



PLANEACIÓN DE ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN

CICLO ESCOLAR 2025-2026

DOCENTE:	ASIGNATURA:	GRADO:	GRUPO(S):
BRENDA SEGOVIA	EDUCACIÓN FÍSICA	3	A, B, C, D E, F y G

Actividad de Recuperación: “Me muevo, pienso y colaboro”

Propósito:

Que las y los alumnos recuperen los aprendizajes relacionados con la interacción motriz, la expresión corporal, la colaboración, el pensamiento estratégico y creativo, fortaleciendo la autoestima, el juego limpio y la convivencia.

Contenidos y PDA

Interacción motriz:

PDA: Promueve relaciones activas con las demás personas en situaciones de juego, iniciación deportiva y deporte educativo para fortalecer su autoestima y fomentar el juego limpio y la confrontación lúdica.

Pensamiento lúdico, estratégico y creativo:

PDA: Emplea el pensamiento estratégico para favorecer la colaboración y la creatividad en la resolución de situaciones individuales y colectivas.

Desarrollo de la actividad (3 momentos).

● 1. Inicio – Reconociéndome y preparándome (20 min)

Actividad 1: “Mi cuerpo hoy”

- Retoma o rehace su ficha de estado de salud físico.
- Incluye:
 - ¿Cómo me siento físicamente hoy?
 - ¿Qué parte de mi cuerpo siento con más energía?
 - ¿Qué actividad física disfruto más?
- Reflexión guiada (oral o escrita), de 5 renglones como mínimo:
- ¿Por qué es importante conocer mi estado físico antes de moverme?

- ¿Cómo influye mi estado físico en la forma en que convivo con otros?

● 2. Desarrollo – Me expreso, colaboro y pienso (45–60 min)

Actividad 2: Expresión corporal consciente (para esta actividad deberás grabar un video y subir la liga como evidencia). **Pide ayuda algún miembro de tu familia para realizar las actividades.**

- En parejas, representa emociones usando solo el cuerpo:
- Alegría
- Confianza
- Nervios
- Cooperación
- El compañero observa y luego comenta:
- ¿Qué movimientos ayudaron a entender la emoción?
- ¿Cómo se sintió trabajar con alguien más?

Actividad 3: La práctica del espejo (recuperación central).

- En parejas:
- Un alumno realiza movimientos lentos y controlados.
- El otro los imita como si fuera su reflejo.
- Cambian roles.
- Variación estratégica:
- Ahora ambos se mueven sin líder fijo, buscando coordinación.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué fue más difícil: guiar o seguir?
- ¿Qué se necesita para coordinarse sin hablar?
- ¿Cómo se relaciona esto con el trabajo en equipo?

Actividad 4: “Cruzar el río” – pensamiento creativo en acción. Para esta actividad grava un video realizando la práctica, sube el link como evidencia.

Nombre	“Cruzar el río”	Tiempo	8'-10'
Nº repeticiones	2-4	Nº series	1
Descanso rep.	2'	Descanso ser.	4'
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Colaborar todo el equipo en llevar las pelotas de un lado a otro. - Mejorar la coordinación dinámica general y óculo-manual. 		
Material	- Pelotas de tenis, aros de colores y una raqueta por alumno.		
Espacio de juego	- Espacio libre. Se colocan aros en el suelo por un espacio delimitado.		
Organización inicial	- Varios grupos. Cada alumno con una raqueta y cada equipo colocado en un lado de los aros junto a sus pelotas.		
Desarrollo / explicación	<ul style="list-style-type: none"> - Hay que colaborar para llevar las pelotas de tenis al lado contrario. Cada pelota tiene que llevarse entre 2 o más compañeros. Tienes que pasarle la pelota a tu compañero de aro a aro. Este te esperará controlando la pelota hasta que cambies de aro o se la enviará a otro compañero que ya esté situado en otro aro. Gana el equipo que antes cambie de lado todas sus pelotas. 		
Reglas	<ul style="list-style-type: none"> - Las pelotas solo se pueden transportar golpeándolas con las raquetas de tenis. - Para cruzar al otro lado hay que pasar al menos por 3 aros. - Siempre hay que pasar a un aro de distinto color. 		
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> - Jugar con balones y hacerlo con el pie. - En vez de aros poner bancos y así se trabajaría el equilibrio. 		
Representación gráfica			
Juego con proyección	<p>El juego está orientado a deportes donde se utilice la raqueta para golpear el móvil: pádel, bádminton, tenis, frontón, etc. Las Variantes: 1ª para fútbol y fútbol – sala. 2ª Gimnasia.</p>		

- Al finalizar, explican:
- ¿Qué estrategia usaron?
- ¿Qué movimiento creativo ayudó más?
- ¿Cómo resolvieron desacuerdos?

● 3. Cierre – Reflexiono y me comprometo (20 min)

Actividad 5: Círculo de reflexión

Responde de manera oral o escrita:

- ¿Qué aprendí hoy sobre trabajar con otros?
- ¿Cómo influyen mis movimientos y actitudes en el equipo?
- ¿Qué haré diferente la próxima vez que participe en un juego colectivo?

Producto de cierre

Completa la frase:

“En el juego y la actividad física, me comprometo a...”

● Evaluación formativa (recuperación)

El video deberá subirse a una plataforma digital (Drive, YouTube o similar) y compartir la liga con el docente para su revisión.

Rúbrica de evaluación

Criterio	Logrado	En proceso	Requiere apoyo
Participación en las actividades	Participa activamente	Participa de forma intermitente	Participa poco
Colaboración y respeto	Colabora y respeta reglas	A veces colabora	Dificultad para colaborar
Expresión corporal	Expresa ideas con su cuerpo	Expresión limitada	No logra expresarse
Video evidencia	Entrega video completo y claro	Video incompleto	No entrega video