



# Recrea

Educación para refundar 2040





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



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Educación Física

**Cuarto Grado**

## Presentación

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.

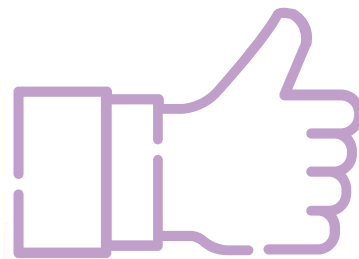
**Aprendizaje esperado:**

“Reconoce sus habilidades motrices en juegos que practican o practicaban en su comunidad, estado o región, para participar en distintas manifestaciones de la motricidad”.



## Recomendaciones Generales

Considera las siguientes orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación que te proponemos para el diseño o adecuación de otras actividades motrices de acuerdo a las características de tu contexto, materiales e intereses de tus alumnos, que favorezcan el logro de la intención pedagógica planteada para todas las sesiones.



En la presente unidad didáctica se pretende la participación en actividades, recreativas y lúdicas, vinculadas con la motricidad que permitan valorar sus habilidades motrices y la riqueza cultural de su región y país.

## Titulo de la unidad

“Jugando y recordando”



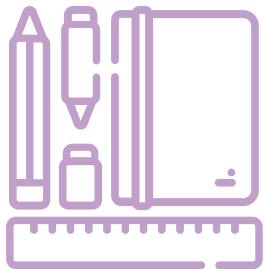
Imagen adaptada de *Educación Física. Cuarto grado* (p. 89), por Alejandro Herrerías, 2010, Secretaría de Educación Pública.

## Intención didáctica de la Unidad:

“Que los alumnos reconozcan sus habilidades motrices por medio de juegos tradicionales y autóctonos para participar en distintas manifestaciones de la motricidad”

## ¿Qué temas conoceremos?

- Juegos tradicionales
- Juegos autóctonos  
(revisar definición en Anexos)



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 1.

#### Intención Pedagógica:

Que los alumnos conozcan la definición de juegos tradicionales y autóctonos por medio de la aplicación de los mismos para reconocer su valor cultural





**¡Para Iniciar!**



**Pregunta tus papás, tíos o abuelos las siguientes preguntas:**

¿A qué jugaban cuando eran niños?

¿Dónde jugaban con sus amigos?

# Sesión 1: Las escondidas

## Organización:

Se escoge al jugador que busca a los demás y un punto de referencia como lugar de inicio..

## Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Tu casa



Imagen adaptada de *Educación Física. Sexto grado* (p. 79), por Aleida Ocegueda, 2010, Secretaría de Educación Pública.

**¡A Jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

Con la cabeza apoyada en el punto de inicio (pared, puerta) el que busca cuenta hasta “x” número. Mientras cuenta el resto de jugadores corre a esconderse.

Cuando llega al número acordado, el jugador que atrapa sale a buscar a los demás. Cuando encuentra a alguien, corre hasta el lugar de inicio y grita “Uno, dos, tres por ...” y dice el nombre de jugador y el lugar donde lo ha visto escondido (por ejemplo: “José, que está detrás de cortina de su cuarto”).

**¡A Jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

Este jugador espera y permanece en el punto de inicio hasta el final de la partida.

Si alguien consigue llegar al punto de inicio antes que el jugador que busca, grita “Uno, dos, tres, salvado”, y permite que los compañeros capturados queden en libertad. Los que se salvaron pueden intentar ayudar a los compañeros que aún están escondidos, despistando al que busca o indicándoles que el jugador que busca está lejos y pueden correr a salvarse.

**¡A Jugar!**

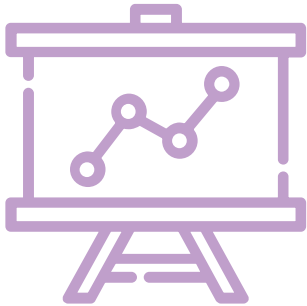


## **Descripción de la actividad:**

El juego termina cuando ya no queda ninguno escondido y todos están junto al lugar de inicio, como jugadores salvados.

Entre todos los jugadores se sortea quién será el próximo que busca, o le toca al primer jugador que fue encontrado.

## Productos/ Retroalimentación



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

Responde estas preguntas en un texto breve.

¿Qué habilidades motrices utilizaste para realizar este juego tradicional?

¿Por qué es importante realizar actividades con tus familiares o con tus amigos?

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

## Orientaciones didácticas:

- Circuitos de acción motriz en los que se adapten juegos y actividades deportivas de otros tiempos, en función de la exploración y de las habilidades que se requieren en cada una.
- Juegos tradicionales y autóctonos que requieran el empleo de las habilidades de manipulación, locomoción y estabilidad. Es fundamental que destaque el valor cultural de estas actividades.

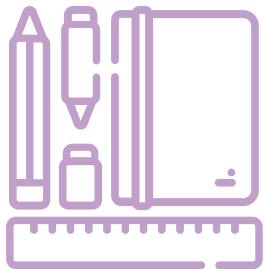
## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Investiga sobre los juegos tradicionales y autóctonos.
- Inicia la elaboración de un tríptico con dibujo y descripción escrita de las características de algunos juegos tradicionales y autóctonos.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Juegos tradicionales.
- Juegos autóctonos.



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 2.

#### **Intención Pedagógica:**

“Que los alumnos distingan entre juegos tradicionales y autóctonos por medio de la aplicación y práctica de los mismos para reconocer su valor cultural”





**¡Para Iniciar!**



**En un breve texto, responde las siguientes preguntas:**

¿Cuáles son los juegos tradicionales que has jugado?

¿Cuáles son los juegos autóctonos que has jugado?

## Sesión 2: “Bebeleche o avioncito”

### Organización:

Dibuja tu bebeleche o avioncito, si utilizas los mosaicos de tu casa, puedes distinguir cada espacio con un número.

Utiliza el espacio que tengas en casa.

Se juega con 2 o más personas, decidan los turnos en que participan.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Gis, listón, cuerda o los mosaicos de tu piso.
- “Tiros” que pueden ser fichas, corcholatas, bolitas de papel o bolitas de calcetines.



Imagen adaptada de *Educación Física. Primer grado* (p. 66), por Esmeralda Ríos, 2010, Secretaría de Educación Pública.

**¡A Jugar!**



## Descripción de la actividad:

1.- Lanzar en la casilla que corresponde, es decir, primero lanza a la casilla 1, realiza el recorrido y si se haces todo bien, continúa lanzando a la casilla 2.

2.- Cuando tu ficha cae en la casilla que corresponde, realiza los saltos en las casillas que no tienen ficha, de ida y regreso.

Cuidado: sólo se permite colocar 1 pie en cada casilla.

**¡A Jugar!**

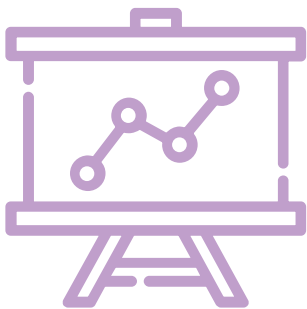


## Descripción de la actividad:

3.- Cedes el turno cuando:

- Tu ficha no cae en la casilla que corresponde.
- Si pisas una línea o fuera del cuadro de la casilla en la que saltas.
- Si pisas una casilla que está ocupada por tu ficha o la de otro participante.

## Productos/ Retroalimentación



## Entrevista a un adulto sobre el juego tradicional que realizaste en esta sesión y pregúntale:

¿Conoces el Bebeleche o Avioncito?

¿Cuándo eras niño, solías jugarlo?

¿Cómo lo jugabas?

¿Quién te enseñó a jugarlo?

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

## Orientaciones didácticas:

- Empleen sus habilidades en los siguientes juegos y ejercicios de distintas épocas:
- Juegos tradicionales y autóctonos que requieran el empleo de las habilidades de manipulación, locomoción y estabilidad. Es fundamental que destaque el valor cultural de estas actividades.

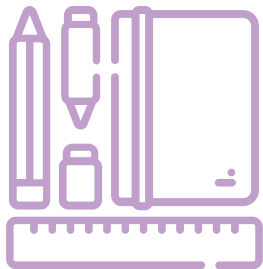
## Sugerencias de Evaluación:

Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:

- Investiga sobre los juegos tradicionales y autóctonos
- Continuación de elaboración del Tríptico con dibujo y descripción escrita de las características de algunos juegos tradicionales y autóctonos.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices (revisar definición en Anexos)
- Juegos tradicionales



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 3.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos empleen sus habilidades motrices en juegos y ejercicios de otras épocas por medio de juegos motores para reconocer su desempeño y conocimiento de los juegos tradicionales.”



**¡Para Iniciar!**



**En un breve texto, responde las siguientes preguntas:**

¿Qué importancia tienen en nuestra cultura los juegos tradicionales y autóctonos?

¿Qué habilidades motrices has utilizado en los juegos tradicionales de las sesiones anteriores?



## Sesión 3: El reloj

### Organización:

Individual: Realizar los saltos, en un espacio amplio para utilizar la cuerda.

Familia: Dos personas sujetan la cuerda, o sujetan un extremo en un sitio fijo y una persona mueve la cuerda. Los participantes se organizan por turnos para saltar.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Cuerda individual
- Cuerda larga para jugar en familia.



Imagen adaptada de *Educación Física. Tercer grado* (p.p. 46-47), por Marcos Almada, 2010, Secretaría de Educación Pública.

**¡A Jugar!**



## Descripción de la actividad:

Cada persona por turnos realiza los saltos correspondientes a un número de las manecillas del reloj (1,2,3,4...12).

Ejemplo: El primer jugador salta 1 vez y sale de la cuerda, el siguiente participante entra, salta 2 veces y sale, y así consecutivamente.

El turno cambia cuando:

- Un participante termina sus saltos.
- Un participante pisa la cuerda. En este caso el jugador que sigue realiza el número que no se realizó.

¡A Jugar!

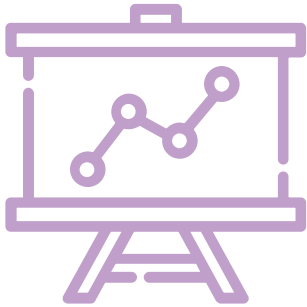


## Descripción de la actividad:

### Variantes para los saltos:

<b>01:00</b> 1 salto con dos pies.	<b>07:00</b> 7 saltos Con pie izquierdo
<b>02:00</b> 2 saltos laterales pies juntos.	<b>08:00</b> 8 saltos Con pie derecho
<b>03:00</b> 3 Saltos con pies juntos adelante y atrás.	<b>09:00</b> 9 saltos de ranita
<b>04:00</b> 4 saltos elevando rodillas.	<b>10:00</b> 10 saltos con giro
<b>05:00</b> 5 saltos talones atrás.	<b>11:00</b> 11 saltos con ojos cerrados.
<b>06:00</b> 6 saltos Cambiando de pie.	<b>00:00 ó 12:00</b> Pasa sin saltar o 12 saltos libres

## Productos/ Retroalimentación



**Responde estas preguntas  
en un texto breve:**

¿De qué otra manera puedes realizar los saltos?

Pide sugerencias a un adulto preguntando:

¿Cómo se jugaba el salto de cuerda llamado “el reloj” cuando era niño(a)?

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

## Orientaciones didácticas:

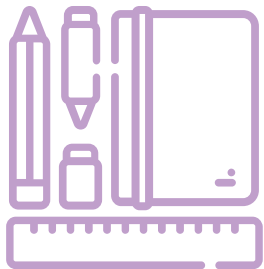
- Investiguen sobre las diferencias entre los juegos que practicaban sus padres o familiares y los que se practican en la actualidad, respecto a las reglas, el número de participantes, la duración, el área o los objetos que se utilizaban.
- Adapten y apliquen estas actividades de acuerdo con sus características y el contexto escolar en el que se desenvuelven..

## Sugerencias de Evaluación:

- Pautas que debe manifestar cada alumno en su desempeño:
- Propone formas de emplear sus habilidades motrices en diferentes situaciones de juegos tradicionales y autóctonos.

## ¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices.
- Juegos tradicionales



## ¿Qué queremos lograr?

### **Sesión 4.**

#### **Intención Pedagógica:**

“Que los alumnos empleen sus habilidades motrices en juegos y ejercicios de otras épocas por medio de juegos motores para reconocer su desempeño y conocimiento de los juegos tradicionales.”



**¡Para Iniciar!**



**En un breve texto, responde las siguientes preguntas:**

¿Qué habilidades motrices puedes mejorar con ayuda de los juegos tradicionales que has practicado?

¿Cuáles son los juegos tradicionales o autóctonos que más te han gustado?

## Sesión 4: Matatena Motriz

### Organización:

Se juega por turnos, cada jugador rebota la pelota y toma objetos del piso, antes de que la pelota vuelva a caer.



### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Pelota mediana o chica que rebote.
- Bolitas de Calcetines, juguetes de plástico o piedritas.

Imagen adaptada de *Educación Física. Cuarto grado* (p. 90), por Alejandro Herrerías, 2010, Secretaría de Educación Pública.



**¡A Jugar!**



## **Descripción de la actividad:**

Invita a un familiar a jugar contigo este juego autóctono de origen Náhuatl.

Consigue juguetes pequeños de plástico o piedritas (o en su caso también puedes usar calcetines hechos bolita y también una pelota, (media o chica).

Ponlos en el piso. Por turno, cada jugador bota la pelota tratando de recoger los juguetes o los calcetines antes de que la pelota vuelva a botar en el piso. El jugador siguiente hará lo mismo.

**¡A Jugar!**



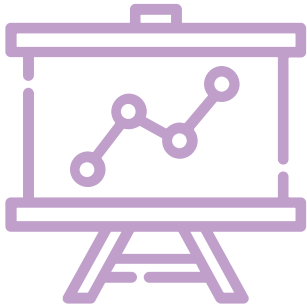
## **Descripción de la actividad:**

Recuerda que la pelota debe dar un rebote lo bastante alto como para poder tomar un objeto del piso y casi simultáneamente atrapar la pelota.

Este juego lo puedes hacer sentado, de pie, o hincado.

Gana el jugador que consiga más objetos, al terminar se puede jugar otra ronda.

## Productos/ Retroalimentación



**Responde estas preguntas  
en un texto breve:**

¿Fue difícil para ti rebotar la pelota y conseguir tomar los objetos del piso?

¿Con quién más te gustaría realizar este juego? y ¿Por qué?

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

## Orientaciones didácticas:

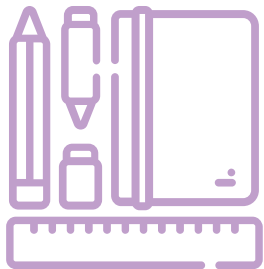
- Busquen y recopilen juegos o juguetes de su región, para elaborarlos y emplearlos en sus juegos cotidianos.
- Pongan en práctica los juegos que hayan investigado.

## Sugerencias de Evaluación:

Tríptico con dibujo y descripción escrita de las características de algunos juegos tradicionales y autóctonos..

## ¿Qué temas conoceremos?

- Habilidades motrices.
- Juegos tradicionales
- Creatividad



## ¿Qué queremos lograr?

### Sesión 5.

#### Intención Pedagógica:

“Que los alumnos propongan formas de emplear sus habilidades motrices en juegos tradicionales o autóctonos para desarrollar su creatividad.”



**¡Para Iniciar!**



**En un breve texto, responde las siguientes preguntas:**

¿Has modificado alguno de los juegos tradicionales o autóctonos de las sesiones pasadas?

¿Podrías emplear más habilidades motrices a alguno de los juegos de las sesiones pasadas?

## Sesión 5: Palillo Ra'chuela (Juego autóctono Tarahumara)

### Organización:

Invita a tu familia y organícense en dos equipos con igual número de integrantes.



Imagen adaptada de *Educación Física. Cuarto grado* (p. 94), por Alejandro Herrerías, 2010, Secretaría de Educación Pública.

### Recursos didácticos y materiales a utilizar:

- Palo de escoba de un metro aproximadamente, gis o cinta, botella de plástico por participante, un trapo, calcetines o papel periódico o reúso y cinta adherible.
- Inserte un extremo del palo a la boquilla de la botella de plástico y sujétalo bien con la cinta adherible o con la cuerda delgada. Éste será su implemento o bastón.
- Hagan una pelota de trapo, calcetín o bolita de papel con cinta adhesiva; debe quedar de aproximadamente 10 centímetros de diámetro.

**¡A Jugar!**



## Descripción de la actividad:

- Tracen dos líneas paralelas, separadas unos 25 pasos entre sí o de acuerdo al espacio con el que cuenten. Serán las líneas de meta que delimitará el área del juego.
- Dibujen en el suelo un círculo de 20 centímetros de diámetro, justo entre las dos líneas de meta. Cada equipo elige su línea de meta. El juego comienza cuando un integrante de cada equipo se coloca en el punto central del terreno de juego, donde también está la pelota de trapo o papel. A la señal, los dos equipos comienzan a disputar la pelota e intentan llevarla hasta su meta golpeándola con el implemento.



**¡A Jugar!**



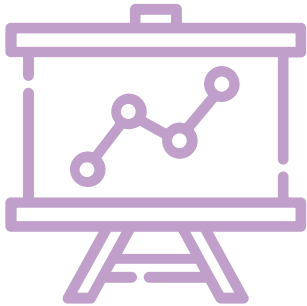
## Descripción de la actividad:

Las reglas son las siguientes:

- Evitar golpear o empujar a los contrincantes.
- Golpear la pelota sólo con el implemento.
- Mantener el bastón a nivel del suelo
- Cuando la pelota llega a la meta, se reanuda el juego nuevamente en el círculo del centro.

Después de jugarlo, hazle variantes divertidas al juego; puedes cambiar su estructura: el área de juego, el móvil u otros aspectos que se te ocurran.

## Productos/ Retroalimentación



**Responde estas preguntas  
en un texto breve:**

¿Cómo modificaste tus movimientos al variar la estructura del juego?

¿Por qué es importante seguir practicando los juegos tradicionales y autóctonos?

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

### Orientaciones didácticas:

Actividades donde los alumnos:

- Busquen y recopilen juegos o juguetes de su región, para elaborarlos y emplearlos en sus juegos cotidianos.
- Propongan formas de emplear sus habilidades motrices en diferentes situaciones de juego.
- Pongan en práctica los juegos que hayan investigado.

### Sugerencias de Evaluación:

- Tríptico con dibujo y descripción escrita de las características de algunos juegos tradicionales y autóctonos.
- Presentación personal de los juegos que practicaban sus padres o familiares.

# Evaluación del desempeño del alumno:

Contesta las siguientes preguntas :

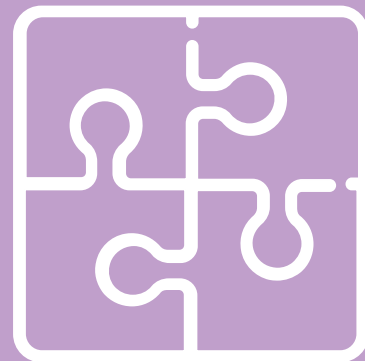
Nombra un juego tradicional:

Nombra un juego autóctono:

¿Cuál es la diferencia entre los juegos tradicionales y los juegos autóctonos?

¿Qué juego de los realizados este mes te gustó más? ¿Por qué?

¿Qué importancia tienen los juegos tradicionales y autóctonos en nuestra cultura?



## Ideas para la familia:

- Procuren hacer las actividades y juegos en familia.
- Comenten las experiencias y emociones vividas durante los juegos tradicionales y autóctonos.
- Agrega al calendario familiar el día y hora para hacer las actividades de Educación Física y así puedan participar todos.



## Investiguen más juegos tradicionales y practíquenlos en familia.

Algunos ejemplos:

- Resorte
- Canicas
- Rondas: Doña Blanca, La víbora de la mar, Rueda de san Miguel...
- Juegos de mesa: Serpientes y escaleras, Juego de la Oca, Damas chinas, Lotería...

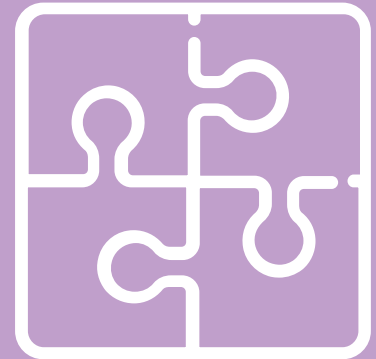
Imagen adaptada de *Educación Física. Tercer grado* (p. 104), por Tania Juárez, 2010, Secretaría de Educación Pública.

# ANEXOS.

Para saber más:

## Glosario:

- Juego tradicional: Son los que van perdurando de generación en generación (...) manteniendo su esencia aunque vayan teniendo ciertas modificaciones, (...) en ellos se descubren importantes aspectos histórico-culturales de nuestra raíces. (...) son universales y generalmente anónimos. (p. 327, SEP, 2009)
- Juego motor. Actividades y tareas que implican la movilización de grandes grupos musculares. Tiene su origen en la estructura muscular, ósea y ligamentosa del cuerpo. (p. 296, SEP, 2017)

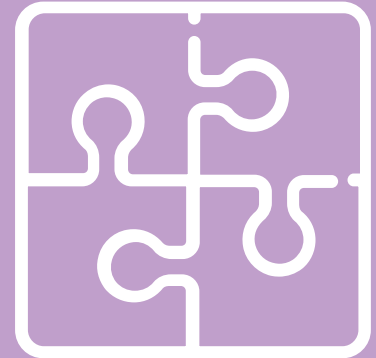


# ANEXOS.

## Para saber más:

### Glosario:

- Juego autóctono: Los que están muy ligados a una(s) región(es) y solo se practican en ella(s), llegando a formar parte de las tradiciones histórico-culturales. (326, SEP, 2009)
- Matatena: (Del náhuatl matetema [idea implícita: llenar la mano con piedras], del maitl 'mano' + tetl 'piedra' + tema 'llenar'.) <https://www.lamatatena.org/>
- Habilidades motrices: Correr, saltar, lanzar, son habilidades motrices básicas porque son comunes a todos los individuos y son el fundamento de posteriores aprendizajes motrices. Dentro de las habilidades motrices básicas se encuentran: de locomoción, manipulación y estabilidad (321, SEP, 2009)

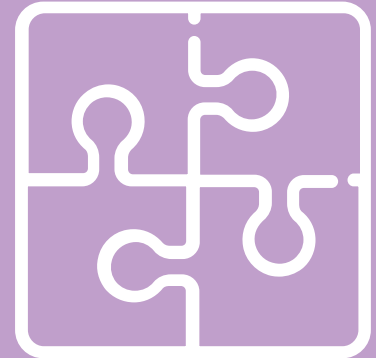


# ANEXOS.

Para saber más:

Referencias:

- [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)
- <https://maestrodeoaxaca.files.wordpress.com/2018/01/programa-de-estudios-2011-guc3ada-para-el-maestro-primaria-cuarto-grado.pdf>
- Secretaría de Educación Pública, (2009). *Programa de estudio: Cuarto grado. Primaria*. SEP
- Secretaría de Educación Pública, (2010). *Educación Física. Cuarto grado*. SEP





# 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**

Gabriela López Figueroa

Guadalupe Rivera Saucedo

María de Jesús González Cervantes

María de Lourdes Ruelas López

Mirna Michel Rodríguez

**Autores**

Josué Gómez González

**Diseño gráfico**





**Educación**

