

EDUFISICA / MÉXICO



EDUCACIÓN FÍSICA

PREESCOLAR

FASE 2 · PRIMERO A TERCERO



Planeaciones de Educación Física

Planeación docente editable | EDUFISICA



Primero de preescolar Fase 2

Unidad 1 Encontramos un lugar para jugar

Componente	Orientación de la unidad
Alcance	Doce sesiones de exploración, seguimiento y revisión de lo aprendido. Documento editable para integrarse a la secuencia anual del grado.
Organización temporal	Cada sesión ofrece cinco actividades centrales dentro de una ruta principal estimada de 48 minutos y cuatro experiencias complementarias de 10 minutos para otros momentos. Seleccionar y repartir los complementos; no ejecutar 88 minutos continuos por obligación.
Contexto de aplicación	Escenario de preparación: 18 participantes en una zona despejada y próxima al docente. Ajustar cantidad, agrupación y apoyos al grupo real. Las actividades no requieren una cancha reglamentaria.
Relación curricular	De lo Humano y lo Comunitario, fase 2, primer grado. Contribución propuesta a la exploración del movimiento y la interacción mediante juegos. Consultar el programa oficial para contextualizar el proceso de desarrollo de aprendizaje en el programa analítico de la escuela.

Criterios de aplicación y seguimiento

Componente	Orientación de la unidad
Ejes en la práctica	Inclusión: ofrecer distintas formas de responder y mantener los apoyos necesarios. Vida saludable: reconocer pausas, agua y comunicación de necesidades durante el juego. Selección editorial vinculada con estas experiencias, no listado de todos los ejes.
Diagnóstico y seguimiento	Sesiones 1 a 4: observar orientación, comunicación, exploración motriz e intercambio de objetos. Sesión 6: revisar si los ajustes están ayudando. Sesión 12: comparar evidencias y recoger la voz del niño. Registrar durante oportunidades viables sin descuidar la supervisión.
Criterio de progresión	Agregar una condición por vez. La elección entre dos opciones, las distancias y el tiempo de espera dependen de la respuesta observada; el grado no supone un desarrollo idéntico en todas las personas. Seis preparaciones específicas de esta unidad se recuperan en las sesiones 7 a 12 de la unidad. Esta repetición intencional aporta familiaridad antes de las tareas centrales; no se cuenta como seis experiencias nuevas.
Fechas y frecuencia	Fecha inicial ____ Fecha final ____ Frecuencia real ____ Duración disponible _____. No se fijan años ni vacaciones en la unidad.
Registro escolar	Evaluación cualitativa con observaciones y sugerencias; estos instrumentos aportan evidencias de Educación Física y no sustituyen la boleta ni toda la valoración del campo.

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.	_____

Sesión	Experiencia	Propósito de trabajo	Evidencia de observación	Fecha
10	El cuerpo muestra nuestras ideas	Representar una acción cotidiana mediante movimientos elegidos.	Elige un gesto para representar una acción y reconoce alguna propuesta de otros.	_____
11	Elegimos un reto y lo repetimos	Elegir entre dos experiencias conocidas y reconocer una ayuda que facilita participar.	Expresa una elección y vuelve a probar con un apoyo o ajuste.	_____
12	Compartimos lo que descubrimos	Reconocer una experiencia aprendida y comunicar una preferencia para continuar.	Muestra una acción conocida y comunica qué desea repetir o qué apoyo necesita.	_____

Sesión 1 Exploramos un lugar para jugar

Campo	Planeación
Identificación	Primero de preescolar · Fase 2 · Unidad 1 · Fecha _____ · Grupo _____
Propósito	Reconocer el punto de encuentro y explorar un recorrido próximo con acompañamiento.
Material	Sin material; dos referencias visibles del patio.
Organización	Zona cercana, despejada y visible. Alternar exploración individual, parejas y reunión breve. El adulto acompaña los cambios de tarea.
Evidencia	Se incorpora de alguna forma y reconoce o empieza a reconocer el lugar de regreso.
Apoyos	Mostrar una acción por vez; permitir señalar o mostrar. Ajustar recorrido, postura y objeto con los apoyos acordados. No retirar ayudas para comprobar una supuesta independencia.

Momento	Actividad y desarrollo	Min
Inicio	Saludo con elección Reciba al grupo en el punto conocido y recuerde cómo pedir ayuda. Invite a elegir un saludo con manos, cabeza o palabras; también se puede observar. Devuelva cada saludo sin exigir contacto físico. Muestre el área que se utilizará y anticipe la primera acción.	4
Preparación	Exploramos nuestro espacio cercano Muestre un lugar libre junto al punto de encuentro. Invite a extender una mano y recogerla; después, a avanzar dos pasos y volver. Diga: «Mira dónde hay espacio para ti». Alterne demostración y respuesta, sin formar filas. Si alguien permanece en su sitio, ofrezca explorar con brazos y mirada antes del desplazamiento.	4

Momento	Actividad y desarrollo	Min
Desarrollo	Actividad 1: Un camino que hacemos juntos Señale una línea próxima y camine hacia ella con el grupo, sin apretar una fila. Diga: «Vamos hasta aquí y luego volvemos conmigo». Al llegar, espere a quienes se desplazan a otro ritmo; después regrese por el mismo camino. Repita el recorrido dos veces, haciendo una pausa entre intentos. Quien todavía no quiere desplazarse puede señalar el destino junto al adulto. Si varias personas se dispersan, acerque la referencia y mantenga un solo recorrido; no agregue una nueva señal. Ajuste concreto: Acortar el trayecto y mostrarlo individualmente cuando no se reconoce el destino. Distribución sugerida: Dos minutos para mostrar; cinco minutos de intentos breves; un minuto para una pausa y dos para probar el ajuste y cerrar.	7
Desarrollo	Actividad 2: Puedo elegir y volver Muestre dos destinos cercanos que permanezcan a la vista: una línea y un extremo despejado del área. Invite a elegir uno, acercarse caminando y volver al punto de encuentro. Demuestre antes de empezar y acompañe los primeros regresos. Realice tres oportunidades cortas, con tiempo para esperar y mirar. No exija que todos elijan destinos distintos. Si la elección dificulta la participación, ofrezca primero un destino y, cuando se reconozca, el segundo. Cierre pidiendo que indiquen con la mano dónde vuelven a reunirse. Ajuste concreto: Una elección visible cada vez; permitir responder señalando antes de desplazarse. Distribución sugerida: Dos minutos para mostrar; cinco minutos de intentos breves; un minuto para una pausa y dos para probar el ajuste y cerrar.	7
Desarrollo	Actividad 3: El mapa que explica exploramos un lugar para jugar En equipos pequeños, construyan con referencias visibles un mapa sencillo para comunicar reconocer el punto de encuentro y explorar un recorrido próximo con acompañamiento.. Una persona muestra el punto de inicio, otra señala el recorrido y una tercera comprueba si puede anticipar la llegada. Cambien funciones después de un intento. Si la explicación no se entiende, reduzcan la ruta y añadan una señal de pausa. Se puede participar caminando, señalando o representando desde una posición estable. Ajuste concreto: Use dos referencias grandes y un recorrido corto; permita que el adulto represente la acción mientras el niño decide la señal. Distribución sugerida: Dos minutos para mostrar; cinco minutos de intentos breves; un minuto para una pausa y dos para probar el ajuste y cerrar.	7

Momento	Actividad y desarrollo	Min
Desarrollo	Actividad 4: El objeto cambia de función en exploramos un lugar para jugar Presente un aro, una pelota suave o un objeto imaginario y plantee dos usos distintos relacionados con reconocer el punto de encuentro y explorar un recorrido próximo con acompañamiento.: puede ser una llegada, una ventana o un punto de encuentro. Cada pareja elige un uso, lo prueba durante una ronda breve y explica qué acción cambió cuando el objeto cambió de función. Después intercambien propuestas con otra pareja y comprueben si la consigna se entiende. No se arrebatan objetos ni se exige manipulación si la opción simbólica permite comunicar el mismo propósito. Ajuste concreto: Mantenga un solo uso del objeto y ofrezca una tarjeta con las dos opciones para señalar antes de actuar. Distribución sugerida: Dos minutos para mostrar; cinco minutos de intentos breves; un minuto para una pausa y dos para probar el ajuste y cerrar.	7
Desarrollo	Actividad 5: La visita propone un ajuste en exploramos un lugar para jugar Una pareja presenta una tarea breve vinculada con reconocer el punto de encuentro y explorar un recorrido próximo con acompañamiento. a otra pareja visitante. Antes de comenzar, los visitantes pueden pedir acercar una referencia, ampliar un espacio, cambiar la postura o recibir otra demostración. La pareja autora prueba el ajuste solicitado y pregunta qué parte ayudó. Después invierten funciones. El criterio es identificar una condición que favorezca la participación, no completar más rápido ni imitar una respuesta única. Cierren con una decisión que el grupo pueda conservar en la próxima clase. Ajuste concreto: El adulto ofrece dos ajustes concretos y permite señalar uno; reduzca la tarea a una sola acción con una pausa clara. Distribución sugerida: Dos minutos para mostrar; cinco minutos de intentos breves; un minuto para una pausa y dos para probar el ajuste y cerrar.	7
Cierre	Volvemos y comunicamos Regresen al punto conocido a un ritmo tranquilo. Ofrezca agua conforme a la rutina escolar y una postura cómoda de pausa. Invite a mostrar algo que probaron y a comunicar si necesitan ayuda o descanso. Retome la evidencia de esta sesión sin interrogar a todos. Registre después una acción concreta y el apoyo utilizado, y anticipe la salida con el grupo.	5
Total	Ruta principal	48

Decisión de uso

Contenido disponible: cinco actividades centrales en 48 minutos y complementos desarrollados en el anexo. Si el grupo muestra necesidad de terminar, conserve el cierre y retome otro día. Registro breve: acción observada _____; apoyo utilizado _____; siguiente oportunidad _____.

Sesión 2 Reconocemos la señal de encuentro

Campo	Planeación
Identificación	Primero de preescolar · Fase 2 · Unidad 1 · Fecha _____ · Grupo _____
Propósito	Relacionar una señal visible con la acción de detenerse y regresar.
Material	Sin material; espacio cercano al adulto.
Organización	Zona cercana, despejada y visible. Alternar exploración individual, parejas y reunión breve. El adulto acompaña los cambios de tarea.
Evidencia	Responde a la señal después de percibirla, con el apoyo que necesita.
Apoyos	Mostrar una acción por vez; permitir señalar o mostrar. Ajustar recorrido, postura y objeto con los apoyos acordados. No retirar ayudas para comprobar una supuesta independencia.

Momento	Actividad y desarrollo	Min
Inicio	Recordamos dónde nos encontramos Señale el punto de encuentro y pida que lo indiquen con la mano. Haga un trayecto de pocos pasos y vuelva, invitando al grupo a acompañarlo. Recupere la señal visual y verbal conocida. Quien necesite permanecer cerca empieza junto a usted.	4
Preparación	La señal nos reúne Ensaye la señal de encuentro desde una distancia de pocos pasos. Primero acompañela con la voz y después repítala de la misma manera; no la cambie para sorprender. El grupo avanza y vuelve caminando. Reserve el último momento para que cada persona identifique dónde puede detenerse sin tocar a otra.	4

Momento	Actividad y desarrollo	Min
Desarrollo	Actividad 1: La mano que nos reúne Colóquese frente al grupo y levante una mano mientras dice «aquí nos encontramos». Muestre cómo dar unos pasos y regresar cuando aparece la señal. Empiece a muy poca distancia y pruebe tres rondas de aproximadamente medio minuto de exploración, intercaladas con regreso y explicación. Si alguien no responde, compruebe que pudo ver u oír; acérquese y repita sin convertirlo en falta. Cuando el grupo reconoce la rutina, cambie su ubicación unos pasos, manteniéndose siempre visible. Ajuste concreto: Usar señal visual y verbal juntas; mantener la ubicación si cambiarla genera confusión. Distribución sugerida: Dos minutos para mostrar; cinco minutos de intentos breves; un minuto para una pausa y dos para probar el ajuste y cerrar.	7
Desarrollo	Actividad 2: Me detengo donde tengo espacio Invite a caminar por el área próxima. Diga «alto» y muestre la palma; deténgase usted también, con los pies separados de manera cómoda. Antes de reanudar, señale el espacio libre entre dos personas. Repita con desplazamientos breves, sin buscar sorprender. Después permita que un niño muestre una postura de pausa que el grupo pueda probar. Nadie queda fuera por moverse. Si hay contactos, detenga, redistribuya a quienes están juntos y reduzca la zona de exploración de cada participante. Ajuste concreto: La meta es percibir y responder, no permanecer inmóvil durante mucho tiempo. Distribución sugerida: Dos minutos para mostrar; cinco minutos de intentos breves; un minuto para una pausa y dos para probar el ajuste y cerrar.	7
Desarrollo	Actividad 3: El mapa que explica reconocemos la señal de encuentro En equipos pequeños, construyan con referencias visibles un mapa sencillo para comunicar relacionar una señal visible con la acción de detenerse y regresar.. Una persona muestra el punto de inicio, otra señala el recorrido y una tercera comprueba si puede anticipar la llegada. Cambien funciones después de un intento. Si la explicación no se entiende, reduzcan la ruta y añadan una señal de pausa. Se puede participar caminando, señalando o representando desde una posición estable. Ajuste concreto: Use dos referencias grandes y un recorrido corto; permita que el adulto represente la acción mientras el niño decide la señal. Distribución sugerida: Dos minutos para mostrar; cinco minutos de intentos breves; un minuto para una pausa y dos para probar el ajuste y cerrar.	7