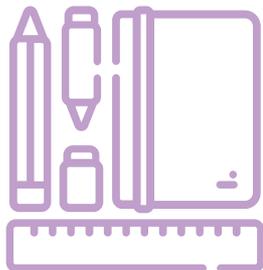
- La combinación de acciones que hacen los alumnos para reconocer en los juegos aspectos como el área a ocupar, el tiempo destinado para su participación, así como las características de los objetos que utilizan, contribuye a fortalecer su base motriz, pues dichos aspectos propician la adaptación de sus desempeños.

### Sugerencias de Evaluación:

- Que el alumno reconozca qué acciones se les facilitan, cuáles representan un mayor reto y por qué (regístralo por escrito o en un dibujo).
- Se puede usar una rúbrica o lista de cotejo de las acciones motrices que reconocieron y adaptaron.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Patrones básicos de movimiento. (locomoción, manipulación y estabilidad).



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4.

#### Intención Pedagógica:

“Que el alumno adapte y combine las acciones motrices de caminar, lanzar, atrapar, golpear reptar, girar y saltar en un circuito para fortalecer su base motriz”.

¡Para iniciar!



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

- ¿Qué combinación de patrones básicos de movimientos recuerdas has realizado en las últimas clases?
- ¿De los juegos o deportes que conoces menciona los patrones básicos de movimiento que haz observado se combinan?

## Sesión 4: Mini exatlón

### Organización:

Coloca el siguiente material:

Estación 1: Un par de calcetines y un plato de plástico.

Estación 2: Dos sillas o una mesa y una pelota.

Estación 3: 6 botellas de plástico

Estación 4: Dibuja una línea con gis o coloca cinta masking tape en el piso.

Estación 5: Dibuja una línea o coloca cinta masking tape en el piso y tres pares de calcetines, a 50 cm pon una cubeta.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Calcetines
- Plato de plástico
- Sillas o mesa
- Pelota
- Botellas de plástico
- Gis o cinta masking tape
- Cubeta o balde

## Sesión 4: Mini exatlón



Ajusta el acomodo y distribución de los materiales al espacio con el que cuentas en casa.

Fotografía 4. Nota: En esta imagen se muestra el acomodo del material del juego “Mini hexatlón” Hernández. M. (2020)

**¡A jugar!**



## **Descripción de la actividad**

Realiza la combinación de acciones motrices en cada estación, al terminar las 5 estaciones invita a un integrante de tu familia a participar.

Estación 1: Coloca el plato de plástico en tu cabeza, toma el par de calcetines que esta en el piso lanza y atrapa el calcetín, camina hacia la silla cuando llegues deja el calcetín y el plato a un lado.

Estación 2: Pasa por debajo de las sillas reptando traslada la pelota contigo todo el recorrido lleva la pelota a la siguiente estación.

**¡A jugar!**



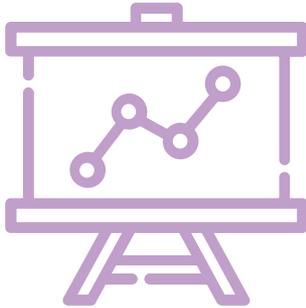
**Estación 3:** Coloca la pelota en el piso a un metro de distancia golpéala con el pie y trata de derribar las botellas.

**Estación 4:** Da tres vueltas en el sitio y después caminar siguiendo la línea recta .

**Estación 5:** Da un salto detrás de la línea y antes de que caigas al piso lanza los pares de calcetines a la cubeta que esta en el piso.

Ahora realiza el recorrido cambiando a las estaciones la combinación de patrones básicos de movimiento.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas en un texto breve en tu cuaderno.

- ¿Qué combinación de patrones básicos de movimiento realizaste en cada estación?
- ¿Haz utilizado la combinación de acciones en tu vida cotidiana? ¿Dónde?
- ¿Qué emoción sentiste al realizar las actividades con los integrantes de tu familia?

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

## Orientaciones didácticas:

- Proponer actividades forma de retos.
- Proponer concursos de talentos o un rally en el que los alumnos muestren cómo ajustan sus acciones motrices para dar respuesta a diversas tareas.

## Sugerencias de Evaluación:

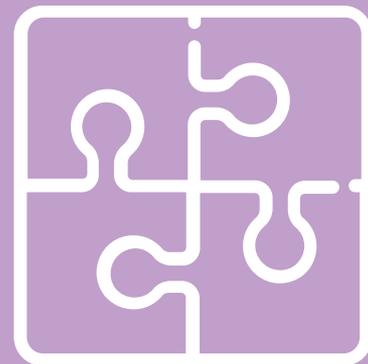
- Registro de su desempeño que indique los logros y las dificultades identificados en la combinación de los patrones básicos.
- Se puede usar una rúbrica o lista de cotejo de los patrones básicos de movimiento que reconocieron, combinaron y adaptaron.

# ANEXOS.

Para saber más:

Bibliografía consultada:

- Aprendizaje Clave para una educación integral. *Educación Física. Educación básica. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación.*   
[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)
- Mayra Moreno. (7 de abril de 2020). Habilidades motrices combinadas. youtube. [https://youtu.be/2s1\\_\\_46c8A4](https://youtu.be/2s1__46c8A4)



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Díaz 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**

Gildardo Martínez Gutiérrez

Mario Alberto Hernández Gómez

Gabriela Elizabeth Corona Solórzano

**Autores:**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

