

**Nivel educativo: Educación Física**

**Grado escolar: Quinto**

**Educación Física Primaria:** Diciembre-Enero

**Eje:** Competencia motriz.

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

**Unidad didáctica:** “Reconozco mis límites para mejorar mis destrezas con ritmo”



## ¿Qué voy a aprender?

### Aprendizajes esperados:

- ✓ “Integra sus habilidades motrices en retos y situaciones de juego e iniciación deportiva, con la intención de reconocer sus límites, posibilidades y potencialidades”.
- ✓ “Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas”.

### Intención Pedagógica:

- ✓ “En esta unidad integrarás tus habilidades motrices en retos y situaciones de juego, participando en situaciones de juego con ritmos utilizando capacidades coordinativas y de expresión corporal para mejorar tus destrezas y promover tu asertividad”.



## ¿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>✓ 1 pelota.</li><li>✓ 2 porterías (pueden ser sillas o cualquier objeto que te ayude a formarlas).</li><li>✓ 1 dispositivo para reproducir música.</li><li>✓ Un globo.</li><li>✓ 10 pelotitas de papel de color blanco.</li><li>✓ 10 pelotitas de papel de color negro.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 cubetas.</li> <li>✓ Palos, latas o algún objeto que permita crear un sonido al percutirlo.</li> <li>✓ Varios pares de calcetines hechos bolita.</li> <li>✓ Cinta o gis para marcar.</li> <li>✓ Una caja grande de cartón.</li> </ul>
--	---



### Organizador de actividades:

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

Sesión	Fecha	Actividad	Realizada
Sesión 1	6 a 10 de diciembre.	“Fútbol con ritmo”.	
Sesión 2	13 a 17 de diciembre.	“Separando con ritmo”.	
Sesión 3	3 a 7 de enero.	“Mi cuerpo como instrumento”.	
Sesión 4	10 a 14 de enero.	“La orquesta”.	
Sesión 5	17 a 21 de enero.	“Portero y Goleador”.	
Sesión 6	24 a 28 de enero.	“El agujero de cartón”.	



### ¡Manos a la obra!

#### Sesión 1: “Fútbol con ritmo”.

En esta sesión reconocerás tus potencialidades, tu ritmo y tu capacidad de reacción, que emplearás para superar los retos que se presentan en el juego.

Organización: Se puede jugar de forma individual, en parejas o en equipos.

Se recomienda un espacio amplio: cochera, patio o algún lugar donde no se corra el riesgo de tirar objetos.

Si sales a una cancha, recuerda utilizar cubre bocas, usar gel antibacterial y lavarte las manos al llegar a casa.



### **Materiales a utilizar:**

- ✓ 1 pelota o 1 balón
- ✓ 2 porterías (pueden ser sillas o cualquier objeto que te ayude a formar las porterías).
- ✓ 1 dispositivo para reproducir música. Si no tienes un aparato reproductor, pueden usar las manos y aplaudir para marcar el ritmo

### **Actividades:**

Inicio de la actividad:

Investiga qué son las capacidades físicas coordinativas.

En tu cuaderno escribe el nombre de un juego que conozcas y menciona cuál capacidad coordinativa desarrollas o practicas con ese juego.

Escribe también algo sobre la capacidad coordinativa llamada Ritmo

Desarrollo de la actividad:

Coloca las porterías a una distancia prudente.

Prepara el reproductor de música (bocina, televisión, teléfono) con una o varias canciones.

Para evitar accidentes, revisa que no haya riesgo de tirar objetos.

Inventen sus propias reglas del juego.

Si estás solo, intenta dominar la pelota y moverte al ritmo de la canción.

El objetivo del juego es jugar fútbol mientras se escucha la música, en caso que ésta deje de sonar, todos los participantes deben de parar y detenerse (como estatuas), no así el balón del juego.

El juego inicia cuando se pone una canción, se lanza la pelota y comienza el partido.

### **Productos/Retroalimentación**

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

Piensa en las capacidades coordinativas que utilizaste en este juego.

En tu cuaderno escribe por lo menos dos capacidades coordinativas de las que utilizaste en el juego y como, o en qué momento las utilizaste.

### **Sesión 2: “Fútbol con ritmo”.**

En esta sesión integrarás tus capacidades y destrezas motrices en una actividad divertida para mejorar tu expresión corporal y promover tus actitudes de manera asertiva.

Organización: Se puede jugar individualmente, en parejas o en equipos.

Se recomienda un espacio amplio como: la cochera, el patio o algún lugar donde no se corra el riesgo de tirar objetos.



## **Materiales a utilizar:**

- ✓ 1 Globo.
- ✓ 10 Pelotas de papel blancas.
- ✓ 10 Pelotas de papel negras.
- ✓ 2 Cubetas.
- ✓ Dispositivo para reproducir música.

## **Actividades:**

Actividades de inicio:

Investiga que es la expresión corporal.

En tu cuaderno escribe el nombre de un juego donde hayas utilizado la expresión corporal y describe de qué manera la utilizaste.

Desarrollo de la actividad:

Se lanzan las pelotas blancas y negras juntas al piso para que queden revueltas, El juego consiste en que mientras golpeas un globo con la mano sin que caiga al piso, deberás levantar y colocar en la cubeta del color que corresponde las pelotitas negras y blancas.

Intenta hacer el menor tiempo posible.

Las cubetas deben estar separadas a 3 metros aproximadamente.

Cuando levantes las pelotas de papel, debes estar golpeando con una mano el globo y con la otra mano recogiendo las pelotitas.

Así, al término deben quedar las 10 pelotas negras en una cubeta y las 10 pelotas blancas en la otra cubeta.

Intenta hacerlo al ritmo de alguna canción.

Si te equivocas, puedes cambiar de rol o iniciar de nuevo.

Inventa tus propias reglas y posibles castigos.

## **Productos/Retroalimentación**

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno registra y contesta las siguientes preguntas:

¿Qué fue lo que más te gusto del juego?

¿Describe que emociones y sensaciones tuviste cuando participaste en este juego?

## **Sesión 3: “Mi cuerpo como instrumento”.**

En esta sesión utilizarás tu cuerpo para crear secuencias rítmicas e incorporar tus posibilidades expresivas.

Organización: Adecúa un espacio de casa para que puedas jugar, para más diversión, invita a participar a los integrantes de tu familia para que jueguen contigo y te den su punto de vista.



### **Materiales a utilizar:**

- ✓ Dispositivo para reproducir música.
- ✓ Lista de tus canciones favoritas.

### **Actividades:**

Actividades de inicio:

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Podemos comunicarnos con otros sin hablar?

¿Alguna vez te comunicaste con alguien solo con señas?

Recuerda cuando alguna vez te comunicaste con algún amigo o compañero sin hablar y escribe en tu cuaderno como fue.

Desarrollo de la actividad:

En esta actividad utilizaras tu cuerpo como herramienta para desarrollar sonidos, a través de percusiones que puedes hacerlas chocando cualquier parte de tu cuerpo, por ejemplo; aplaudiendo a determinado ritmo, golpeando tus piernas con tus palmas, tus pies contra el piso, golpeando tus hombros con tus manos, chasquidos con tus dedos, etc.

En el reto debes usar tu creatividad, el objetivo es imitar el ritmo de una canción utilizando tu cuerpo como instrumento, pero utilizando varios sonidos con tu cuerpo, primero sin música para ver si los demás adivinan cuál canción es, después con música. Gana el que más pronto pase el mensaje sin hablar, si se pueden hacer sonidos con la boca, pero no decir palabras.

### **Productos/Retroalimentación**

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas.

¿Cómo te sentiste al poder decir tu mensaje sin usar palabras?

¿En qué situaciones de tu vida sincronizas tus movimientos con el ritmo?

### **Sesión 4: “La orquesta”.**

En esta sesión incorporarás tus habilidades expresivas y motrices al diseñar y participar en propuestas rítmicas individuales y colectivas.

Organización: Para esta actividad necesitarás la ayuda de uno o más familiares. Busquen un espacio cómodo, seguro y amplio según el número de participantes.

### **Materiales a utilizar:**

Palos, latas o lo que tengas en casa que te permita crear un sonido al percutirlo

### **Actividades:**

Actividades de inicio:

Reflexiona e imagina como sería tu vida si la forma de comunicarte fuera sin palabras y solo a través de sonidos y movimientos.



¿Podrías comunicarte solamente con sonidos?

Escribe en tu cuaderno alguna manera de comunicación que hay entre tu familia, donde no se dicen palabras, solo sonidos y gestos.

Desarrollo de la actividad:

Para comenzar cada quien elige los distintos materiales que piense utilizar para hacer sonidos, es importante que cada integrante tenga los suyos.

Por turnos, el primer participante creará una secuencia rítmica de 4 tiempos que los demás tendrán que imitar con sus materiales, después el segundo crea su secuencia rítmica y todos la imitan para enseguida.

Después cada quien creará una secuencia de 8 tiempos y entre todos van a unir las secuencias para crear una sola gran secuencia.

Expongan su secuencia rítmica e intenten hacerla con más tiempos.

Propónganse un gran reto colectivo.

### **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 propia secuencia? ¿Cómo fue?

¿Fue mucho o poco el apoyo que tuviste para crear tu secuencia?

¿Cómo te sentiste al participar en la secuencia colectiva?

### **Sesión 5: “Portero y goleador”**

En esta sesión pondrás en juego tus habilidades motrices y conocerás como utilizas la sincronización en tus movimientos.

Organización: Adecúa un espacio libre donde puedas lanzar calcetines a otra persona a una distancia de 3 a 6 metros de separado, puede ser el patio la cochera o un pasillo largo.

El juego es uno contra uno, pero pueden participar todas las personas que quieran, haciendo retas o equipos.

### **Materiales a utilizar:**

- ✓ Varios pares de calcetines hechos bolita.
- ✓ Cinta o gis para marcar

### **Actividades:**

Actividades de inicio:

Investiga qué es la sincronización como capacidad coordinativa.

En tu cuaderno escribe con tus propias palabras lo que entendiste por sincronización.

Desarrollo de la actividad:



Para comenzar, con el gis o la cinta, traza dos líneas cortas separadas 3 metros aproximadamente entre sí, después irás separándolas según las habilidades obtenidas.

Primero dos jugadores, se coloca cada uno con las piernas separadas sobre la línea, las piernas serán la portería y las manos serán el portero, uno con un par de calcetines hecho bolita, el cuál será el balón.

El juego consiste en meter goles con la bolita de calcetines a la portería contraria y defendida por las manos del otro jugador.

Un tiro y un tiro, el que meta más goles gana, después hacerlo con varios balones, 2, 3 o hasta 4 balones.

Si son varios participantes organicen su torneo.

Inventen sus propias reglas y límite de goles.

### **Productos/Retroalimentación**

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

¿Te divertiste?

¿Cómo te sentiste cuando metiste gol?

¿Recordaste qué era la sincronización como capacidad coordinativa?

En tu cuaderno escribe tu experiencia y en qué momentos utilizaste la sincronización en el desarrollo del juego.

### **Sesión 6: “El agujero de cartón”**

En esta sesión pondrás en juego tus habilidades motrices y reforzarás tus conocimientos sobre como utilizas la sincronización en tus movimientos.

Organización: Adecúa un espacio libre donde puedas lanzar calcetines a una caja de cartón a una distancia de 4 a 6 metros de separado, puede ser el patio la cochera o un pasillo largo.

Puedes participar contra ti mismo, pero es más divertido participar con más personas, invita a tus familiares o amigos.

### **Materiales a utilizar:**

- ✓ 4 o más pares de calcetines hechos bolita.
- ✓ Cinta o gis para marcar.
- ✓ Una caja grande de cartón, si no hay cartón puede ser una cubeta pequeña.

### **Actividades:**

Actividades de inicio:

Ya sabes que es la sincronización como capacidad coordinativa, si no recuerdas revisa el producto de la sesión anterior.

En tu cuaderno escribe algún juego o deporte donde se utiliza la sincronización explicando cómo es usada en ese juego.



Desarrollo de la actividad:

Para comenzar, haz un hoyo en forma de círculo de 10 cm aproximadamente de diámetro, en una de las caras del cartón.

Coloca la caja de cartón o la cubeta con el hoyo hacia arriba, de preferencia recargado en una pared.

Con el gis o la cinta, traza una marca de tiro aproximadamente a 4 metros de la caja (puedes ir alejando cada vez más la marca de tiro, según desarrolles tus habilidades).

El juego consiste en intentar meter las cuatro bolitas de calcetines en el hoyo del cartón.

Si son más de dos jugadores se alternan los tiros y cada jugador tendrá sus cuatro pares de calcetines.

Reglas: Se sortea el turno para tirar; Cada tiro dentro cuenta 3 puntos, si queda sobre la caja o golpea la cubeta es 1 punto; Si un jugador con su tiro mete la bolita de otro jugador los puntos son para el dueño de la bolita.

Organicen su torneo e inventen sus propias reglas.

### Productos/Retroalimentación

Reflexiona sobre lo que realizaste en el juego.

¿Cómo te sentiste cuando metiste la bolita al hoyo?

¿Recordaste qué era la sincronización como capacidad coordinativa?

En tu cuaderno escribe tu experiencia y en qué momentos utilizaste la sincronización en el desarrollo del juego.

### Rúbrica de evaluación de productos de la unidad

Sesión	Excelente	Bueno	Suficiente
Sesión 1: "Fútbol con ritmo".	En su texto, menciona al menos dos capacidades coordinativas y describe claramente como las utilizó.	En su texto, menciona al menos una capacidad coordinativa y describe como la utilizó.	En su texto, menciona al menos una capacidad coordinativa pero no es clara su descripción de como la utilizó.
Sesión 2: "Blancos y negros".	En su texto, describe claramente que son las emociones y como las utilizó.	En su texto, describe de manera poco clara que son las emociones y como las utilizó.	En su texto, describe muy poco claro que son las emociones, no describe como las utilizó.
Sesión 3: "Mi cuerpo como instrumento".	En su texto, describe claramente como relaciona el uso del ritmo con la vida	En su texto, describe con poca claridad como relaciona el uso del	En su texto, no describe de manera claramente la relación del uso del ritmo con la vida



	cotidiana.	ritmo con la vida cotidiana.	cotidiana.
Sesión 4: “La orquesta”.	En su texto, manifiesta conocimiento pleno de lo que es el ritmo como capacidad coordinativa.	En su texto, manifiesta poco conocimiento de lo que es el ritmo como capacidad coordinativa.	En su texto, manifiesta que conoce muy poco de lo que es el ritmo como capacidad coordinativa.
Sesión 5: “Portero y goleador”.	En su texto, manifiesta conocimiento pleno de lo que es la sincronización como capacidad coordinativa.	En su texto, manifiesta poco conocimiento de lo que es la sincronización como capacidad coordinativa.	En su texto, manifiesta que conoce muy poco de lo que es la sincronización como capacidad coordinativa.
Sesión 6: “El agujero de cartón”.	En su texto, manifiesta conocimiento pleno de lo que es la sincronización como capacidad coordinativa.	En su texto, manifiesta poco conocimiento de lo que es la sincronización como capacidad coordinativa.	En su texto, manifiesta que conoce muy poco de lo que es la sincronización como capacidad coordinativa.



## ¿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 habilidades?
- ¿Qué aprendí?



## Para aprender más...

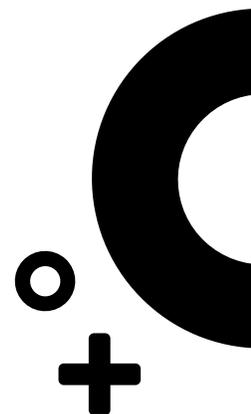
Si quieres conocer más sobre lo que se trató en esta unidad, revisa los siguientes enlaces de YouTube:

Capacidades coordinativas:

[https://www.YouTube.com/watch?v=xYh4cNU8a\\_0](https://www.YouTube.com/watch?v=xYh4cNU8a_0)

¿Qué es el ritmo?

<https://www.YouTube.com/watch?v=0Zo6fIU6uUQ>





## ¿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**

Adriana Valdez Ramírez  
Martha Patricia Jiménez Orozco  
José Raúl Jacobo Ruiz  
Pablo Ulloa Romero  
**Responsables de Contenido**

Liliana Villanueva Tavares  
**Diseño gráfico**

Jalisco, Ciclo Escolar 2021-2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación

