

EDUFISICA / MÉXICO



EDUCACIÓN FÍSICA

SECUNDARIA

FASE 6 · PRIMERO A TERCERO



Planeaciones de Educación Física

Planeación docente editable | EDUFISICA



Educación Física de segundo de secundaria

Fase 6

Unidad 1 Analizamos nuestras soluciones



Componente	Orientación para la clase
Contenido	12 sesiones completas numeradas del 1 al 12. Ruta principal de 60 minutos y dos reservas seleccionables de 12 minutos por sesión.
Uso	Fechas en blanco. Ajuste la secuencia al horario, diagnóstico y programa analítico de la escuela. El número de sesiones es una decisión editorial, no una carga federal obligatoria.
Edición	Documento editable para adaptar fechas, grupo, espacios, materiales y apoyos al contexto de cada escuela.

Orientaciones de unidad

Componente	Orientación para la clase
Vinculación	Diseño editorial centrado en comparar condiciones y reestructurar estrategias con evidencias. Referencia a pensamiento estratégico, capacidades e interacción motriz. Síntesis editorial de referencia: Programa Sintético Fase 6, páginas impresas 118 y 119. El docente selecciona y contextualiza el PDA pertinente.
Contexto	Escenario de organización: 24 estudiantes. Para otros tamaños, mantenga grupos pequeños y espacios separados; agregue zonas o rotaciones cortas con tarea paralela. Compruebe material y dimensiones reales antes de aplicar.
Participación	Agrupamientos heterogéneos, sin asignar capacidades por género, apariencia u origen. Pregunte qué apoyo permite participar; una función de observación es breve y rota.
Cuidado	Revise suelo, clima, obstáculos y estado de objetos. Las porterías y tableros no son estructuras para trepar. No hay contacto para arrebatar, barridas, lanzamientos hacia el rostro ni castigos físicos. Ajuste intensidad y acceso a agua; ante malestar aplique el protocolo escolar.
Bajo techo	Use versiones sin desplazamientos amplios, apoyos simbólicos, frases expresivas y análisis mediante demostración. No practique lanzamientos en aula ocupada. Una alternativa sin balón no permite valorar su control técnico.
Evaluación	Observe seis estudiantes focales por clase y rote el foco. Registre situación, acción, apoyo y siguiente paso. En sesiones 6 y 12 use las síntesis de unidad; no convierta el marcador ni asistencia en una calificación automática.

Dosificación editable

Sesión	Fecha	Situación y evidencia
1	_____	Un mismo juego ofrece dos lecturas Contrasta su interpretación con la de otro rol y revisa una decisión a partir de esa información.
2	_____	Reconstruimos antes de corregir Distingue el momento en que surgió un problema y propone una modificación relacionada.
3	_____	Una condición se modifica a la vez Compara dos condiciones controlando qué cambió y evita atribuir todos los resultados a una sola causa sin evidencia.
4	_____	Leemos una señal antes de elegir Integra señal, espacio y acción ajena antes de desplazarse.
5	_____	La continuidad no depende de una sola persona Reestructura una distribución de funciones para ampliar decisiones compartidas.
6	_____	Elegimos evidencia para el diagnóstico Formula un criterio observable y reconoce cuándo la evidencia no es suficiente.

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.

Sesión 1 Un mismo juego ofrece dos lecturas

Componente	Orientación para la clase
Datos	Escuela _____ CCT _____ Docente _____ Grupo _____ Fecha _____
Propósito	Contrasta su interpretación con la de otro rol y revisa una decisión a partir de esa información.
Organización y material	4 grupos de 6; un balón suave por grupo y campo con franja final.
Ruta principal	Encuadre 5 min; preparación 8 min; problema motor 18 min; aplicación y contraste 20 min; recuperación y cierre 9 min. Total 60 min. Los tiempos incluyen demostración, pausas y cambios.
Reservas	Revise antes de clase el material adicional indicado en cada reserva; puede diferir del material principal. Dos propuestas de 12 min disponibles al final. Se eligen cuando hay tiempo real y disposición; no se suman a la carga de manera automática ni sustituyen el cierre.

Actividad 1: Preparación con propósito

Componente	Orientación para la clase
Encuadre · 5 min	Presente el propósito: «Hoy vamos a comprobar cómo resolvemos esta situación: un mismo juego ofrece dos lecturas». Pida una propuesta breve y muestre un ejemplo de inicio y otro de reinicio. Compruebe límites, señal de pausa y material con dos estudiantes; el grupo demuestra qué hará al detenerse. Aclare qué decisión observará, sin anunciar ganadores por habilidad previa.
Preparación · 8 min	En grupos de cuatro, ensayen dos recorridos caminando: uno con salida simultánea y otro escalonada. Antes de aumentar ritmo, comparen dónde surgieron cruces y qué señal ayudó a anticiparlos. Añadan movilidad cómoda de brazos y cambios de apoyo. Cada grupo modifica una sola condición para comprobar su efecto; el docente comprueba que la comparación no reduzca separación ni exija correr.
Ajuste de entrada	Si la demostración no se comprende, realice un intento lento con pocas personas y agregue participantes después. Si el grupo ya comprende, conserve la preparación corporal y reduzca únicamente la repetición de explicaciones.

Actividad 2: Problema motor

Componente	Orientación para la clase
Organizar · 3 min	4 grupos de 6; un balón suave por grupo y campo con franja final. Muestre la ubicación de salida, la circulación y el lugar de recuperación. Elija una pareja o un equipo para demostrar con velocidad reducida; los demás señalan dónde podrían encontrarse dos trayectorias.

Componente	Orientación para la clase
Jugar · 12 min	Prepare un campo de 8 × 5 m por sexteto y una franja de un metro en cada fondo. Tres contra tres buscan recepción en la franja rival. No se camina con balón ni hay contacto; la defensa solo intercepta. Caída, salida o interceptación cambia posesión desde el lugar, con rivales a dos metros. Tras recepción final, inicia el otro equipo desde su fondo. No se requiere marcador acumulado: observe la decisión y mantenga los apoyos acordados. Tres atacantes intentan recibir en la franja frente a tres defensores que solo interceptan. Tras dos minutos, cada equipo describe una jugada desde su función: qué espacio quiso abrir o cerrar y qué ocurrió. Cambien funciones y repitan con la misma regla. El docente registra decisiones y comunicación, sin asumir que todos recuerdan experiencias anteriores. Reserve dentro de estos doce minutos las pausas breves de reorganización. Respete la duración y las rotaciones descritas en la tarea; cuando no se indique un intervalo, cambie funciones al cabo de un minuto. Un intento fallido no elimina a nadie. Si una secuencia termina antes, reinicie desde la posición acordada.
Revisar · 3 min	Detenga en un ejemplo concreto y pregunte: «¿Qué viste para decidir?» y «¿Qué ocurrió después?». Pida mostrar la respuesta con posiciones o gestos. Distinga una decisión adecuada de una ejecución que todavía necesita práctica; anote una evidencia, no un juicio general.
Apoyo específico	Permita cuatro atacantes frente a dos defensores si no hay continuidad suficiente. Use captura asegurada y señales visibles para que la dificultad técnica no anule el análisis.

Actividad 3: Aplicación y contraste

Componente	Orientación para la clase
Presentar · 3 min	Explique la situación siguiente y demuestre qué cambia respecto a la anterior. El grupo identifica el nuevo problema antes de iniciar; no es necesario aumentar velocidad ni fuerza para crear dificultad.
Aplicar · 12 min	Cada equipo representa una jugada que el otro interpretó de manera distinta. Ambos reconstruyen posiciones antes de cambiar una decisión y probarla en otra ronda. Deben explicar qué información no habían considerado al observar desde su propio rol. Realicen una primera prueba de cuatro minutos, dos de conversación y cambio de funciones, una segunda prueba de cuatro y dos para reconstruir una situación. La comparación se centra en la decisión descrita, no en ganar más veces.
Contrastar · 5 min	Dos personas con funciones diferentes muestran una situación que resolvieron de forma distinta. El grupo relaciona la respuesta con el espacio, la regla o la acción ajena. Conserve una conclusión provisional y una pregunta para seguir probando; una solución no tiene por qué funcionar en todas las condiciones.

Actividad 4: Reserva de ampliación · 12 min, opcional

Componente	Orientación para la clase
La explicación se comprueba	En grupos de cuatro, una persona describe una solución de apoyo sin mover a sus compañeros. Las demás intentan representarla y señalan una duda. Quien explicó ajusta la información y entra a practicar en el siguiente intento. Rote las cuatro funciones. Después introduzca un balón suave si existe y compare si la solución prevista responde a la acción real.

Componente	Orientación para la clase
Dos condiciones y una evidencia	El grupo elige un cruce de trayectorias y lo realiza primero con salida simultánea y luego escalonada. Conserva recorrido y número de personas. Describe una acción observada que explique la diferencia; no basta decir que fue mejor. Si aparecen cruces cercanos, detenga, amplíe separación y repita caminando.
Actividad 5: Recuperación, registro y cierre · 9 min	Recupere durante cuatro minutos: detenga los envíos, caminen lentamente o adopten una postura cómoda, dispongan de agua y reduzcan la actividad. Durante tres minutos, cada pareja completa «En una situación decidí... porque...» y describe una acción observada; se puede mostrar o escribir sin exposición pública obligatoria. En los dos minutos finales registre: Contrasta su interpretación con la de otro rol y revisa una decisión a partir de esa información. Estudiante focal ____ Situación ____ Acción observada ____ Apoyo útil ____ Siguió oportunidad _____. Si predominó una dificultad de comprensión, retome una demostración; si fue de ejecución, ajuste objeto o tiempo y conserve los apoyos que permiten participar.

Sesión 2 Reconstruimos antes de corregir

Componente	Orientación para la clase
Datos	Escuela _____ CCT _____ Docente _____ Grupo _____ Fecha _____
Propósito	Distingue el momento en que surgió un problema y propone una modificación relacionada.
Organización y material	6 grupos de 4; un balón suave por grupo y zona de conservación.
Ruta principal	Encuadre 5 min; preparación 8 min; problema motor 18 min; aplicación y contraste 20 min; recuperación y cierre 9 min. Total 60 min. Los tiempos incluyen demostración, pausas y cambios.
Reservas	Revise antes de clase el material adicional indicado en cada reserva; puede diferir del material principal. Dos propuestas de 12 min disponibles al final. Se eligen cuando hay tiempo real y disposición; no se suman a la carga de manera automática ni sustituyen el cierre.

Actividad 1: Preparación con propósito

Componente	Orientación para la clase
Encuadre · 5 min	Presente el propósito: «Hoy vamos a comprobar cómo resolvemos esta situación: reconstruimos antes de corregir». Pida una propuesta breve y muestre un ejemplo de inicio y otro de reinicio. Compruebe límites, señal de pausa y material con dos estudiantes; el grupo demuestra qué hará al detenerse. Aclare qué decisión observará, sin anunciar ganadores por habilidad previa.
Preparación · 8 min	Por parejas, una persona propone una secuencia de marcha, giro amplio y pausa; la otra señala qué información necesita para seguirla. Cambien liderazgo y repitan con una señal visual acordada. Luego incorporen un balón en entrega cercana, si está disponible, manteniendo el mismo recorrido. Compare qué cambió al atender simultáneamente al objeto y al espacio.
Ajuste de entrada	Si la demostración no se comprende, realice un intento lento con pocas personas y agregue participantes después. Si el grupo ya comprende, conserve la preparación corporal y reduzca únicamente la repetición de explicaciones.

Actividad 2: Problema motor

Componente	Orientación para la clase
Organizar · 3 min	6 grupos de 4; un balón suave por grupo y zona de conservación. Muestre la ubicación de salida, la circulación y el lugar de recuperación. Elija una pareja o un equipo para demostrar con velocidad reducida; los demás señalan dónde podrían encontrarse dos trayectorias.

Componente	Orientación para la clase
Jugar · 12 min	En un cuadrado de cinco metros, tres personas conservan frente a una interceptora. Sin caminar con balón ni contacto; caída o salida devuelve balón al borde con defensa a dos metros. Una intercepción termina ese intento y se reinicia, sin castigar a quien perdió. Rote la defensa al minuto por orden acordado. Cuando dos integrantes deban observar una comparación, los otros dos ensayan pases sin defensa durante treinta segundos; luego se intercambian y se registra que cambió la condición. Tres conservan frente a un interceptor sin contacto. Cuando se pierde el balón, todos se detienen en posiciones aproximadas de la jugada y señalan dos caminos posibles. Reinicien desde esas posiciones eligiendo uno diferente; roten interceptor al minuto. No se exige repetir exactamente un error de ejecución. Reserve dentro de estos doce minutos las pausas breves de reorganización. Respete la duración y las rotaciones descritas en la tarea; cuando no se indique un intervalo, cambie funciones al cabo de un minuto. Un intento fallido no elimina a nadie. Si una secuencia termina antes, reinicie desde la posición acordada.
Revisar · 3 min	Detenga en un ejemplo concreto y pregunte: «¿Qué viste para decidir?» y «¿Qué ocurrió después?». Pida mostrar la respuesta con posiciones o gestos. Distinga una decisión adecuada de una ejecución que todavía necesita práctica; anote una evidencia, no un juicio general.
Apoyo específico	Si reconstruir posiciones resulta complejo, use solo tres participantes y un observador breve. Mantenga objetos fuera de la zona mientras se explica.

Actividad 3: Aplicación y contraste

Componente	Orientación para la clase
Presentar · 3 min	Explique la situación siguiente y demuestre qué cambia respecto a la anterior. El grupo identifica el nuevo problema antes de iniciar; no es necesario aumentar velocidad ni fuerza para crear dificultad.
Aplicar · 12 min	Una pareja observadora describe dónde comenzó la dificultad: preparación del receptor, ubicación o envío. El grupo selecciona una causa y prueba un ajuste específico, evitando cambiar simultáneamente todas las condiciones. Realicen una primera prueba de cuatro minutos, dos de conversación y cambio de funciones, una segunda prueba de cuatro y dos para reconstruir una situación. La comparación se centra en la decisión descrita, no en ganar más veces.
Contrastar · 5 min	Dos personas con funciones diferentes muestran una situación que resolvieron de forma distinta. El grupo relaciona la respuesta con el espacio, la regla o la acción ajena. Conserve una conclusión provisional y una pregunta para seguir probando; una solución no tiene por qué funcionar en todas las condiciones.

Actividad 4: Reserva de ampliación · 12 min, opcional

Componente	Orientación para la clase
Dos condiciones y una evidencia	El grupo elige un cruce de trayectorias y lo realiza primero con salida simultánea y luego escalonada. Conserva recorrido y número de personas. Describe una acción observada que explique la diferencia; no basta decir que fue mejor. Si aparecen cruces cercanos, detenga, amplíe separación y repita caminando.

Componente	Orientación para la clase
Otra función revela otro problema	Tres personas conservan un balón suave y otra intercepta sin contacto. Cada minuto cambian funciones y completan una frase: desde aquí necesité ver esto. El grupo compara las informaciones y decide un ajuste colectivo. Si no hay balón, use nombre y señal para transferir posesión, aclarando que no se valora recepción.
Actividad 5: Recuperación, registro y cierre · 9 min	Recupere durante cuatro minutos: detenga los envíos, caminen lentamente o adopten una postura cómoda, dispongan de agua y reduzcan la actividad. Durante tres minutos, cada pareja completa «En una situación decidí... porque...» y describe una acción observada; se puede mostrar o escribir sin exposición pública obligatoria. En los dos minutos finales registre: Distingue el momento en que surgió un problema y propone una modificación relacionada. Estudiante focal ____ Situación ____ Acción observada ____ Apoyo útil ____ Siguiendo oportunidad _____. Si predominó una dificultad de comprensión, retome una demostración; si fue de ejecución, ajuste objeto o tiempo y conserve los apoyos que permiten participar.