



MOVIMIENTO Y JUEGO

EDUCACIÓN INICIAL

FASE 1



Experiencias de movimiento y juego

Planeación docente editable | EDUFISICA

Campo	Completar
Servicio localidad y modalidad	
Personas adultas de referencia y acuerdos de cuidado	
Lenguas y formas de comunicación	
Posturas apoyos y exploraciones que inicia actualmente	
Señales de bienestar pausa o necesidad conocidas	
Intereses observados y prácticas familiares compartidas	
Espacio materiales y condiciones de higiene	
Preguntas que requieren nueva observación	

EDUFISICA / MÉXICO



EDUCACIÓN FÍSICA

PREESCOLAR

FASE 2 · PRIMERO A TERCERO



Planeaciones de Educación Física

Planeación docente editable | EDUFISICA

Dosificación de la unidad

Sesión	Experiencia	Propósito de trabajo	Evidencia de observación	Fecha
1	Exploramos un lugar para jugar	Reconocer el punto de encuentro y explorar un recorrido próximo con acompañamiento.	Se incorpora de alguna forma y reconoce o empieza a reconocer el lugar de regreso.	_____
2	Reconocemos la señal de encuentro	Relacionar una señal visible con la acción de detenerse y regresar.	Responde a la señal después de percibirla, con el apoyo que necesita.	_____
3	Elegimos caminos cercanos	Explorar dos trayectos sencillos y reconocer sus extremos.	Elige o muestra un recorrido y localiza un punto de inicio o regreso.	_____
4	Un balón que podemos detener	Explorar el envío y la detención de un objeto suave en una situación cercana.	Prueba cómo poner en movimiento o detener el balón y ajusta con ayuda.	_____
5	Encontramos espacio para movernos	Reconocer un lugar propio y modificar la posición para compartir el área.	Busca espacio para mover una parte del cuerpo sin tocar a otra persona.	_____
6	Pausas y apoyos cómodos	Explorar maneras de detener el cuerpo y elegir apoyos estables.	Encuentra una postura de pausa que puede mantener cómodamente.	_____
7	Nos comunicamos con movimientos	Explorar un gesto propio y responder al gesto de otra persona.	Propone, imita o responde a un gesto de una manera reconocible.	_____
8	Recorremos y reconocemos límites	Distinguir el área de juego y ajustar un trayecto al límite visible.	Reconoce algún límite y modifica el desplazamiento con señal o acompañamiento.	_____
9	Compartimos un objeto con calma	Explorar el intercambio de un objeto y reconocer el turno de otra persona.	Entrega o recibe el objeto y reconoce el cambio de participación.	_____

EDUFISICA / MÉXICO



EDUCACIÓN FÍSICA

PRIMARIA

FASES 3 · 4 · 5



Planeaciones de Educación Física

Planeación docente editable | EDUFISICA

Sesión 73 Elegimos un problema para nuestro juego

Componente	Orientación para aplicar
Propósito	Reconocer un problema motor conocido y construir una tarea que permita resolverlo.
Preparación y material	Seis grupos de cuatro. Material disponible por grupo: una pelota suave, un aro o círculo de gis y una cuerda en el piso; solo se usa el objeto necesario para la propuesta.
Ruta principal	Encuadre y preparación 10 min; problema motor 18 min; transferencia 20 min; recuperación y reflexión 7 min; transiciones e hidratación 5 min. Total 60 min.
Actividad 1: Preparación con propósito · 7 min	Cada pareja recupera un enlace de dos acciones que conoce y lo demuestra a otra; el visitante identifica dónde cambia la acción. Haga dos ensayos breves con una pausa de observación entre ambos; no añada una competencia de rapidez.
Actividad 2: Problema motor · 18 min	Diga: «Elijan qué tendrá que decidir quien juegue: por dónde pasar, a quién enviar o cómo responder a una señal». El grupo escoge una decisión y una tarea conocida que la haga visible. Como punto de partida, puede recuperar la sesión 1: llegar a una primera marca y elegir entre dos destinos de gis; dos integrantes recorren y dos observan. Si eligen otro juego, el docente anota su nombre y demuestra el inicio antes de la prueba. Dos proponen y dos prueban durante tres ciclos; después cambian. No mezclen las tres decisiones en la primera versión. El docente comprueba que la propuesta incluye acción motriz y una oportunidad real de elección.
Cómo distribuir la actividad 2	3 min para demostrar y comprobar comprensión; 10 min de rondas breves con cambios de papel previstos; 2 min para identificar una dificultad y 3 min para probar un ajuste. Si el montaje requiere más tiempo, reduzca rondas, no la explicación.
Actividad 3: Transferencia con decisión · 20 min	Los visitantes explican qué decisión tomaron y cuándo. Si solo siguieron una instrucción sin elegir, los autores agregan dos opciones claras y vuelven a probar. Mantengan el material y el espacio para comparar el efecto de la regla nueva. Cada integrante debe proponer o seleccionar una opción durante la prueba. Registre la diferencia entre el propósito declarado y lo que realmente exige el juego, sin corregir todo por los autores.
Actividad 4: Reserva de ampliación · 25 min, opcional	El grupo crea una segunda solución al mismo problema sin usar el objeto inicial. Puede sustituir aro por gis, pelota por entrega gestual o cuerda por referencia de dirección, aclarando qué aprendizaje cambia y cuál conserva. Dos prueban y dos observan; roten tras dos ciclos. Comparen si la decisión sigue existiendo y si la nueva versión ofrece suficiente movimiento. Guarden ambas descripciones como alternativas, sin afirmar que son idénticas en todas sus demandas.
Actividad 5: Registro y cierre · 7 min	Recupere una acción observada, una condición y un apoyo. Permita responder mostrando, hablando o señalando; ofrezca agua y deje anotada la próxima oportunidad. La reserva no se suma a esta duración.

EDUFISICA / MÉXICO



EDUCACIÓN FÍSICA

SECUNDARIA

FASE 6 · PRIMERO A TERCERO



Planeaciones de Educación Física

Planeación docente editable | EDUFISICA

Sesión	Fecha	Situación y evidencia
7	_____	Ajustamos ritmo sin perder la secuencia Identifica una transición problemática y prueba una señal que responde a esa dificultad.
8	_____	El recurso limitado cambia la organización Reorganiza recursos y participación manteniendo una intención motriz reconocible.
9	_____	Reconocemos una barrera del juego Identifica una barrera producida por una condición del juego y evalúa un apoyo concreto.
10	_____	El desacuerdo tiene información útil Usa un desacuerdo para comparar respuestas y formula un acuerdo ligado a condiciones.
11	_____	Combinamos dos habilidades con intención Integra recursos motrices de acuerdo con el problema, sin añadir acciones por acumular dificultad.
12	_____	Definimos un reto que pueda revisarse Formula un reto contextualizado y un criterio con el que podrá revisar su progreso.

EDUFISICA / MÉXICO



EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO GENERAL

MCCEMS · LÍNEA DGB



Actividades físicas y deportivas

Planeación docente editable | EDUFISICA

Sesión	Fecha	Situación y evidencia
5	_____	Un error no termina la participación Usa un reinicio para volver al juego y dar apoyo después de un error.
6	_____	Describir una emoción sin exponer intimidad Distingue una acción observable de una interpretación y propone una respuesta de comunicación.
7	_____	La regla reparte oportunidades Relaciona una regla con oportunidades reales de intervenir.
8	_____	Revisión intermedia con evidencias Compara evidencias con condiciones identificadas y formula un siguiente paso.
9	_____	Ofrecer apoyo sin apropiarse del juego Ofrece una ayuda que permite decidir a los demás.
10	_____	Resolver un desacuerdo dentro del juego Escucha descripciones y acuerda un reinicio proporcional al desacuerdo.
11	_____	Lo que se ve desde otra posición Contrasta perspectivas antes de recomendar una decisión.
12	_____	Un objeto común ofrece varias prácticas Rediseña una situación conservando propósito y participación con menos recursos.
13	_____	Una práctica tiene más de un propósito Relaciona propósito, organización y decisiones en una práctica corporal.
14	_____	Acordamos un encuentro posible Organiza una práctica comprensible y revisa sus instrucciones mediante uso real en clase.
15	_____	Probamos el encuentro y recogemos devoluciones Usa devoluciones concretas para mejorar una experiencia compartida.
16	_____	Cerramos con una decisión para continuar Argumenta un aprendizaje con evidencia y propone continuidad ajustable a su contexto.