

**Nivel educativo: Secundaria**

**Grado escolar: Segundo**

**Educación Física Secundaria:** Diciembre-Enero

**Eje:** Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:** Desarrollo de la motricidad.

**Unidad didáctica:** “Potencio mis habilidades y destrezas motrices”.



## ¿Qué voy a aprender?

### Aprendizaje esperado:

Manifiesta su potencial al planificar y participar en actividades físicas vinculadas con la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, con el propósito de conocerse mejor y cuidar su salud.

### Intención Didáctica:

“En esta unidad didáctica demostrarás tu potencial al utilizar tus habilidades y destrezas, además de planificar eventos vinculados con el cuidado de la salud y la actividad física, mediante diversas estrategias recreativas, circuitos de acción motriz, juegos modificados y retos motores, con la finalidad de conocerte mejor y cuidar tu salud”.



## ¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:	Materiales:
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.	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sillas, mesa y escoba.</li><li>✓ Un globo.</li><li>✓ Pelotas.</li><li>✓ Cubeta o balde o una caja de cartón grande.</li><li>✓ 10 Pelotas de calcetines y 10 elaboradas de papel periódico.</li><li>✓ Hilos o cuerdas.</li><li>✓ Objetos de diferentes tamaños.</li><li>✓ Paliacate.</li><li>✓ Hojas, lápices y colores.</li><li>✓ Cinta adhesiva.</li><li>✓ Pelota alegre.</li><li>✓ Tesoro escondido puede ser fruta o dulces, etc.</li></ul>





### Organizador de actividades:

- **Tabla para marcar las actividades realizadas cada semana.**

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	6 a 10 de diciembre.	“El circuito de mi casa”.	
Sesión 2	13 a 17 de diciembre.	“La feria de mis habilidades”.	
Sesión 3	3 a 7 de enero.	“Encuentra el tesoro”.	
Sesión 4	10 a 14 de enero.	“El camino de las huellas”.	
Sesión 5	17 a 21 de enero.	“Los penaltis”.	
Sesión 6	24 a 28 de enero.	“El fútbol ciego”.	



### ¡Manos a la obra!

#### Sesión 1: “El circuito de mi casa”.

En esta sesión demostrarás tu potencial al utilizar tus habilidades y destrezas mediante un circuito de acción motriz, con el propósito de que te conozcas mejor.

Organización: En un espacio de la casa coloca diferentes objetos para realizar un circuito de acción motriz: sillas del comedor, sala, escoba, etcétera.

De tal manera que puedas realizar diferentes acciones motrices combinadas como: reptar y gatear, saltar y rodar, etc. Diseña las actividades de forma compleja, divertida y en base a tus posibilidades motrices.

#### Materiales a utilizar:

- ✓ Sillas.
- ✓ 1 Mesa.
- ✓ 1 Escoba.
- ✓ Pelotas.
- ✓ Cojines.
- ✓ Cuerdas.

#### Actividades:

Investiga qué es un circuito de acción motriz y que elementos lleva

En tu cuaderno escribe 4 aspectos que te describan.

Construye de acuerdo a tu experiencia motriz, un circuito utilizando un espacio determinado y material de fácil acceso que tengas en casa.



Usa tu imaginación para crear ejercicios enfocados a moverte de una manera divertida, segura y constructiva.

Construye el circuito de acuerdo al espacio que seleccionaste.

Cronometra el tiempo que tardas en realizarlo.

Respeta cada estación.

Variantes:

Con música.

Cambiar la acción con cada implemento.

Realizarlo con diferentes partes del cuerpo.

## **Productos/Retroalimentación**

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego y escribe en tu cuaderno la respuesta a las siguientes preguntas:

¿Cuáles actividades fueron más sencillas y cuáles más complejas?

¿Qué habilidades te describen mejor?

## **Sesión 2: “La feria de mis habilidades”.**

En esta sesión demostrarás tu potencial al utilizar tus habilidades y destrezas mediante una feria de la motricidad en la que trabajes el control del cuerpo, el manejo de objetos e implementos, para un mejor conocimiento de ti mismo.

Organización: En un espacio libre de obstáculos dentro de casa, patio o cochera.

Prepara los juegos con anticipación.

Invita a un familiar a participar contigo en la actividad.

### **Materiales a utilizar:**

- ✓ 1 Tina o material similar
- ✓ 1 Cubeta o balde
- ✓ Pelotas de calcetines
- ✓ 20 Pelotas de papel o periódico
- ✓ 3 Botellas de refresco
- ✓ 1 Hilo de 1 metro de largo
- ✓ 1 Lápiz
- ✓ 5 Objetos de diferente tamaño

### **Actividades:**

Investiga que son las habilidades y destrezas motrices.

Escribe una habilidad y una destreza que tú tengas.

La feria consiste en pasar por diferentes juegos motrices realizando acciones.

La intención es que se logre el objetivo en un minuto de tiempo para cada juego.



Juego 1. Tiro a gol. Coloca una tina o material similar, alrededor de ella 10 pelotas hechas con calcetines a una distancia de un metro de separación de la tina. Patearás las pelotas para intentar meter 3 a la tina en 1 minuto de tiempo.

Juego 2. Encesta y gana. Coloca una cubeta o balde a 3 metros de distancia de la línea de lanzamiento, Intenta encestar las 20 pelotas de papel desde la marca en un minuto de tiempo.

Juego 3. Atínale al hoyo. Coloca en una línea tres botellas grandes de plástico con una separación de 20 cm entre cada botella, amarra un lápiz a un extremo del hilo y el otro extremo a tu cintura, el lápiz queda atrás de ti. Intenta meter el lápiz en menos de un minuto de tiempo dentro de las botellas, sin agarrar el hilo ni el lápiz.

Juego 4. La Torre más alta. Elegir cinco objetos de diferente tamaño que tengas en casa para hacer equilibrio. En un minuto de tiempo, intenta coloca los objetos en una mano, uno encima de otro, para hacer una torre lo más alto posible sobre tu mano.

## **Productos/Retroalimentación**

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas:

¿Cómo fue tu desempeño al utilizar tus habilidades y destrezas motrices?

¿Para qué te sirve el control del cuerpo y el dominio de objetos o implementos?

## **Sesión 3: Encuentra el tesoro.**

En esta sesión demostrarás tu potencial al utilizar tus habilidades y destrezas mediante búsqueda del tesoro que incluyan actividades físicas y expresivas para representar e interpretar mensajes y solucionar acertijos, con el propósito de que te conozcas mejor.

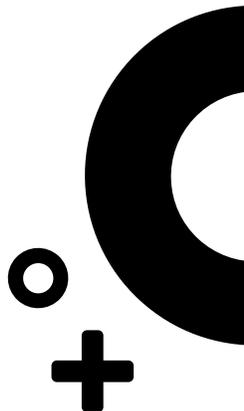
Organización: Invita a un familiar a participar.

El juego consiste en que realices la búsqueda del tesoro. Pídele a un familiar que esconda el tesoro puede ser fruta o dulces, dentro de tú casa, y que diseñe un acertijo para la última consigna y puedas encontrarlo.

Elijan en casa algunos espacios disponibles para la actividad y organicen el material en cada uno de ellos.

## **Materiales a utilizar:**

- ✓ Tesoro escondido (Fruta, Dulces, etc.).
- ✓ Pelota elaborada con calcetines.



## Actividades:

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo pueden favorecer las actividades físicas y de expresión corporal a la salud?

¿Qué acciones llevas a cabo en tu vida cotidiana, para un estilo de vida activo y saludable?

Ubícate en el siguiente lugar descifrando el mensaje: (Es fuerte, te ubica adentro o afuera, es dónde reconozco tu casa). Puerta de la casa. Realiza en tu lugar 10 saltos pequeños y 3 grandes.

Descubre la palabra y encuentra que parte de la casa es: Al igual que “cuisine” (en francés), proviene del latín, de la palabra coquina, que a su vez viene de coquere, que significa cocer la comida, en el sentido de darle cocción. Esta palabra proviene del latín, como la mayoría de las que utilizamos, pues el español, el francés, el catalán, entre varios otros idiomas son lenguas romances, es decir, derivan del idioma latino. Dirígete hacia allá y toma cualquier utensilio de plástico colócalo en la cabeza, trata de silbar y mantén el equilibrio 10 segundos en un solo pie, repítelo 3 veces con cada pie.

¿Cuál es el mueble más grande de tu casa?, encuéntralo y realiza 5 abdominales (3 series).

Encuentra cuál es el área más grande en tu casa. Realiza 5 sentadillas (3 series).

¿Cuál es el lugar de tu casa que se encuentra más al norte? Lanza y atrapa lo más rápido que puedas una pelota hecha con 1 o dos calcetines.

En tu casa ¿cuál mueble está más hacia el sur?, llevando la pelota de calcetines con los pies, al llegar toma la pelota con los dos pies y trata de lanzarlo al frente.

Toma la pelota con tus manos y cantando o bailando encuentra cuál es el centro de tu casa, al llegar realiza 5 lagartijas.

¿Cuál es el espacio de tu casa dónde te gusta descansar?, llega saltando con pies juntos hacia allá. Al llegar acomoda tu cuerpo en una posición de descanso.

Para llegar al punto final otro jugador te dará la consigna a través de un acertijo previamente diseñado para encontrar el lugar dónde se encuentra el tesoro.

## Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas.

De las actividades que realizaste, selecciona cómo te sentiste: Con energía, cansado, con dificultad al realizarlas, etc.

¿Sé te facilitó la actividad física o la del canto y el baile?

¿Por qué?



## Sesión 4: “El camino de las huellas”.

En esta sesión demostrarás tu potencial al utilizar tus habilidades y destrezas mediante actividades recreativas en las que pongas a prueba tu coordinación, ritmo y equilibrio con el propósito de que te conozcas mejor.

Organización: En un espacio libre y plano se colocan con cinta adhesiva 36 impresiones o dibujos (los cuales deberán ser: 9 del pie derecho, 9 del pie izquierdo, 9 de la mano derecha, 9 de la mano izquierda) formando un camino de 3 x 12 acomodando por fila 1 mano y 2 pies o 1 pie y 2 manos.

### Materiales a utilizar:

- ✓ Cronómetro.
- ✓ Cuaderno.
- ✓ Lápiz o colores.
- ✓ Hojas blancas.
- ✓ Cinta adhesiva.
- ✓ Música.

### Actividades:

Reflexiona e imagina en tu vida:

¿Cómo implementas la coordinación, ritmo y equilibrio en tu vida cotidiana?

Escribe en tu cuaderno algunos ejemplos de este tipo de habilidades en la vida cotidiana.

Es una actividad de desafío motriz, debes recorrer el tablero tratando de colocar pies y manos donde corresponda según el patrón de huellas que tú elabores, el ritmo, la coordinación y el equilibrio son elementos básicos en esta actividad y así lograr divertirse y ejercitarse de manera sana.

Trata de realizar el recorrido al ritmo de una canción.

Trata de avanzar sin equivocarte y si te equivocas vuelve a iniciar.

Registrar los récords que tuviste.

Variantes:

Cambio de música.

Modifica el recorrido de tantas maneras como tu creatividad te permita.

Modificar el ritmo del recorrido.

### Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno escribe un texto basado en las siguientes preguntas:

¿Se te facilitó crear tu propio recorrido? ¿Cómo fue?

¿Cómo te sentiste al realizar esta actividad?

## Sesión 5: “Los penaltis”.



En esta sesión planificarás eventos vinculados con el cuidado de la salud y la actividad física mediante juegos modificados que favorezcan la elaboración y el uso de objetos novedosos, con la finalidad de propiciar estilos de vida activos y saludables.

Organización: Invita a un familiar a jugar contigo.

Es importante que elabores un balón y la portería de manera innovadora con los materiales que tengas disponibles en casa.

Elige algunos espacios adecuados en casa para la actividad.

Al finalizar, es importante dejar el espacio utilizado limpio y ordenado.

### **Materiales:**

- ✓ Balón diseñado.
- ✓ Portería diseñada.
- ✓ Obstáculos.

### **Actividades:**

Investiga qué es la sincronización como capacidad coordinativa.

En tu cuaderno escribe tres características de los juegos modificados.

Se necesita una portería y un balón elaborado por ti. El objetivo será golpear los postes de la portería (dos puntos) o meter gol (un punto).

Se establece una distancia de tiro, que puede ser con las manos o con los pies.

También diseñarás un recorrido con obstáculos que realizarás con el balón antes de tirar a gol.

El balón puede ser conducido con pies o manos.

La distancia de tiro también puede variar y asignarle diferente puntaje.

### **Productos/Retroalimentación**

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:

¿Te divertiste?

¿Cómo beneficia esta actividad realizada a la mejora de tú condición física y a tú salud?

### **Sesión 6: “El fútbol ciego”.**

En esta sesión planificarás un evento vinculado con el cuidado de la salud y la actividad física mediante juegos modificados que favorezcan el diseño de nuevas dinámicas de interacción, tanto individuales como colectivas, con la finalidad de propiciar estilos de vida activos y saludables.

Organización: Invita a familiares o amigos a jugar contigo.

Elijan un área libre de objetos o muebles, puede ser el patio, cochera o sala.



## Materiales a utilizar:

- ✓ 1 Pelota (Pelota de periódico o calcetines, con un implemento que haga ruido cada que se mueva. Puede ser una sonaja o cualquier objeto que permita ser escuchada y localizada).
- ✓ 1 Paliacate para vendar los ojos de cada participante.

## Actividades:

¿Qué has aprendido hasta el momento sobre los juegos de modificados?  
En tu cuaderno escribe que juegos modificados conoces.  
Determinen la “meta” o área de gol de cada equipo y los tiempos para cada uno.  
El juego consiste en anotar gol con los ojos vendados, en la portería contraria y evitar que te anoten en la portería propia.  
Puedes invitar a más personas a participar.

Reglas:

La persona o equipo que logre anotar más goles con la pelota “alegre” en la meta contraria, gana el juego.

## Productos/Retroalimentación

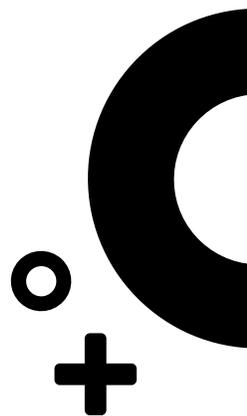
Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.  
En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:  
¿Qué emociones identificas en esta actividad y en particular al jugar con los ojos vendados?  
¿Qué tipos de propuestas realizaste para jugar y cómo influye esto en la interacción?  
¿Cuál es la relación de este juego con los estilos de vida activos y saludables?



## ¿Qué aprendí?

### Evaluación de la unidad didáctica

Indicadores	Mucho	Poco	Nada
Reconozco mis potencialidades motrices y destrezas y las aplico en mi vida cotidiana.			
Diseñé y participé en las actividades de expresión corporal.			
Controlé y equilibré mi cuerpo al manipular objetos, reconociendo mis			



habilidades.			
Propuse estrategias en los juegos modificados e interactué con mi familia para superar retos.			

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 habilidades?
- ¿Qué aprendí?



### ¿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.
- ✓ Propiciar la responsabilidad conjunta en la organización y recolección de materiales utilizados.
- ✓ Acompañar al alumno a dar respuesta a las evaluaciones de cada sesión, de manera honesta.
- ✓ Enviar 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 del Estado de Jalisco**

Oscar Maldonado Gudiño

Martha Alicia Caro Hernández

**Responsables de contenido**

Liliana Villanueva Tavares

**Diseño gráfico**

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación

