

## **MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA**

### **GRADO: PRIMERO PRIMARIA**

#### **MÓDULO DOS**

## **MEJORAMIENTO**

El p nsu m de estudios de Primero Primaria incluye la materia de Educación Física. Para obtener la nota en dicha materia los alumnos deberán realizar las actividades que se indiquen en cada módulo.

#### **La Educación Física busca:**

1. Estimular las habilidades motrices básicas ya que estas habilidades son la base para aprendizajes más complicados.
2. Propiciar mayor control de las habilidades motrices.
3. Tener tiempos de convivencia entre la familia y amigos.

#### **RECOMENDACIONES**

- Tener una alimentación adecuada.
- Al realizar ejercicios ingerir agua pura.
- Buscar un lugar adecuado y seguro para realizar las actividades físicas.
- Acompañar al niño en la realización de las actividades.
- Realizar actividades físicas por lo menos tres días a la semana.
- Utilizar ropa y zapatos adecuados para realizar actividades físicas.
- Hacer movimientos de calentamiento antes de realizar actividades físicas.
- Involucrar a toda la familia en las actividades físicas (para realizar algunas actividades pueden invitar amigos).

#### **INSTRUCCIONES**

- Realizar cada semana una de las actividades programadas para incluir en el módulo.
- Leer detenidamente las instrucciones para la realización de cada ejercicio.
- Preparar los materiales necesarios.
- Buscar el lugar apropiado.
- Realizar la actividad varias veces.
- Utilizar las hojas de evaluación para calificar la actividad y adjuntarlas al portafolio.
- **Tomar las fotografías solicitadas y pegarlas en el espacio proporcionado.**

**Actividad #7**

**Derecha, izquierda**

Identificarás el lado derecho e izquierdo de tu cuerpo y conocerás con cual tienes más habilidad.

Preparo estos materiales:

- **un lápiz**
- **una pelota**

**¿Cómo lo hago?**

- Completo el siguiente cuadro realizando las actividades con una pelota.
- Marco con un √ mi lado hábil (con el que me resulta más fácil hacer la actividad).

<b>Acción motriz</b>	<b>Mano derecha</b>	<b>Mano izquierda</b>	<b>Pie derecho</b>	<b>Pie izquierdo</b>
<b>Lanzar</b>				
<b>Patear</b>				
<b>Jalar</b>				
<b>Empujar</b>				
<b>Atrapar</b>				

- Realizo las mismas actividades pero con el lado **no** hábil de mi cuerpo.
- Cambio de implemento para realizar las acciones (un globo, una botella plástica, un cubo, etc.)

## ACTIVIDAD #7

### FOTOGRAFÍAS

100  
nota

1. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada antes de realizar la actividad, con todos los materiales y participantes listos. **(25 pts.)**



2. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad. **(25 pts.)**



**Colegio Hebrón**  
**Educación Física**  
**Grado: 1° Primaria**  
**Actividad: Derecha, izquierda**  
**Adjuntar al portafolio Módulo 2**  
**Autoevaluación y Heteroevaluación**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1. Evalúo mi desempeño al realizar esta actividad. Marco con un ✓ en la casilla que corresponde. **(25 pts.)**

Evalúo mis destrezas	Sí	No
Me gustó la actividad.		
Realicé todas las actividades con la pelota.		
Cambié de implemento para realizar las actividades.		
Identifiqué mi lado hábil.		
Me costó realizar las actividades con mi lado <b>no</b> hábil.		

2. Mis padres o tutor evalúan mi desempeño al realizar esta actividad marcando un ✓ en la casilla que corresponde. **(25 pts.)**

	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Se esforzó por realizar bien la actividad.				
Identificó el lado hábil de su cuerpo.				
Identificó el lado <b>no</b> hábil de su cuerpo.				
Completó el cuadro.				
Realizó todas las actividades para descubrir su lado hábil.				

**Actividad #8**

**Frutas y verduras de mi población**

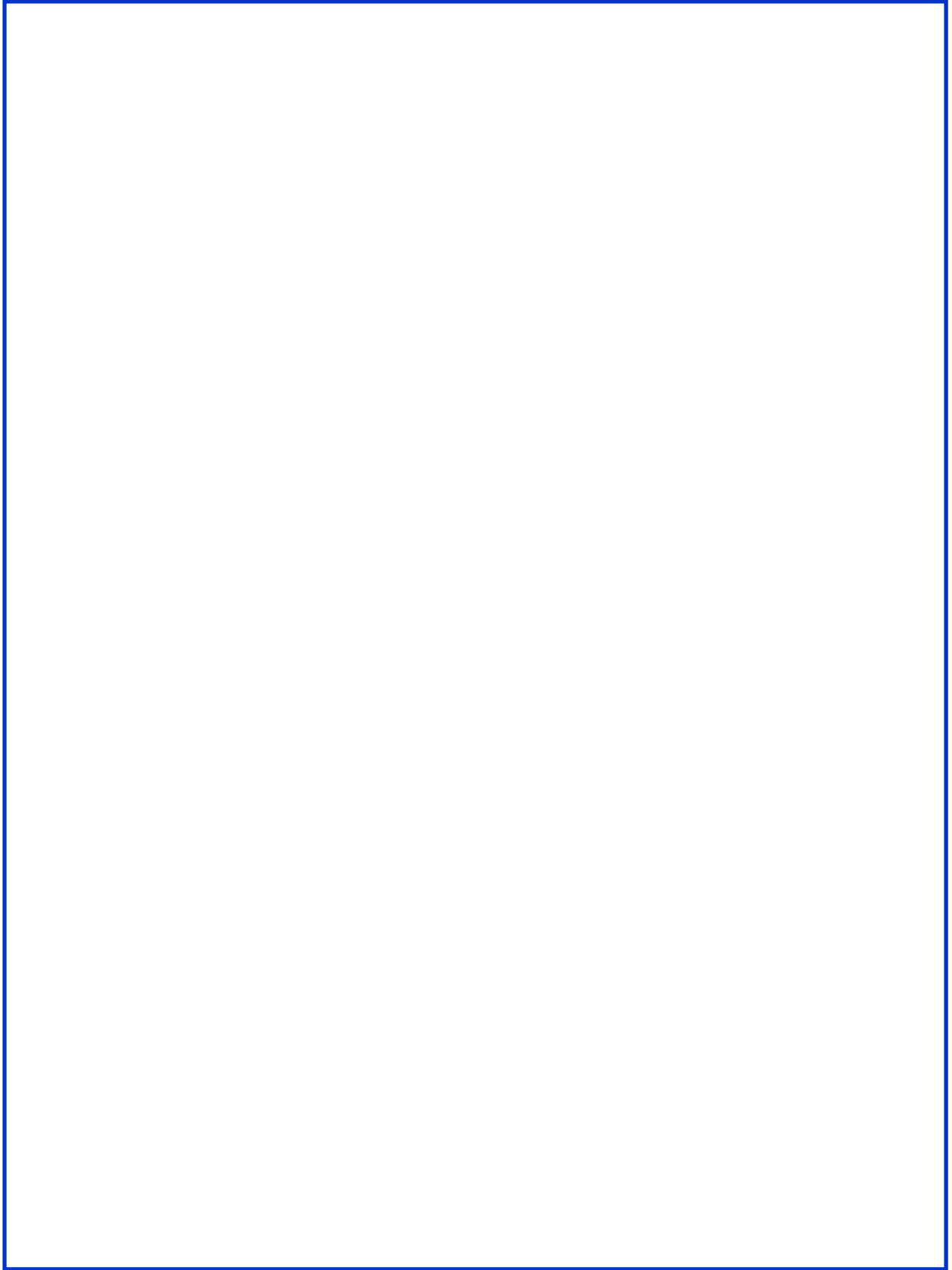
Mediante el juego practicarás tus habilidades físicas y mentales.

Preparo estos materiales:

- **hoja de papel**
- **lápiz**

**¿Cómo lo hago?**

- Con mi familia formamos un círculo.
- Cada uno elige el nombre de una fruta.
- Uno de los participantes dice: Ensalada de... y menciona el nombre de una fruta.
- El jugador que haya elegido la fruta nombrada deberá cambiarse rápidamente de lugar, así hasta que todos puedan participar.
- El juego también se puede llamar Ensalada de verduras.
- Comento la importancia que tiene el consumo frecuente de frutas y verduras en mi vida diaria.
- Dibujo en el recuadro de la siguiente página las frutas y verduras que consumo frecuentemente.



## ACTIVIDAD #8

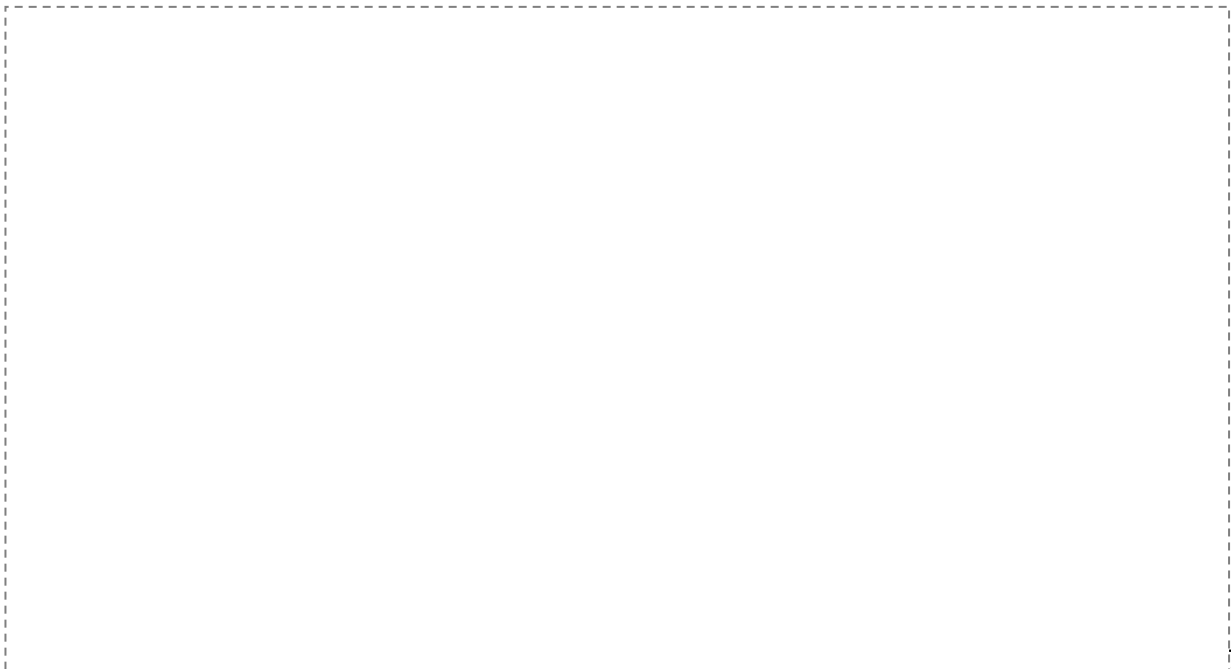
### FOTOGRAFÍAS

100  
nota

1. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada antes de realizar la actividad, con todos los materiales y participantes listos. **(25 pts.)**



2. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad. **(25 pts.)**



**Colegio Hebrón**  
**Educación Física**  
**Grado: 1° Primaria**  
**Actividad: Frutas y verduras de mi población**  
**Adjuntar al portafolio Módulo 2**  
**Autoevaluación y Heteroevaluación**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1. Evalúo mi desempeño al realizar esta actividad. Marco con un ✓ en la casilla que corresponde. **(25 pts.)**

Evalúo mis destrezas		Sí	No
Me gustó la actividad.			
Realicé rápidamente el cambio de posición.			
Dibujé las frutas y verduras que consumo regularmente.			

2. Mis padres o tutor evalúan mi desempeño al realizar esta actividad marcando un ✓ en la casilla que corresponde. **(25 pts.)**

	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Se esforzó por realizar bien la actividad.				
Realizó movimientos rápidos.				
Realizó con confianza sus desplazamientos.				
Dibujó las frutas y verduras que consume frecuentemente.				



**Actividad #9**

**Hacia mi objeto favorito**

Explorarás diferentes formas para desplazarte.

Preparo estos materiales:

- **un objeto que me guste**
- Busco un objeto que me guste mucho y lo coloco en un lugar determinado teniendo cuidado de no lastimarme.
- Durante el día intento llegar a él de diferentes maneras: Saltando, caminando de lado, hacia atrás, entre otros.
- Escribo en las líneas que aparecen a continuación las diferentes maneras que utilicé para moverme hacia el objeto.

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



## ACTIVIDAD #9

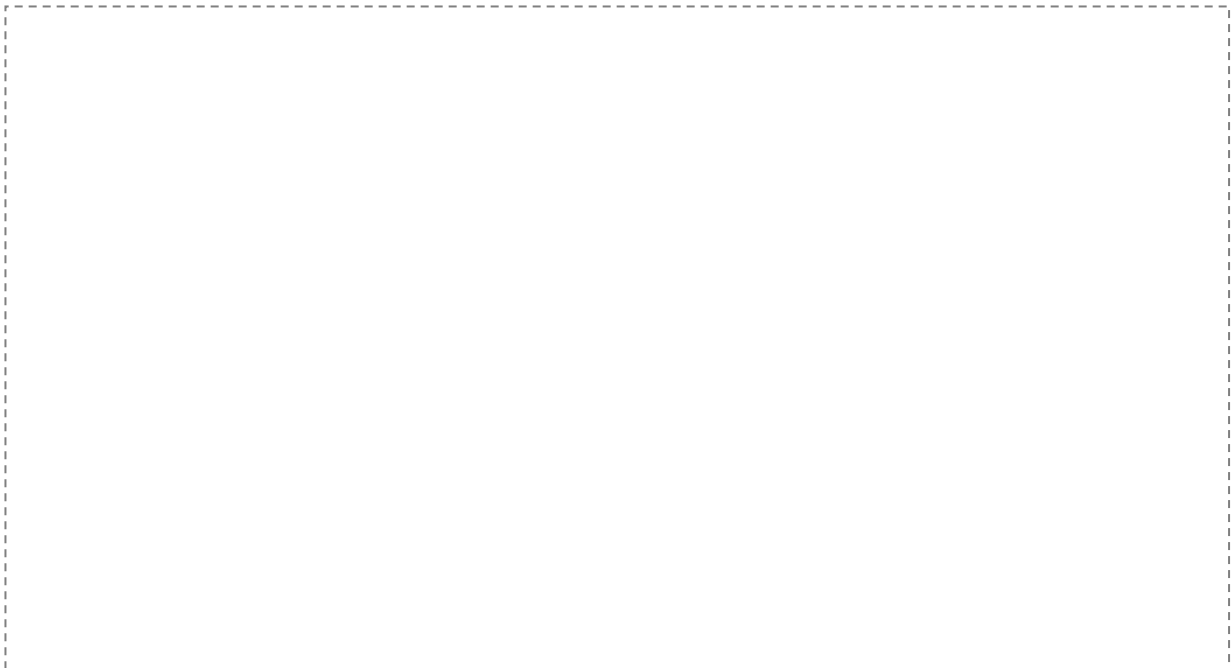
### FOTOGRAFÍAS

100  
nota

1. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada antes de realizar la actividad, con todos los materiales y participantes listos. **(25 pts.)**



2. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad. **(25 pts.)**



**Colegio Hebrón**  
**Educación Física**  
**Grado: 1° Primaria**  
**Actividad: Hacia mi objeto favorito**  
**Adjuntar al portafolio Módulo 2**  
**Autoevaluación y Heteroevaluación**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1. Evalúo mi desempeño al realizar esta actividad. Marco con un ✓ en la casilla que corresponde. **(25 pts.)**

Evalúo mis destrezas		Sí	No
Me gustó la actividad.			
Realicé diferentes tipos de desplazamientos para llegar al objeto.			
Encontré dificultad al desplazarme para llegar al objeto.			

2. Mis padres o tutor evalúan mi desempeño al realizar esta actividad marcando un ✓ en la casilla que corresponde. **(25 pts.)**

	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Se esforzó por realizar bien la actividad.				
Coordinó sus movimientos.				
Utilizó diferentes movimientos para desplazarse.				
Presentó dificultad para desplazarse.				
Escribió las diferentes maneras en las que se desplazó.				

**Actividad #10**

**La cuerda**

Saltarás de distintas maneras y combinarás diferentes movimientos.

Preparo estos materiales:

- **una cuerda**

**¿Cómo lo hago?**

- En parejas, tríos o grupos de cuatro salto la cuerda combinando saltos y giros con uno o dos pies.
- Salto cada vez con más rapidez.



## ACTIVIDAD # 10

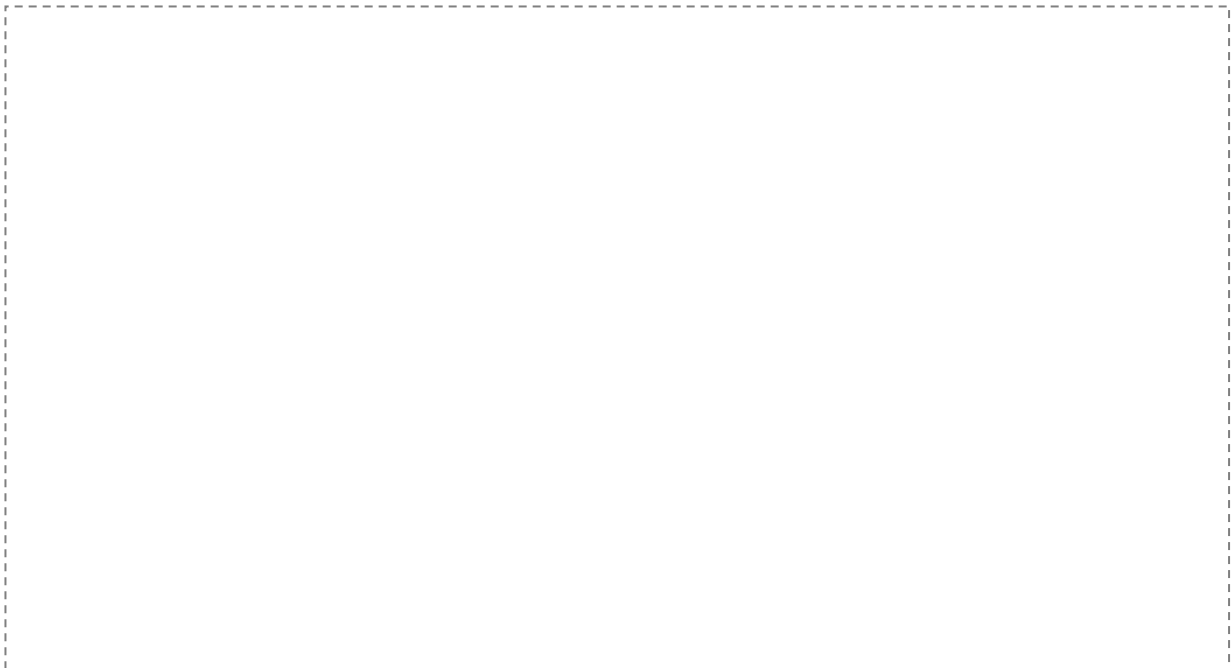
### FOTOGRAFÍAS

100  
nota

1. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada antes de realizar la actividad, con todos los materiales y participantes listos. **(25 pts.)**



2. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad. **(25 pts.)**



**Colegio Hebrón**  
**Educación Física**  
**Grado: 1° Primaria**  
**Actividad: La cuerda**  
**Adjuntar al portafolio Módulo 2**  
**Autoevaluación y Heteroevaluación**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1. Evalúo mi desempeño al realizar esta actividad. Marco con un ✓ en la casilla que corresponde. **(25 pts.)**

Evalúo mis destrezas		Sí	No
Me gustó la actividad.			
Salté coordinadamente la cuerda.			
Combiné diferentes movimientos para saltar.			

2. Mis padres o tutor evalúan mi desempeño al realizar esta actividad marcando un ✓ en la casilla que corresponde. **(25 pts.)**

	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Se esforzó por realizar bien la actividad.				
Propuso diferentes maneras para saltar la cuerda.				
Ejecutó diversas maneras para saltar la cuerda.				
Saltó coordinadamente con sus compañeros de juego.				
Mostró buena actitud al realizar la actividad.				







# ACTIVIDAD # 11

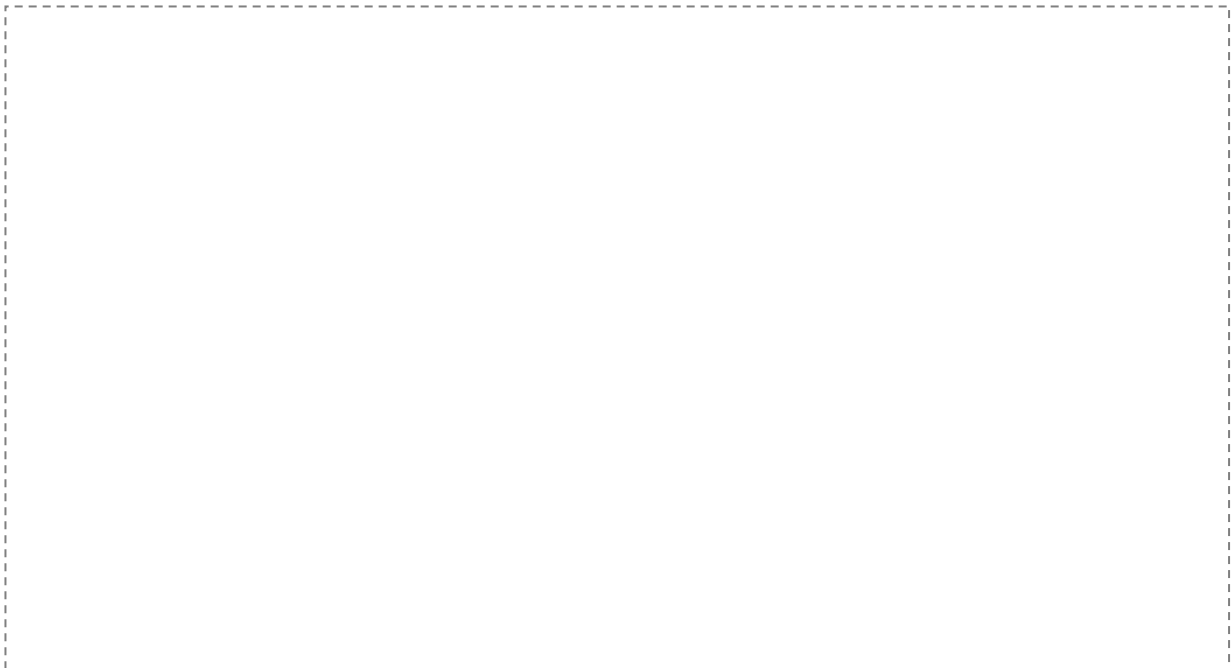
## FOTOGRAFÍAS

100  
nota

1. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada antes de realizar la actividad, con todos los materiales y participantes listos. **(25 pts.)**



2. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad. **(25 pts.)**



**Colegio Hebrón**  
**Educación Física**  
**Grado: 1° Primaria**  
**Actividad: Oscuridad**  
**Adjuntar al portafolio Módulo 2**  
**Autoevaluación y Heteroevaluación**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1. Evalúo mi desempeño al realizar esta actividad. Marco con un ✓ en la casilla que corresponde.

Evalúo mis destrezas		Sí	No
Me gustó la actividad.			
Realicé diversos movimientos con los ojos tapados.			
Realicé los movimientos con facilidad.			

2. Mis padres o tutor evalúan mi desempeño al realizar esta actividad marcando un ✓ en la casilla que corresponde.

	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Se esforzó por realizar bien la actividad.				
Realizó varios movimientos con los ojos cubiertos.				
Ejecutó diversas acciones con los ojos cubiertos que realiza en su vida diaria.				
Mostró buena actitud al realizar las actividades.				
Resolvió los problemas que se le presentaron durante la actividad.				

**Actividad #12**

**Serpiente**

Participarás en actividades en las que trabajarás en grupo.

Preparo estos materiales:

- **una botella grande de plástico**
- **barras de yeso o carbón**

**¿Cómo lo hago?**

- Reunidos con mi familia trazamos cinco círculos separados en el suelo.
- Luego, transportamos de un círculo a otro la botella realizando diferentes movimientos como por ejemplo: lanzándola de espaldas, rodándola, dando una vuelta antes de lanzarla, entre otras.
- Transportamos la botella variando las intensidades de los movimientos, ya sea lento o rápido.



## ACTIVIDAD #12

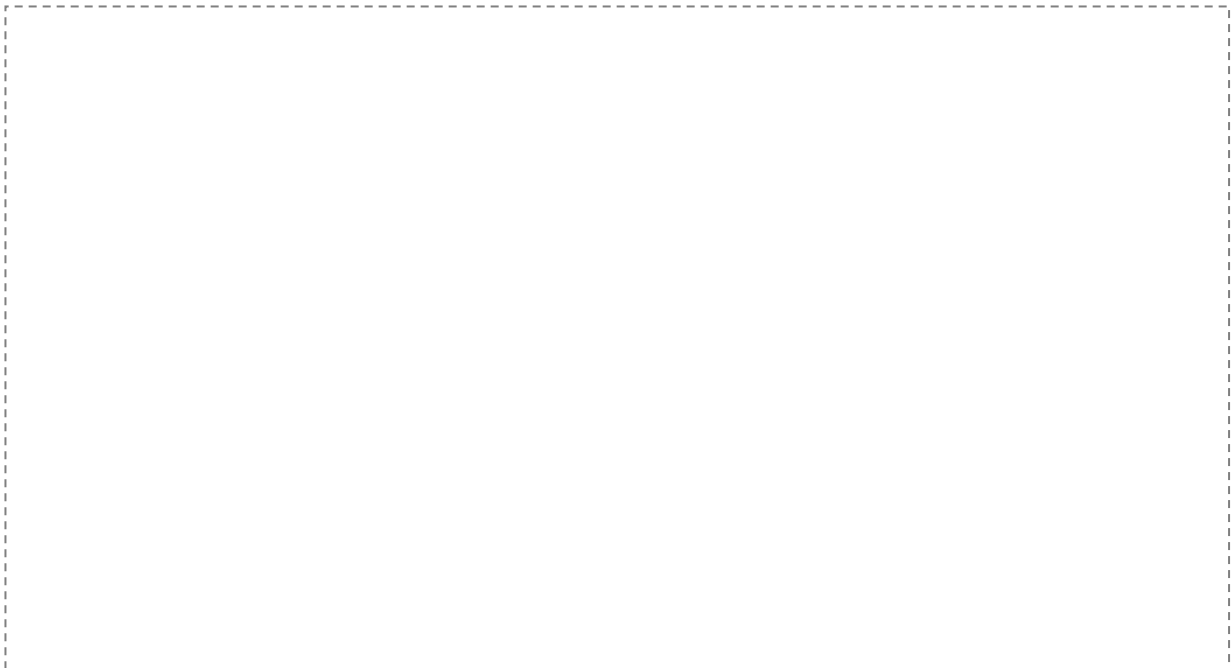
### FOTOGRAFÍAS

100  
nota

1. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada antes de realizar la actividad, con todos los materiales y participantes listos. **(25 pts.)**



2. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad. **(25 pts.)**



**Colegio Hebrón**  
**Educación Física**  
**Grado: 1° Primaria**  
**Actividad: Serpiente**  
**Adjuntar al portafolio Módulo 2**  
**Autoevaluación y Heteroevaluación**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

1. Evalúo mi desempeño al realizar esta actividad. Marco con un ✓ en la casilla que corresponde.

Evalúo mis destrezas		Sí	No
Me gustó la actividad.			
Compartí con los integrantes de mi familia durante el juego.			
Transporté los objetos de diferentes maneras.			

2. Mis padres o tutor evalúan mi desempeño al realizar esta actividad marcando un ✓ en la casilla que corresponde.

	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Se esforzó por realizar bien la actividad.				
Se desplazó de un punto a otro de diferentes maneras.				
Resolvió los problemas que se le presentaron durante la actividad.				
Propuso nuevas formas de desplazamiento.				
Trabajó con buena actitud con sus compañeros de juego.				



**MÓDULO DOS – PRIMERO PRIMARIA**

**REPORTE DE ENTRENADOR, ACADEMIA, GIMNASIO O FEDERACIÓN**

**Nombre del alumno:** \_\_\_\_\_



1. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada recibiendo la clase de deporte, en el lugar donde la recibo. **(25 pts.)**

2. Pego en el siguiente espacio una fotografía de mi entrenador(a) y yo. **(25 pts.)**

Mi entrenador evalúa mi desempeño al realizar las actividades marcando un ✓ en la casilla que corresponde.

**Suma y escribe el total en cuadro indicado. En cada criterio solo puede llenar una casilla. (50 pts.)**

	<b>Necesita mejorar 2</b>	<b>Bueno 3</b>	<b>Muy bueno 4</b>	<b>Excelente 5</b>
Se esfuerza por realizar bien las actividades programadas.				
Cumple con los horarios establecidos para el entrenamiento.				
Reconoce sus habilidades en el juego y sus posibilidades de participación.				
Identifica las habilidades que ha logrado mejorar y busca diferentes opciones para resolver situaciones complicadas.				
Respeto al entrenador y compañeros al realizar las actividades.				
El alumno reconoce la utilidad de la estrategia en los juegos.				
Resuelve creativamente problemáticas motrices que se le presentan.				
Muestra agilidad en sus movimientos.				
Se organiza con facilidad.				
Coordina sus movimientos con la postura en cada actividad física que se le presenta.				
<b>TOTAL</b>				<b>/50</b>

Especifique deporte o disciplina impartida: \_\_\_\_\_

Dirección donde se reciben las clases: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre del entrenador: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma del entrenador

\_\_\_\_\_  
Nombre y sello de la  
Institución

DPI \_\_\_\_\_