

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: SEGUNDO PRIMARIA

MÓDULO DOS

MEJORAMIENTO

El p nsu m de estudios de Segundo 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 #8 Salto y me transformo

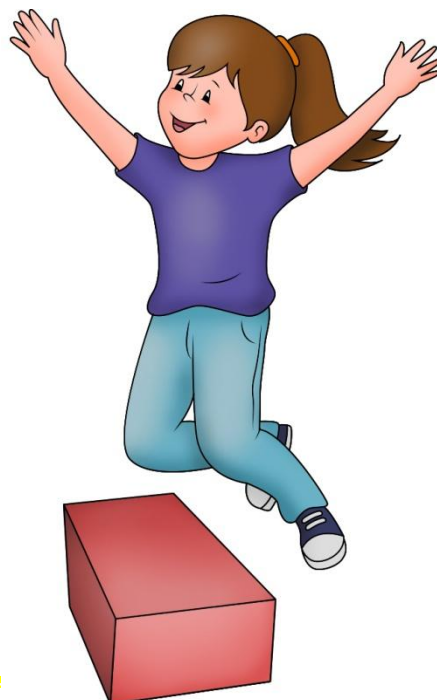
Experimentarás diferentes maneras de saltar.

Preparo estos materiales:

- **una caja de cartón**

¿Cómo lo hago?

- Coloco una caja a 10 metros de distancia de donde me encuentro parado.
- Me aproximo a la caja corriendo, salto sobre ella y regreso a mi lugar gateando.
- Me acerco a la caja saltando en un pie, salto sobre ella y luego camino rápidamente.
- Voy hacia la caja caminando de espaldas, salto sobre ella y luego regreso a mi lugar saltando en un pie.
- Invento otras formas de acercarme a la caja y saltar sobre ella.



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: 2° Primaria
Actividad: Salto y me transformo
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.		
Logré saltar sobre la caja con facilidad.		
Realicé todos los desplazamientos.		

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 la actividad.				
Saltó sobre la caja.				
Realizó los desplazamientos indicados.				
Inventó otras formas de desplazarse hacia la caja.				
Tomó las precauciones necesarias para evitar lastimarse.				

Actividad #8 **De ida y vuelta**

Utilizarás distintas habilidades motrices al desplazarte para realizar las diversas actividades.

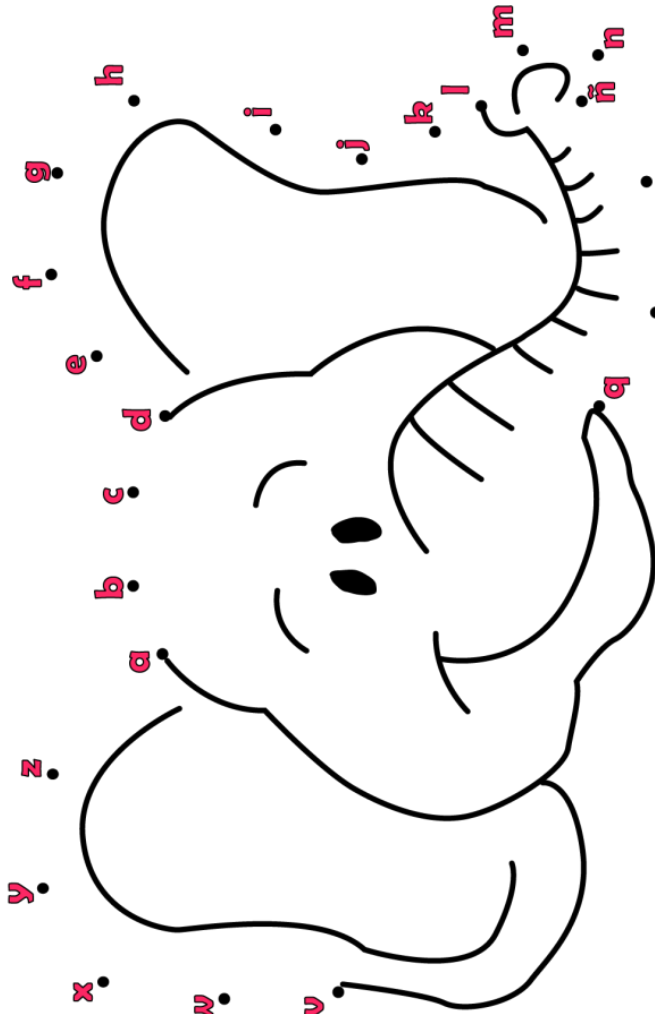
Preparo estos materiales:

- **lápiz**
- **objeto fácil de transportar**

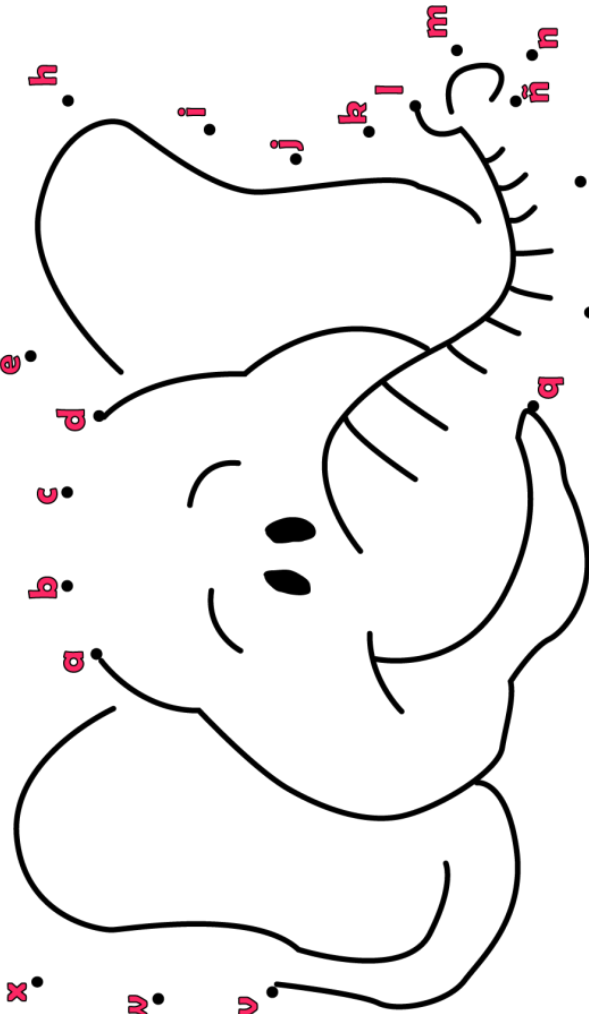
¿Cómo lo hago?

- Observo la figura de la siguiente página, tiene puntos con letras, las uno con una línea siguiendo las siguientes instrucciones:
 - ✓ Coloco mi objeto lejos del libro, regreso a él gateando y uno los primeros dos puntos.
 - ✓ Vuelvo a colocar el objeto lejos, regreso, pero ahora saltando y uno los siguientes puntos.
 - ✓ Continúo haciendo el mismo recorrido corriendo, girando, caminando, rodando, hasta que termine de unir todos los puntos y complete el dibujo.

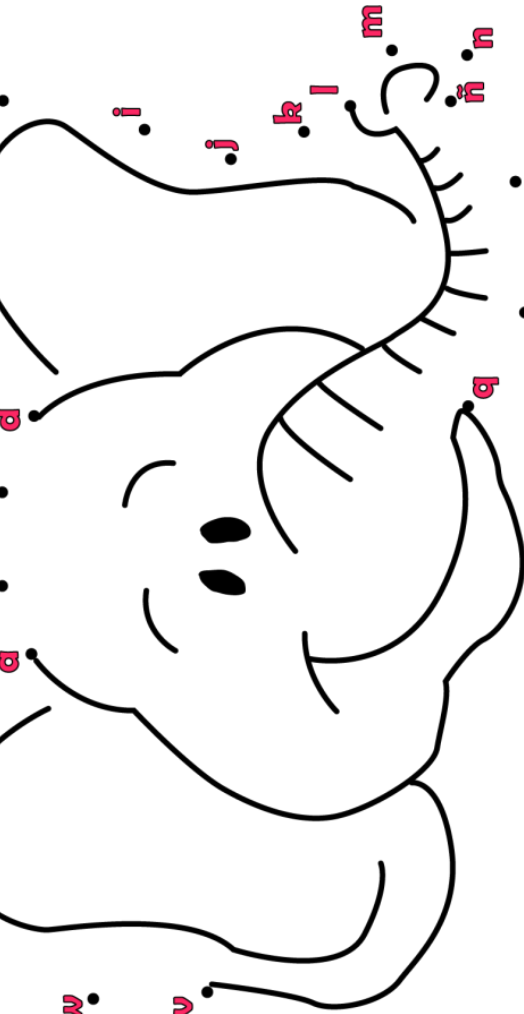




f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



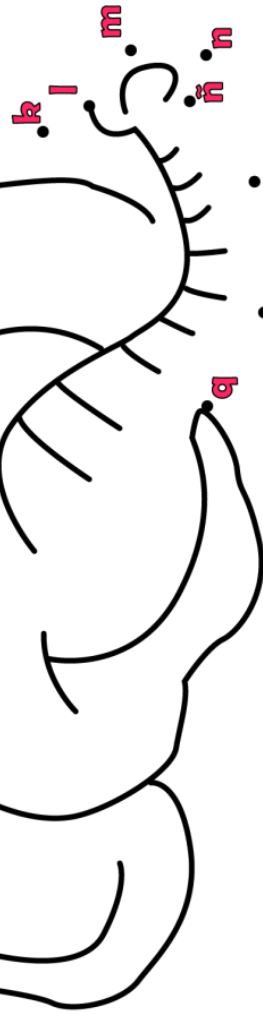
f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



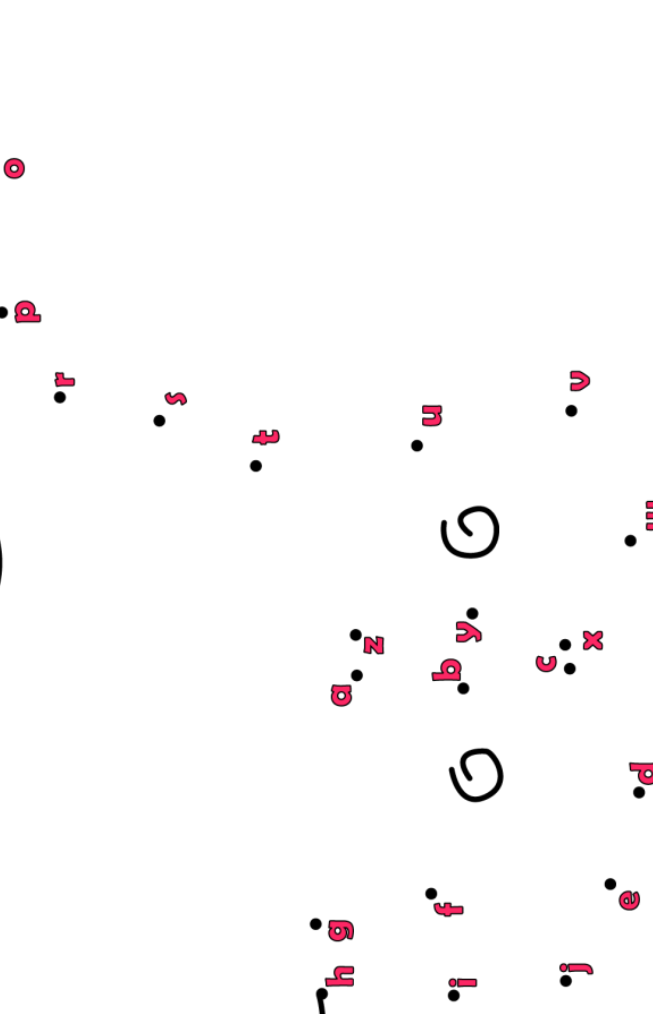
f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



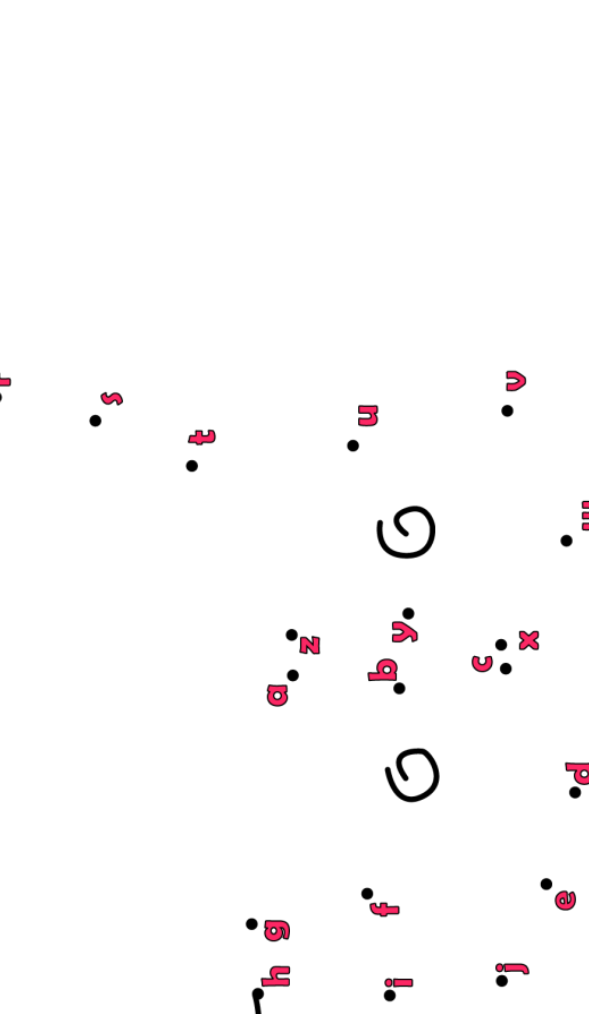
f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



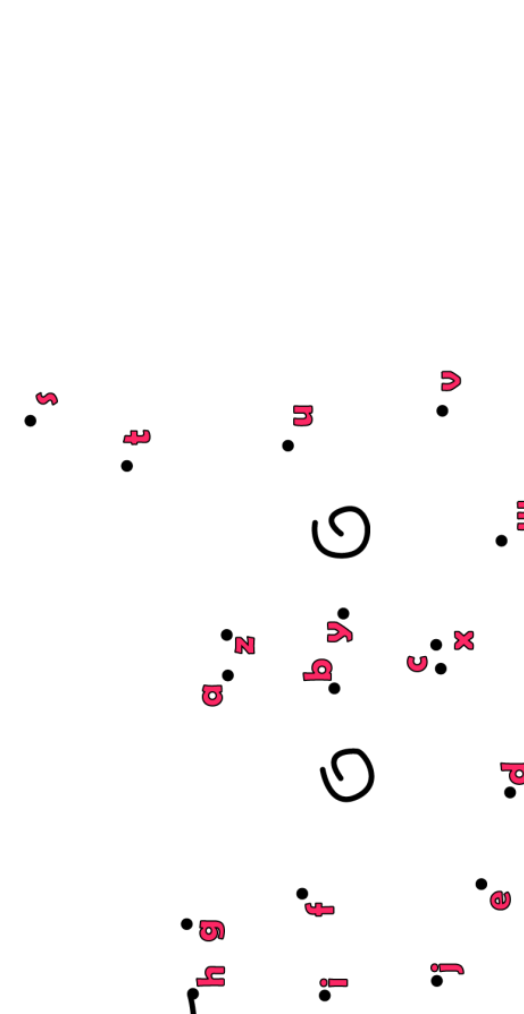
f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



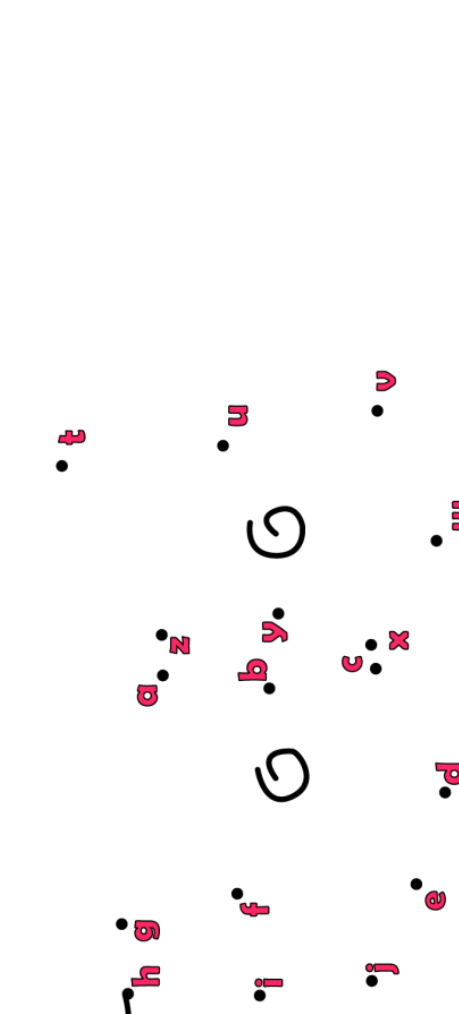
f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



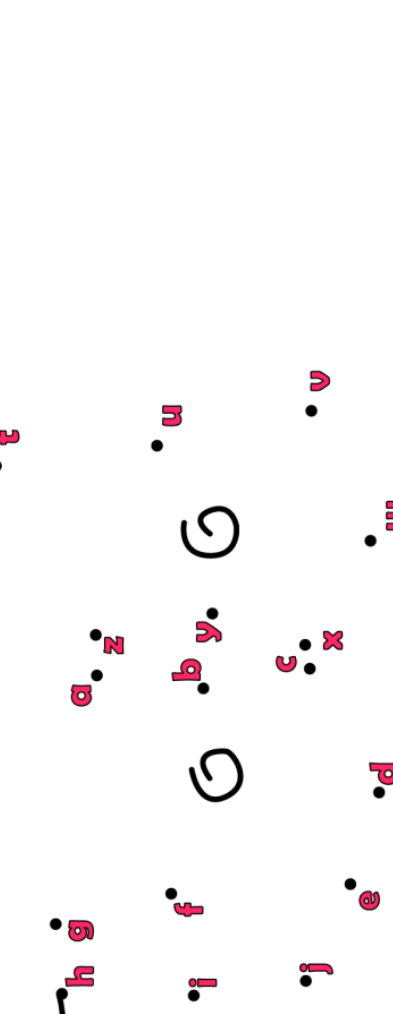
f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



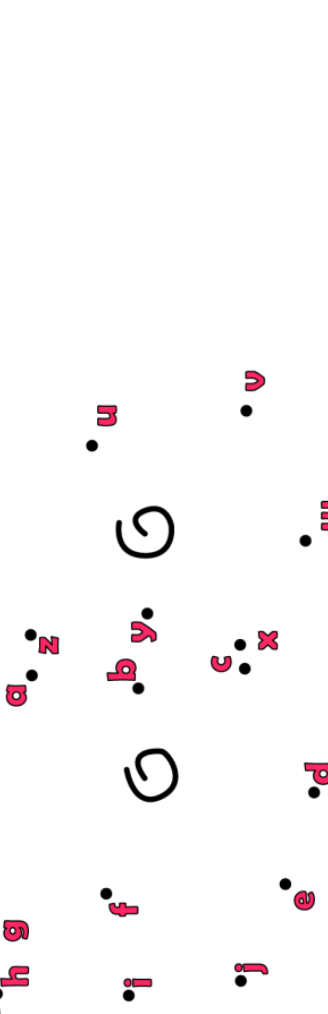
f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



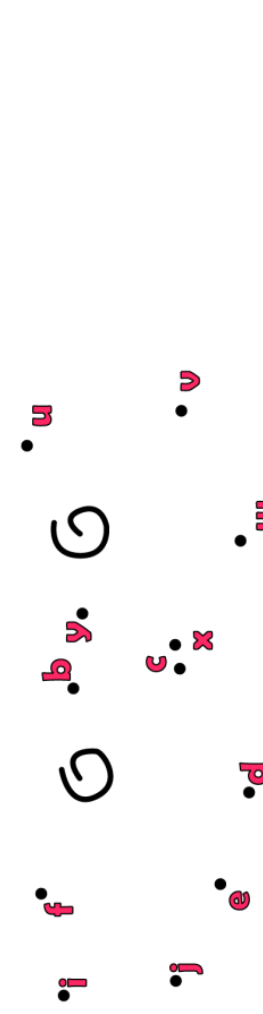
f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z



f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

ACTIVIDAD #8

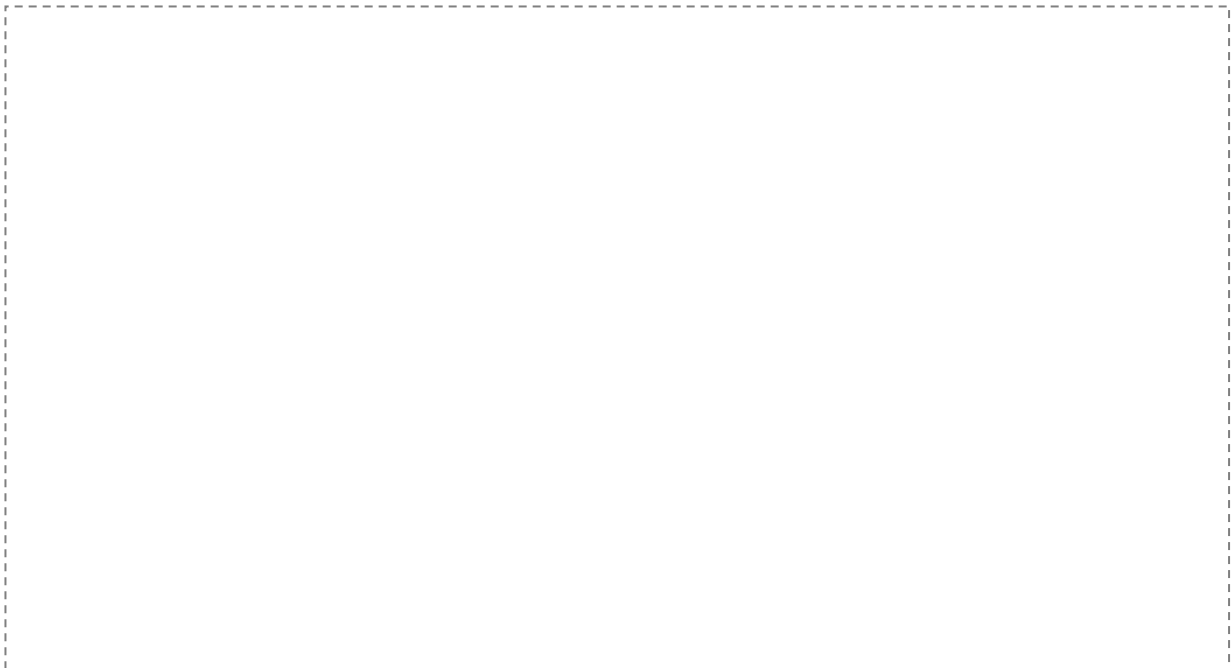
FOTOGRAFÍAS

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: 2° Primaria
Actividad: De ida y vuelta
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
Realicé la actividad siguiendo las instrucciones		
Realicé todas los desplazamientos que me indicaron		
Completé el dibujo		

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
Buscó los materiales necesarios para la actividad				
Realizó todos los desplazamientos sugeridos				
Incluyó diferentes movimientos motrices en sus desplazamientos				
Demostó habilidad en sus movimientos				
Venció el cansancio para terminar con éxito la actividad				

Actividad #9 **Carrera de papelitos**

Controlarás los movimientos que intervienen en tu respiración.

Preparo estos materiales:

- **papel**
- **tijeras**
- **una mesa**

¿Cómo lo hago?

- Pido a un adulto que me ayude a realizar esta actividad.
- Corto dos pedazos pequeños de papel.
- Coloco en la orilla de la mesa ambos papeles separados.
- Con el menor número de soplos debo empujar el papel hasta el otro extremo de la mesa.
- Cuento el número de soplos que realice para llegar al otro extremo de la mesa.
- Comparo la cantidad de soplos entre mi compañero y yo.
- Doblo el papel de distinta forma y lo empujamos para que llegue al otro lado.
- Controlo mi respiración para evitar marearme.
- Invento otra forma de doblar el papel y llevarlo más rápido al otro extremo.

ACTIVIDAD #9

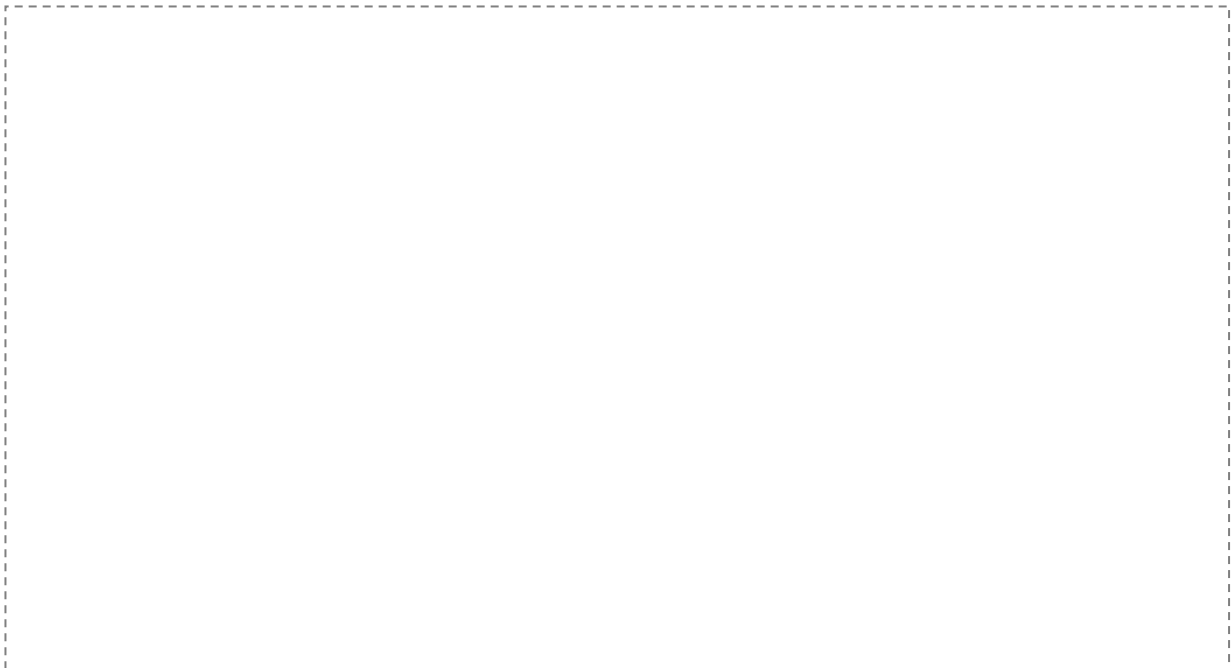
FOTOGRAFÍAS

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: 2° Primaria
Actividad: Carrera de papелitos
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.		
Me costó llevar el papелito hasta el otro extremo de la mesa.		
Controlé mi respiración.		

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.				
Contó la cantidad de soplidos que realizó para llevar el papel hasta el otro extremo de la mesa.				
Inhaló más aire para soplar más fuerte.				
Inventó otras formas de doblar el papel.				
Tomó las precauciones necesarias para evitar marearse.				

Actividad #10 **Relacionando palabras**

Utilizarás tus habilidades para lanzar y atrapar a gran velocidad.

Preparo estos materiales:

- **pelotas de papel**

¿Cómo lo hago?

- Invito a un familiar para realizar esta actividad.
- Al inicio tengo la pelota de papel en mis manos, al lanzarla menciono algún lugar tal como: parque, cocina, iglesia, etc.
- Antes de que mi compañero atrape la pelota dirá el nombre de un objeto o persona relacionada con ese lugar, por ejemplo: al escuchar “iglesia” se puede decir “Biblia”.
- Si la palabra dicha es correcta, el que atrapa la pelota perseguirá al jugador que la lanzó hasta tocarlo.
- Si la palabra dicha es incorrecta tendrá que saltar en un pie 15 veces sin parar.
- Cambiamos roles.
- La pelota se lanza lo más rápido posible con el fin de que el contrincante piense rápido en la palabra a responder.

ACTIVIDAD # 10

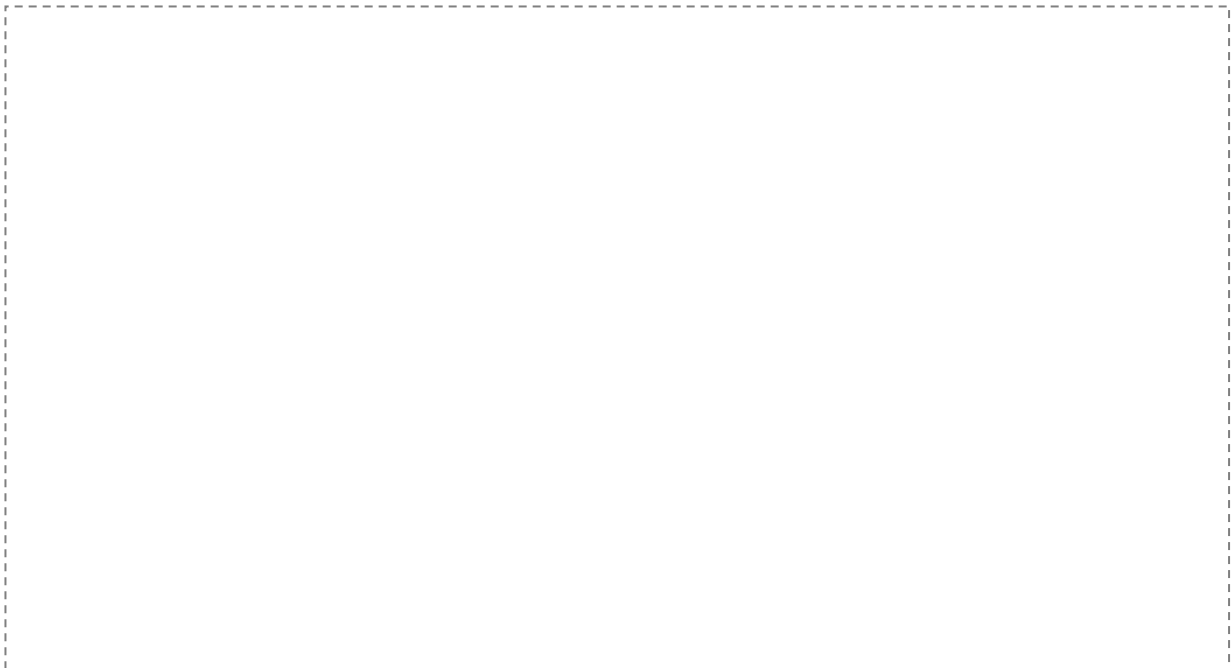
FOTOGRAFÍAS

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: 2° Primaria
Actividad: Relacionando palabras
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.		
Mencioné objetos relacionados con el lugar.		
Lancé la pelota rápidamente.		

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.				
Mencionó objetos relacionados con el lugar elegido.				
Muestra seguridad al atrapar la pelota.				
Corrió rápidamente para intentar esquivar la pelota.				
Resolvió los problemas que se le presentaron durante la actividad.				

Actividad #11 **Bolitas ciegas**

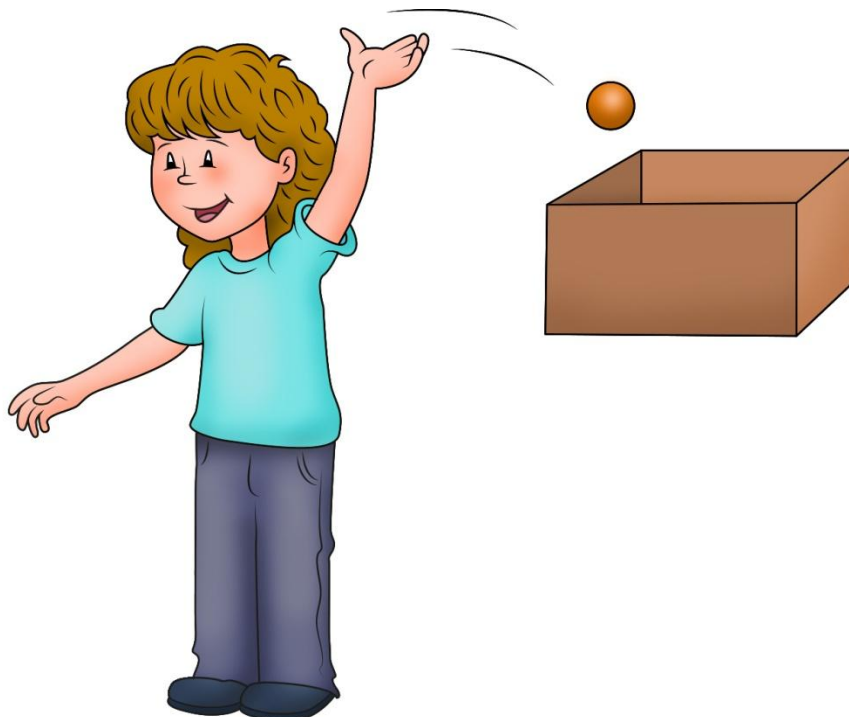
Realizarás lanzamientos desde diferentes ubicaciones.

Preparo estos materiales:

- **una caja de cartón vacía o cubeta**
- **papel periódico**

¿Cómo lo hago?

- Hago cinco pelotas de papel periódico de diferentes tamaños.
- En el suelo coloco una cubeta o caja de cartón.
- Doy media vuelta y camino dos pasos, ahora, de espaldas a la caja, lanzo una de las bolas tratando de encestarla.
- Me alejo un paso más y lanzo otra bola, y así sucesivamente hasta completar cinco lanzamientos.
- Repito varias veces tratando de encestar.



ACTIVIDAD # 11

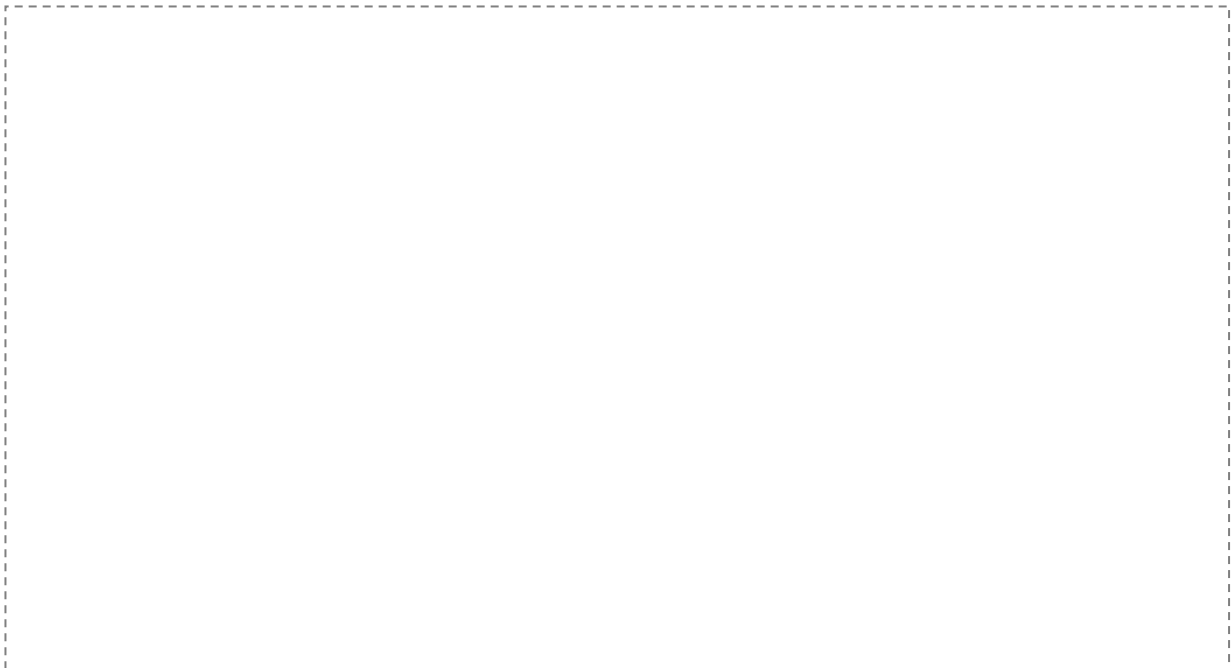
FOTOGRAFÍAS

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: 2° Primaria
Actividad: Bolitas ciegas
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
Tuve dificultad para realizar los lanzamientos		
Logré encestar algunas veces		
Realicé los lanzamientos cada vez más lejos		

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
Realizó los distintos lanzamientos con habilidad				
Modificó su fuerza según la distancia de la caja				
Se colocó cada vez más lejos de la caja				
Repitió varias veces la actividad				
Tuvo buena actitud dependiendo de que enceste o no				

Actividad #12 **Lectura veloz**

Identificarás cómo cambia tu respiración al realizar actividad física.

¿Cómo lo hago?

- Invito a un adulto para que me ayude a sostener la hoja con el letrero que debo leer (el letrero se encuentra en la siguiente página).
- Leo el letrero luego corro hasta el punto más lejano que pueda, regreso corriendo y vuelvo a leer el letrero en voz alta.
- Corro nuevamente al mismo punto y, cuando regrese, doy 10 saltos y leo otra vez el texto.
- Observo cómo al realizar actividad física mi respiración cambia y se me dificulta leer.
- Explico a mi invitado en qué momento tuve mayor dificultad para leer.

Dato de interés:

Casi la mitad de agua que bebemos la expulsamos a través de la respiración y no necesariamente sudando, por lo que es importante tomar frecuentemente agua pura potable.



CORRER,
SALTAR Y LEER
ES DIVERTIDO



ACTIVIDAD #12

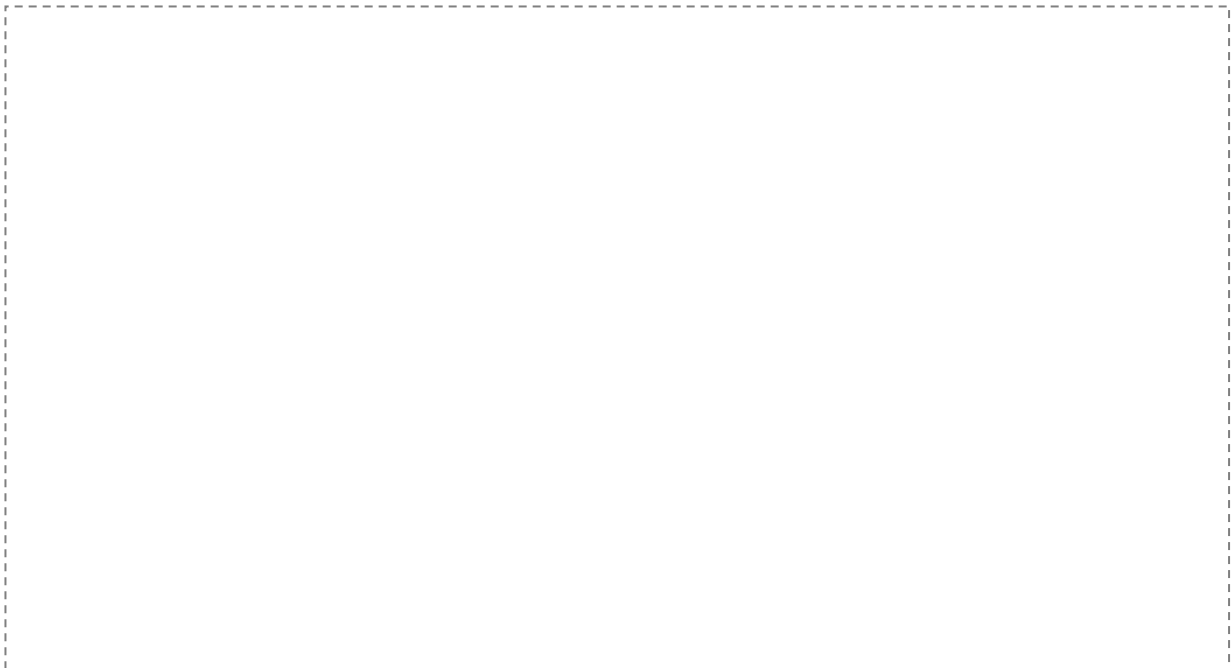
FOTOGRAFÍAS

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: 2° Primaria
Actividad: Lectura veloz
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
Pedí, amablemente, la ayuda de un adulto		
Leí el texto las veces que me pidieron		
Me esforcé en correr y saltar		
Sentí dificultad al leer después de correr		

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
Solicitó la ayuda de un adulto con amabilidad				
Siguió las instrucciones				
Corrió y siguió las instrucciones				
Saltó con ánimo				
Explicó la diferencia que percibió al leer después de hacer actividad física				

MÓDULO DOS – SEGUNDO PRIMARIA

REPORTE DE ENTRENADOR, ACADEMIA, GIMNASIO O FEDERACIÓN

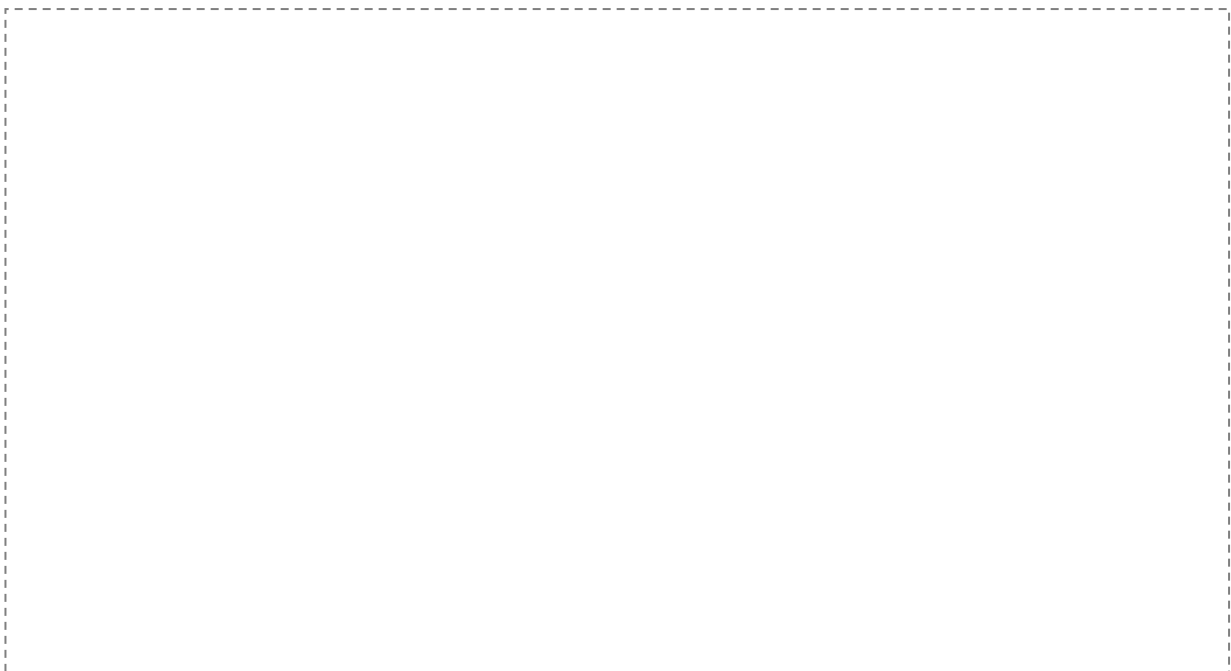
Nombre del alumno: _____

100
nota

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.)

	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
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.				
TOTAL				/50

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 _____