



# Recrea

Educación para refundar 2040





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

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

**Quinto 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 noviembre. 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.



# UNIDAD DIDÁCTICA:

**Eje:** Competencia motriz.

**Componente pedagógico didáctico:**

Desarrollo de la motricidad.

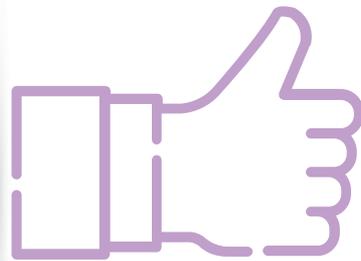
**Aprendizaje esperado:**

“Mejora sus capacidades, habilidades y destrezas motrices al participar en situaciones de juego, expresión corporal e iniciación deportiva, para promover actitudes asertivas”.



## 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 familia.



## Título de la unidad

“Valoro la situación jugando con diversión”

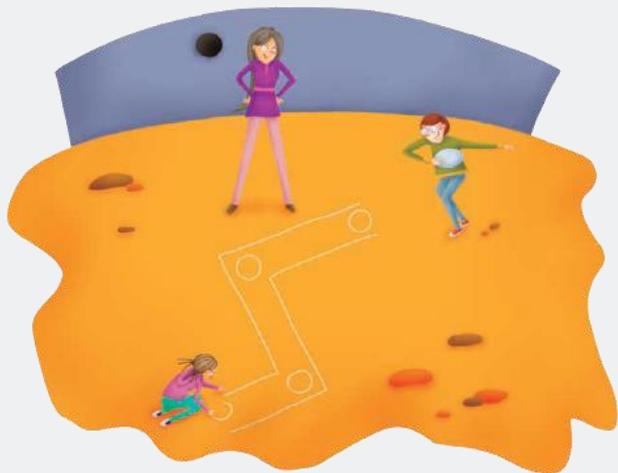


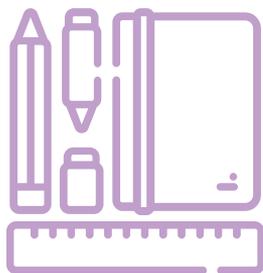
Imagen 1. adaptada de *Educación Física Quinto grado (p. 21)*, Esmeralda Ríos 2010, Secretaría de Educación Pública.

## Intención didáctica de la Unidad:

En esta unidad didáctica interactuarás con las personas que estarán jugando contigo afrontando distintas situaciones de juego, lo que te permitirá valorar integralmente tu desempeño a partir de reconocer la implicación motriz y las aportaciones asertivas que hagas a la propia actividad.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Conocerás sobre tus propias posibilidades y limitantes relacionadas con las habilidades motrices.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

“En esta sesión Mejorarás tus habilidades motrices al reconocer tus límites y posibilidades a través de actividades y retos que estimulen tu desarrollo”.

**¡Para iniciar!**



## Sesión 1 “La Caja Móvil”

### Organización:

Se puede jugar sobre la mesa del comedor o en un área de 3 x 3 metros.

Se recomienda trabajar con tres integrantes de tu familia, 3 rondas de 5 tiros, cada participante hace 5 tiros a 3 metros de distancia.

# Sesión 1: “La Caja Móvil”

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Caja de zapatos.
- Dos cuerdas delgadas.
- Bolas de calcetines o de papel.



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

**¡A jugar!**



## Sesión 1: “La Caja Móvil”

Actividades de inicio:

Investiga sobre las habilidades motrices y después de manera breve escribe en tu cuaderno la respuesta a las preguntas.

¿Qué es para ti una habilidad motriz?

¿Qué habilidades crees que puedes ejecutar con mayor facilidad?

**¡A jugar!**

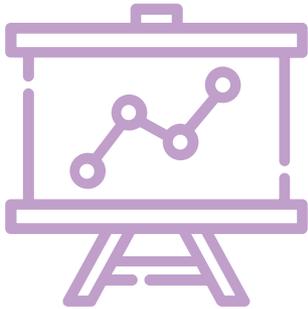


## **Descripción de la actividad:**

La caja deberá tener un orificio a cada extremo por donde se atará la cuerda, dos de los participantes deberán de tomar cada extremo de la cuerda, los cuales deberán de jalar para que la caja se desplace de un extremo a otro de la mesa y esta se encuentre en movimiento, mientras que el tercer participante deberá de lanzar a una distancia de 3 metros las pelotas o las bolas de calcetines tratando de introducirlos en la caja.

Comenta con los demás participantes lo que se te dificultó y como le vas a hacer para mejorar.

## Productos/ Retroalimentación



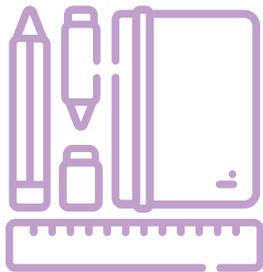
En tu cuaderno registra las siguientes preguntas:

¿Cuál fue la habilidad que pusiste en práctica en el juego?

¿Cómo hiciste para obtener mejores resultados en el ejercicio?

## ¿Qué temas conoceremos?

- Pondrás a prueba tus habilidades motrices para reconocer tus propias posibilidades y limitantes.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2. Intención Pedagógica:

“En esta sesión pondrás a prueba tus habilidades motrices con la finalidad de que reconozcas tus límites, con retos motores que estimulen tu desarrollo”.

**¡Para iniciar!**



## Sesión 2 “El Recolector”

### Organización:

El espacio debe estar libre de obstáculos, puede ser en el patio, cochera o sala.

Puedes jugar tú solo o con apoyo de un familiar.

Lo puedes hacer frente a una pared o frente a un muro libre.

## Sesión 2: “El Recolector”

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pelota pequeña que bote mucho.
- 5 objetos de diferente tamaño: un vaso, un rollo, una cuchara, una bola de calcetín y una moneda grande.
- Cubeta o caja de cartón.



Imagen 3. adaptada de *Educación Física Quinto grado (p. 24)*, Nurivan Viloria 2010, Secretaría de Educación Pública.

**¡A jugar!**



## Sesión 2: “El Recolector”

Actividades de inicio:

En un breve texto describe en tu cuaderno y con tus propias palabras:

¿Qué entiendes por un reto motriz?

¿Cómo diseñarías un reto motriz con tus amigos?

**¡A jugar!**

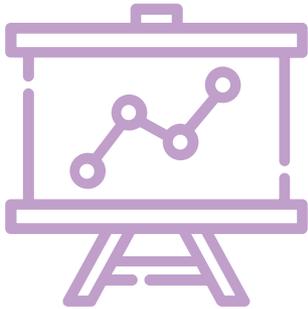


## **Descripción de la actividad:**

En la zona destinada se distribuyen los cinco objetos, al comenzar deberás colocarte lo más retirado posible de la pared, deberás lanzar la pelota para que dé un bote antes de tocar la pared y un bote más antes de atraparla, si da más botes tendrás que intentarlo de nuevo .

Durante el trayecto de la pelota deberás recolectar cada uno de los objetos que se distribuyeron en el piso hasta reunir los cinco en la caja o cubeta. El reto es recoger los cinco objetos sin fallar. ¿Puedes diseñarte más retos?

## Productos/ Retroalimentación

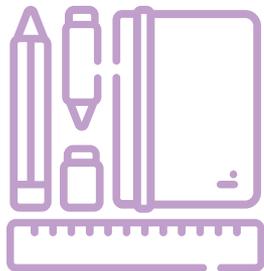


En tu cuaderno registra de manera breve las respuestas de las siguientes preguntas:

- ¿Qué parte del juego se te dificultó más y porque?
- ¿Cómo pudiste superar esa dificultad?

## ¿Qué temas conoceremos?

- Conocerás formas de mejorar tus habilidades motrices de manera divertida.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

En esta sesión pondrás a prueba tus capacidades y destrezas físicas mediante un circuito motriz con la finalidad de mejorar tus habilidades de una manera divertida.

**¡Para iniciar!**



## Sesión 3 “Las Cuatro Estaciones”

### Organización:

El espacio debe estar libre de obstáculos, puede ser en el patio, cochera o sala.

Puedes jugar tu solo o con más integrantes de tu familia.

## Sesión 3: “Las Cuatro Estaciones”

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Cinta para delimitar.
- 4 conos.
- Cuerda o lazo.
- 5 pelotas.
- 1 bastón (escoba).
- 5 pares de calcetines.
- 5 vasos o botellas de plástico.

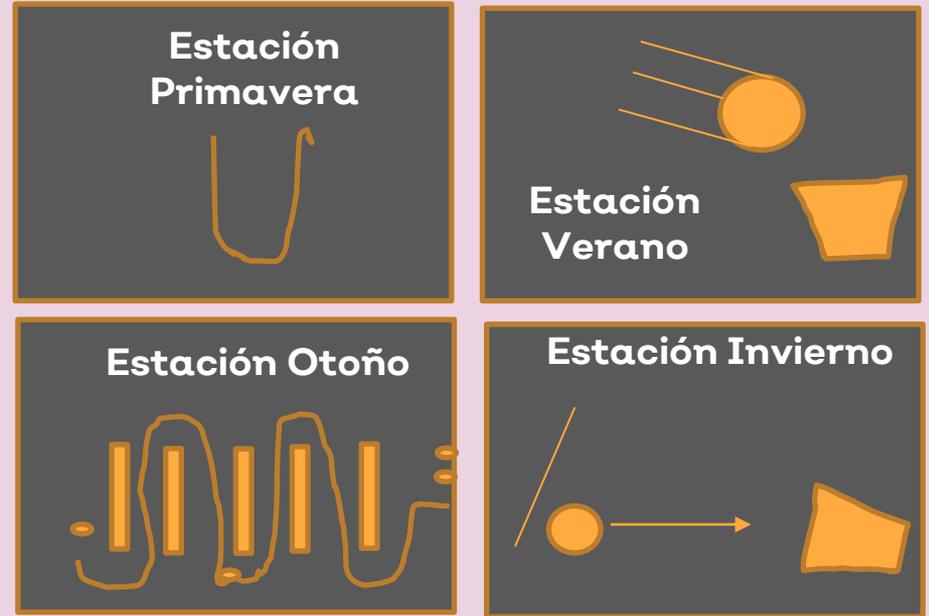


Imagen 4. Nota: En la imagen se muestran ejemplos sobre organización del material para el desarrollo de las actividades. Jacobo R. (2020)

**¡A jugar!**



## Sesión 3: “Las Cuatro Estaciones”

Actividades de inicio:

Investiga cuales son las capacidades físicas y las destrezas físicas.

Con un breve texto escribe en tu cuaderno un ejemplo de una actividad donde se utilicen dos o más capacidades físicas.

¡A jugar!



## Descripción de la actividad:

Coloca las estaciones donde se te haga más fácil y enseguida coloca el material en cada una de las estaciones.

*Estación primavera:* Saltar la soga 20-30 saltos seguidos (tu decides la cantidad de saltos).

*Estación verano:* Lanza con tu brazo menos hábil los calcetines a un bote colocado a 3m. Realiza 10 intentos, cuando mejores, utiliza tu lado más diestro.

¡A jugar!



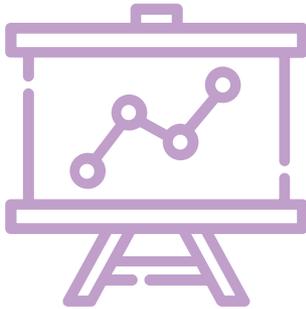
## Descripción de la actividad:

*Estación otoño:* Coloca las 5 botellas separadas a 50cm c/u. Conduce los calcetines con el bastón en zig-zag hasta el otro lado, donde los vas a ir acomodando para la siguiente estación.

*Estación invierno:* Coloca un bote acostado a 2 metros de distancia de los calcetines, golpéalos con el bastón e intenta introducirlos en el bote.

Crea tus propias reglas y asigna puntos a las estaciones.  
Compite contra ti mismo o reta a alguien de tu familia.

## Productos/ Retroalimentación



Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

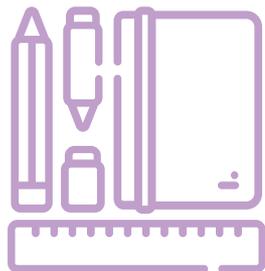
¿Cuáles destrezas físicas utilizaste en el juego?

¿Cuál se te dificultó más?

¿Cómo hiciste para mejorar lo que se te dificultó?

## ¿Qué temas conoceremos?

- Conocerás más sobre las habilidades y destrezas motrices, mejorándolas y demostrando tus logros.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 4. Intención Pedagógica:

“En esta sesión demostrarás las destrezas que has logrado a lo largo de esta unidad, con un juego divertido donde reconocerás las habilidades que necesitas mejorar”.

**¡Para iniciar!**



## Sesión 4 “Que no Caiga el Globo”

### Organización:

El espacio debe estar libre de obstáculos, puede ser en el patio, cochera o sala.

Puedes jugar tu solo, con un amigo o con más integrantes de tu familia.

## Sesión 4: “Que no Caiga el Globo”

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- 1 bote o cartón.
- 3 globos o bolsas infladas.
- 10 pares de calcetines, o 10 tapas de garrafón, o cualquier otro objeto pequeño y que no sea peligroso.



Imagen 5. Nota: En la imagen se muestran ejemplos sobre organización del material para el desarrollo de las actividades. Jacobo R. (2020)

**¡A jugar!**



## Sesión 4: “Que no Caiga el Globo”

Actividades de inicio:

Escribe en tu cuaderno de manera breve, lo que entiendes por destreza física y pon un ejemplo.

**¡A jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

Infla los tres globos o bolsas (lo que hayas conseguido).

En el espacio amplio elegido para este juego, coloca el bote al centro y los 10 objetos en el piso, alrededor del bote y a diferentes distancias.

El juego consiste en golpear el globo con una mano, mientras metes cada uno de los objetos dentro del bote, evitando que caiga el globo en el piso.

**¡A jugar!**



## Descripción de la actividad:

Variantes:

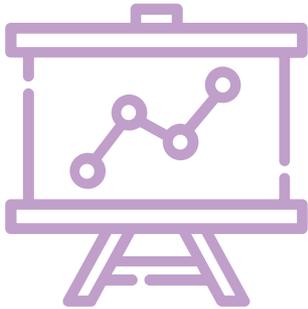
Elige las partes del cuerpo con las que vas a golpear el globo.

Deja los objetos más lejos del bote.

Una vez dominado el movimiento, mete un segundo globo y utiliza distintas partes del cuerpo para golpearlos, evitando que caigan mientras guardas los objetos dentro del bote.

¿Podrás con los 3 globos al mismo tiempo?

## Productos/ Retroalimentación



Estamos seguros que se te hizo fácil dominar un globo o la bolsa y lograste meter varios objetos al bote antes de que se te cayera...

¿Pero qué tal te fue con dos o tres globos?.

En un breve texto en tu cuaderno redacta tu experiencia.

# Rúbrica de Evaluación

Selecciona en cada sesión el nivel obtenido al realizar las actividades de esta Unidad Didáctica.

sesión	Excelente	Bueno	Suficiente
Sesión 1: “La caja móvil”	Describes que sabes muy bien que son las habilidades motrices y como mejorarlas.	Describes que conoce algo sobre habilidades motrices y como mejorarlas.	Describes que conoces muy poco sobre las habilidades motrices y como mejorarlas.
Sesión 2: “El recolector”	Describes muy bien que es un reto motriz y pudiste superar dificultades.	Describes que sabes que es un reto motriz, se te complicó superar dificultades.	Describes que sabes muy poco sobre reto motriz, se te complicó superar dificultades.
Sesión 3: “La cuatro estaciones”	Describes que sabes muy bien que es una destreza física y como mejorarlas.	Describes que sabes bien que es una destreza física y como mejorarlas.	Describes que sabes muy poco sobre destrezas físicas.
Sesión 3: “Que no caiga el globo”	Describes que sabes muy bien que es una destreza física y como mejorarlas.	Describes que sabes bien que es una destreza física y como mejorarlas.	Describes que sabes muy poco sobre destrezas físicas.

# Evaluación del desempeño del alumno:

En tu cuaderno escribe y contesta las siguientes preguntas:

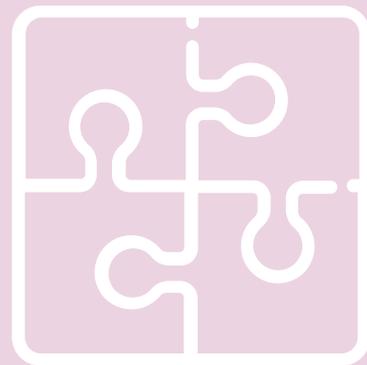
¿Cómo me sentí al realizar las actividades?

¿Qué fue lo que más me gustó?

¿Qué se me dificultó?

¿Qué puedo hacer para mejorar mis habilidades?

¿Qué aprendí?



## Ideas para la familia:

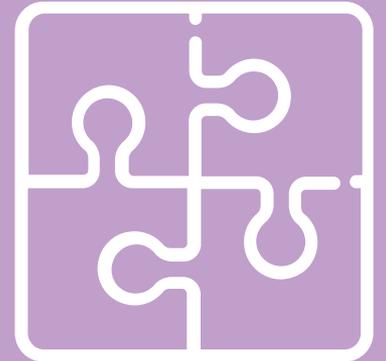
- Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- Su apoyo es totalmente necesario.
- Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- Se invita al familiar a precisar y corregir de ser necesario.
- Propiciar la responsabilidad conjunta en la organización y recolección de materiales 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.

# REFERENCIAS

SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Física. Educación Básica. Plan y Programas de estudio, Orientaciones Didácticas y Sugerencias de Evaluación. Ciudad de México: CONALITEG.



[https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargas/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica\\_Digital.pdf](https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargas/biblioteca/basica-educ-fisica/1LpMEducacion-Fisica_Digital.pdf)



# 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**

Juan Chávez Ocegueda

**Director de Formación Integral**

Emma E. Solórzano Carrillo

**Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física y Deporte**

Adriana Valdez Ramírez

Martha Patricia Jiménez Orozco

José Raúl Jacobo Ruiz

Pablo Ulloa Romero

**Responsables de contenido:**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





Educación

