

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: TERCERO PRIMARIA

MÓDULO DOS

MEJORAMIENTO

El p nsu m de estudios de Tercero 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 **Aros saltarines**

Te orientarás con respecto a tu ubicación al seguir instrucciones.

¿Qué necesito?

- aros de plástico
- barras de yeso o carbón

¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia a participar en esta actividad.
- Ubicamos dos aros separados en el suelo o los dibujamos con yeso o carbón.
- Dos integrantes se colocan dentro de su aro, viéndose de frente.
- Doy diversas instrucciones: salten al frente del aro, salten atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda, salten fuera en un pie.
- Cuando un participante se equivoca cambiamos de rol.
- Se aumenta la velocidad de las instrucciones.
- Se puede variar la actividad con dos integrantes dentro de un mismo aro.



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. **(25 pts.)**



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



Colegio Hebrón
Educación Física
Grado: 3° Primaria
Actividad: Aros saltarines
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			
Seguí las instrucciones			
Me orienté en el espacio			
Cambié de rol			

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				
Se orientó adecuadamente en el espacio				
Dio rápidamente las instrucciones				
Cambió de rol				
Realizó los movimientos siguiendo las instrucciones que escuchó				

Actividad #8 **Multisaltos**

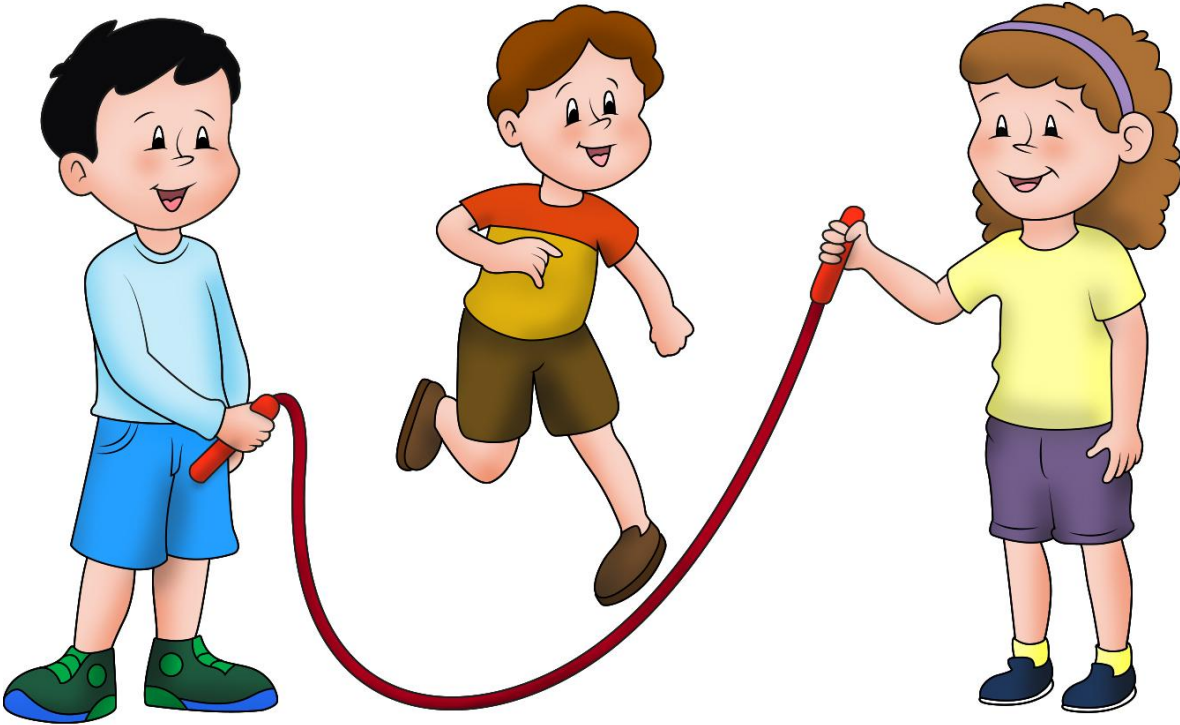
Identificarás que los saltos se pueden ejecutar a diferentes ritmos.

¿Qué necesito?

- **cuerda larga**
- **lápiz y papel**
- **una bolsa**

¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia a participar en esta actividad.
- Hago una lista de distintos saltos que se puedan realizar con la cuerda de forma individual o en parejas.
- Determino el ritmo con el que se realizará cada salto: lento, medio o rápido; por ejemplo salto con el pie izquierdo a ritmo lento, salto con los pies juntos a ritmo rápido, salto con un adulto a ritmo medio.
- Invento otras maneras de saltar.
- Anoto cómo se realizará cada salto en un papel y lo deposito en la bolsa.
- Cada jugador toma un papel por turno.
- Después de efectuar el salto se debe volver a depositar el papel en la bolsa.
- Se aumenta la dificultad utilizando dos cuerdas largas para saltar a diferentes ritmos.



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. **(25 pts.)**



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



Colegio Hebrón
Educación Física
Grado: 3° Primaria
Actividad: Mutisaltos
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
Salté realizando todo mi esfuerzo			
Tuve dificultad para saltar a diferentes ritmos			
Logré saltar en parejas			

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 de acuerdo a las instrucciones				
Realizó saltos lentos y rápidos				
Propuso otras maneras de saltar la cuerda				
Realizó los movimientos y saltos que leyó en el papel				
Realizó los saltos con precisión				

Actividad #9 **Gato al acecho**

Utilizarás tus habilidades motrices básicas de saltar, girar, entre otras, para que a través de diferentes estrategias puedas resolver situaciones que se te presenten.

¿Qué necesito?

- pelota

¿Cómo lo hago?

- Invito a dos miembros de mi familia a participar en esta actividad.
- Formo un equipo de tres participantes uno se coloca en medio de los otros dos integrantes del equipo.
- Los que quedaron en los extremos lanzan y reciben la pelota, mientras que el que está en el centro trata de interceptarla en el trayecto de ella.
- Cuando logra interceptar la pelota, cambia de lugar con el que la lanzó.
- Lanzo la pelota en distintos niveles: alto, medio o bajo.
- Al recibir la pelota intento mantener mi cuerpo en la misma postura durante tres segundos.
- Pienso y realizo algunas estrategias que me ayuden a mejorar el control de mis lanzamientos y recepciones, puedo utilizar saltos y giros.



ACTIVIDAD #9

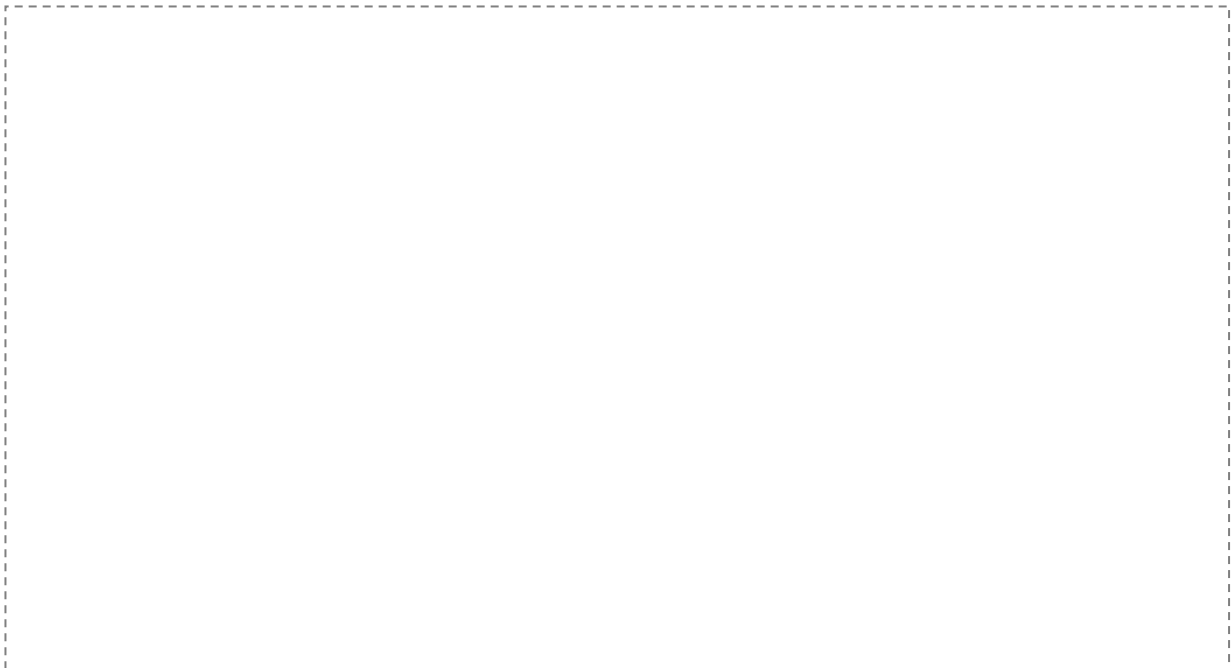
FOTOGRAFÍAS

100
nota

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



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



Colegio Hebrón
Educación Física
Grado: 3° Primaria
Actividad: Gato al acecho
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
Invité a dos miembros de mi familia para realizar la actividad		
Controlé mis lanzamientos		
Atrapé hábilmente la pelota		
Intercepté la bola		

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
Integró un equipo para realizar la actividad				
Propuso diferentes formas de lanzamiento				
Atrapó con habilidad los lanzamientos				
Interceptó ágilmente los lanzamientos				
Tuvo buena actitud al intercambiar posiciones				

Actividad #10 **Gigantes enrollados**

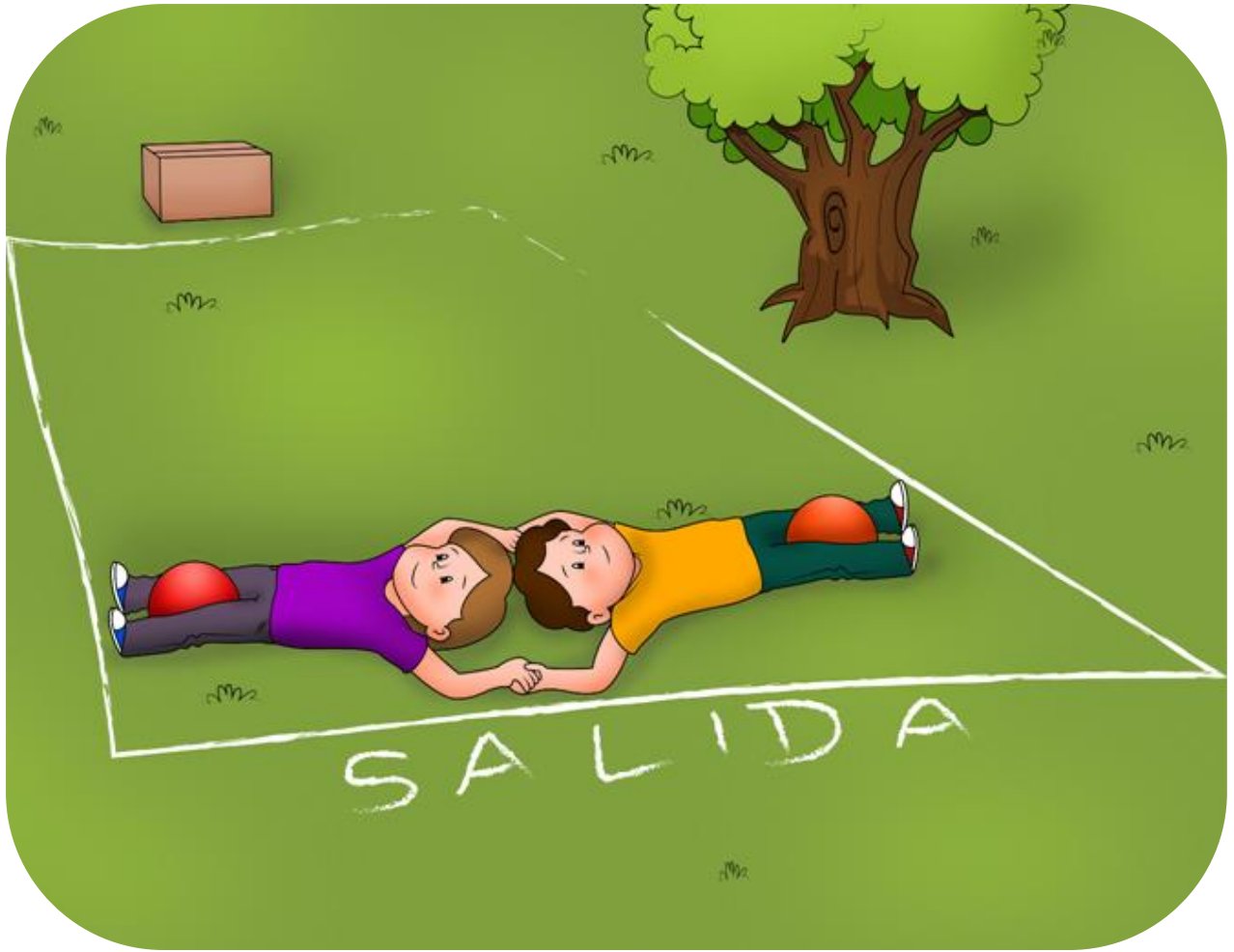
Practicarás algunos movimientos que son parte de tus habilidades motrices básicas.

¿Qué necesito?

- pelotas pequeñas
- caja de cartón
- barras de yeso o carbón

¿Cómo lo hago?

- Invito a un miembro de mi familia a realizar esta actividad, juntos formamos el equipo “Los gigantes”.
- Busco un área libre de obstáculos.
- En un extremo del área trazo una línea de salida y en el otro, una meta; a cinco pasos de esta última coloco la caja de cartón.
- Los gigantes nos acomodamos en la línea de salida.
- Ambos boca arriba, cabeza con cabeza, nos tomamos de las manos y, sin soltarnos, cada uno sostiene una pelota entre los tobillos
- Nos desplazamos rodando hasta llegar a la meta, donde nos ponemos de pie para lanzar la pelota con las manos para que caiga dentro de la caja.
- Al lograrlo regresamos a la línea de salida.
- Para aumentar la dificultad: coloco la caja a diferentes alturas o utilizo un aro.



ACTIVIDAD # 10

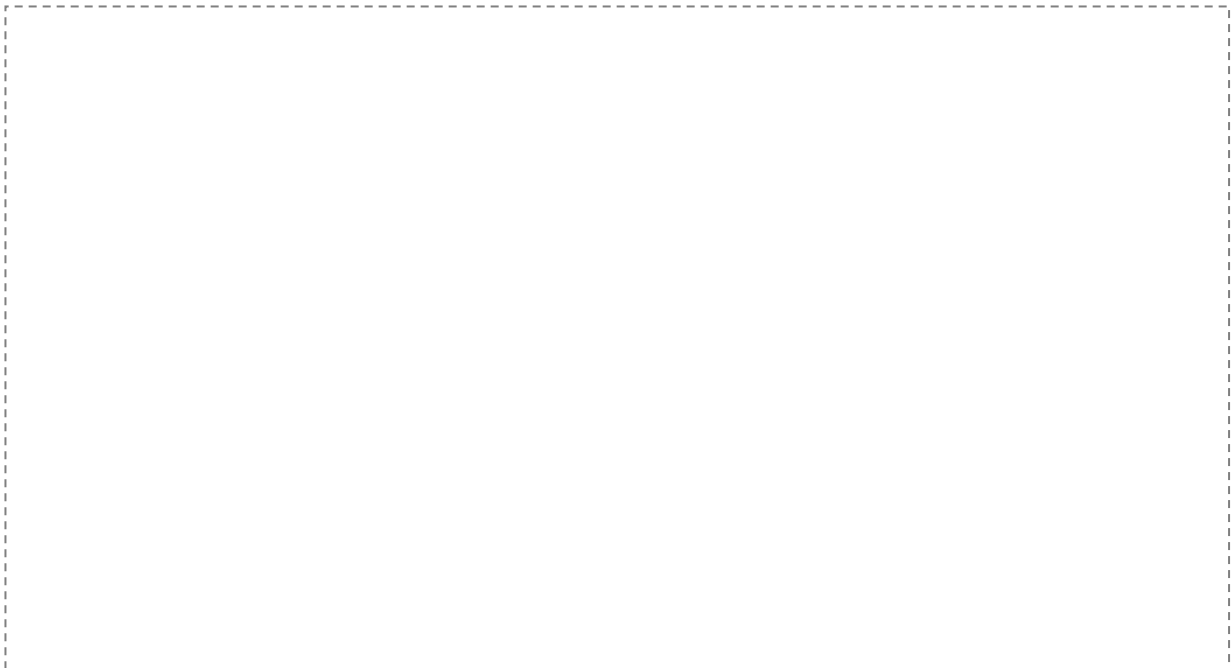
FOTOGRAFÍAS

100
nota

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



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



Colegio Hebrón
Educación Física
Grado: 3° Primaria
Actividad: Gigantes enrollados
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 moví junto a mi pareja con facilidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sostuve la pelota entre los tobillos mientras me desplazaba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encesté la pelota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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
Coordinó sus movimientos con los de su pareja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sostuvo la pelota en sus tobillos mientras se desplazaba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encestó la pelota con facilidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repitió la actividad con un grado mayor de dificultad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuvo buena actitud ante las dificultades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Actividad #11 **Rebota la pelota**

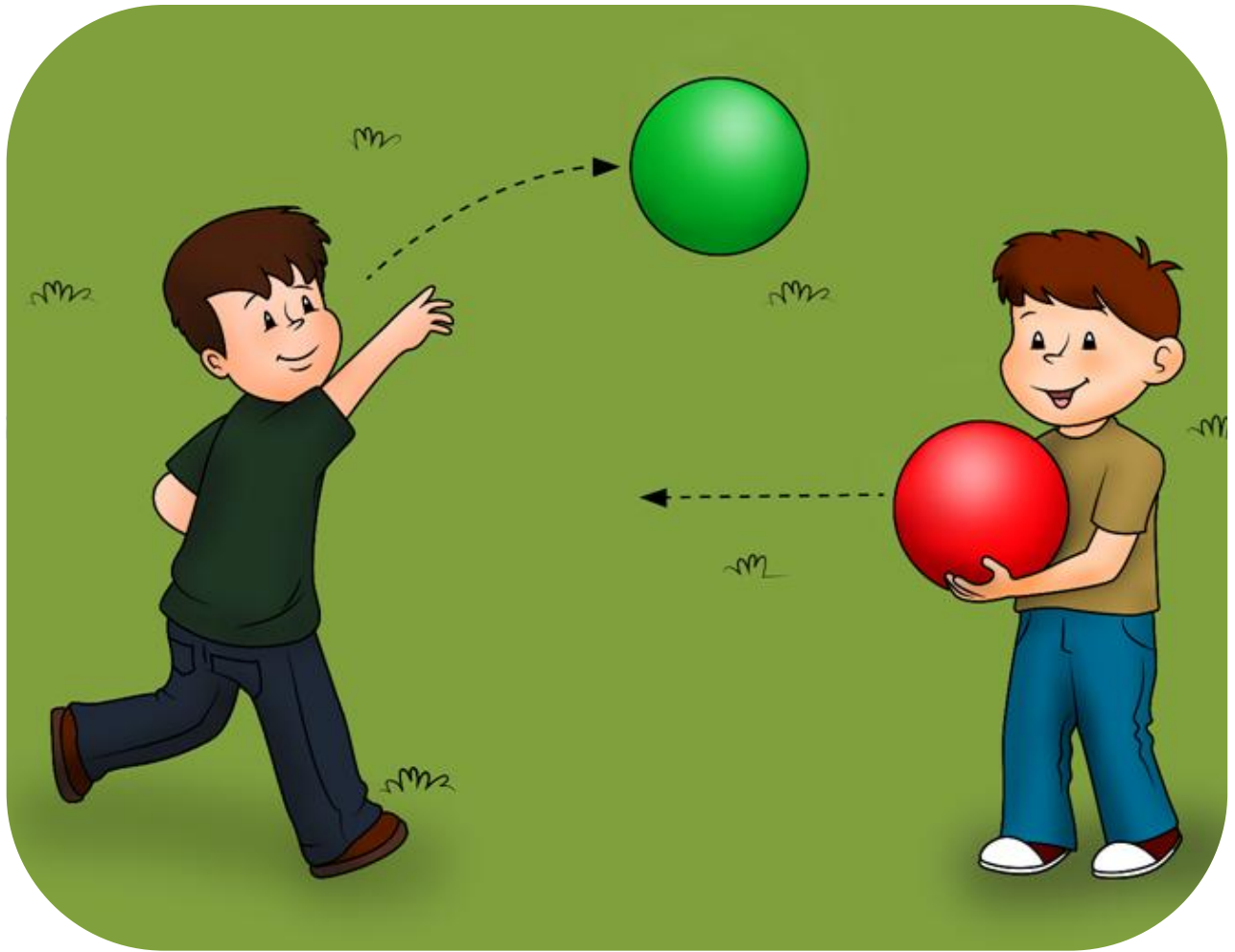
Practicarás tus habilidades motrices básicas de lanzar, golpear y atrapar uno o más objetos.

¿Qué necesito?

- pelotas
- botellas de plástico vacías
- calcetines hechos bola

¿Cómo lo hago?

- Invito a un miembro de mi familia para que me ayude a realizar esta actividad.
- Realizo la actividad en un lugar libre de obstáculos.
- Para la primera parte, me coloco frente a mi invitado, a unos tres pasos de distancia.
- Cada uno sostiene una pelota en las manos y ambos la lanzamos de manera simultánea para intercambiarla.
- La segunda parte consiste nuevamente en intercambiar objetos, como botellas plásticas vacías o calcetines hechos bola, pero ahora uno lanza el objeto en línea recta, hacia el frente y el otro, en curva hacia arriba.
- En la tercera parte de la actividad mi invitado sostiene una pelota y yo le lanzo la otra para que él la rebote contra la que tiene entre sus manos y yo la atrapo de nuevo.
- Intercambio lugares.



ACTIVIDAD # 11

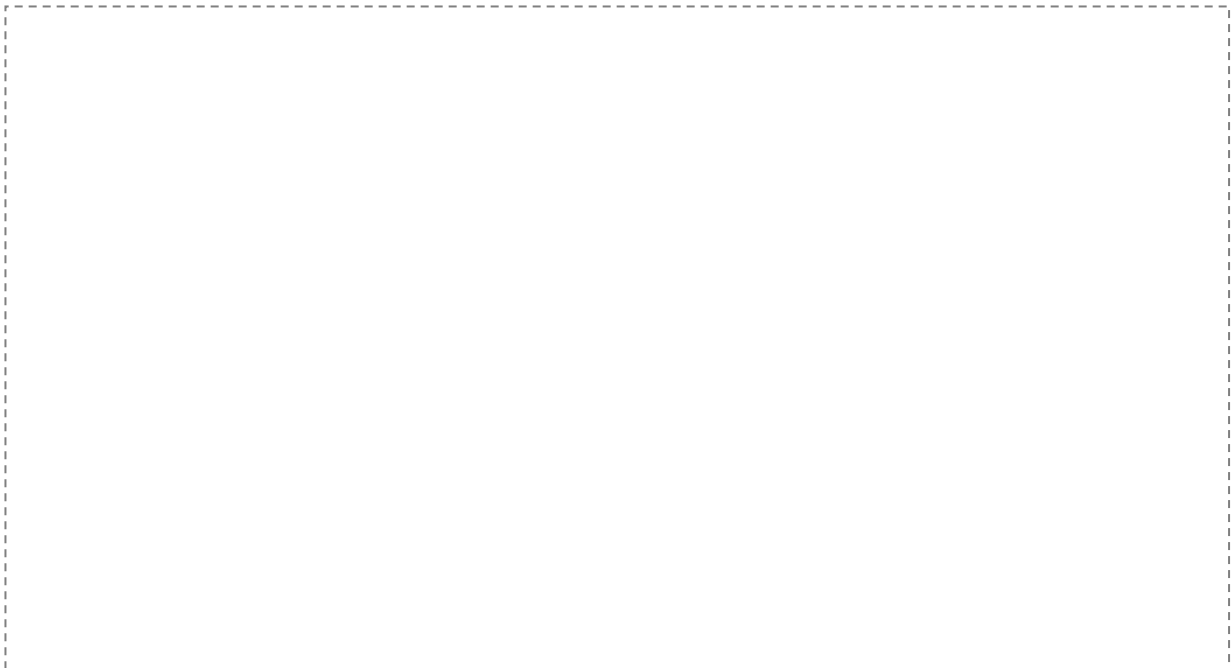
FOTOGRAFÍAS

100
nota

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



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



Colegio Hebrón
Educación Física
Grado: 3° Primaria
Actividad: Rebota la pelota
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
Adapté mis movimientos para lanzar y atrapar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atrapé los objetos con facilidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lancé los objetos adecuadamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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
Invitó a un familiar para realizar la actividad				
Lanzó la pelota como se indicó				
Lanzó los demás objetos adecuadamente				
Atrapó la pelota coordinadamente con el lanzamiento de objetos				
Mostró buena actitud en el transcurso de la actividad				

Actividad #12 **Arcoíris dinámico**

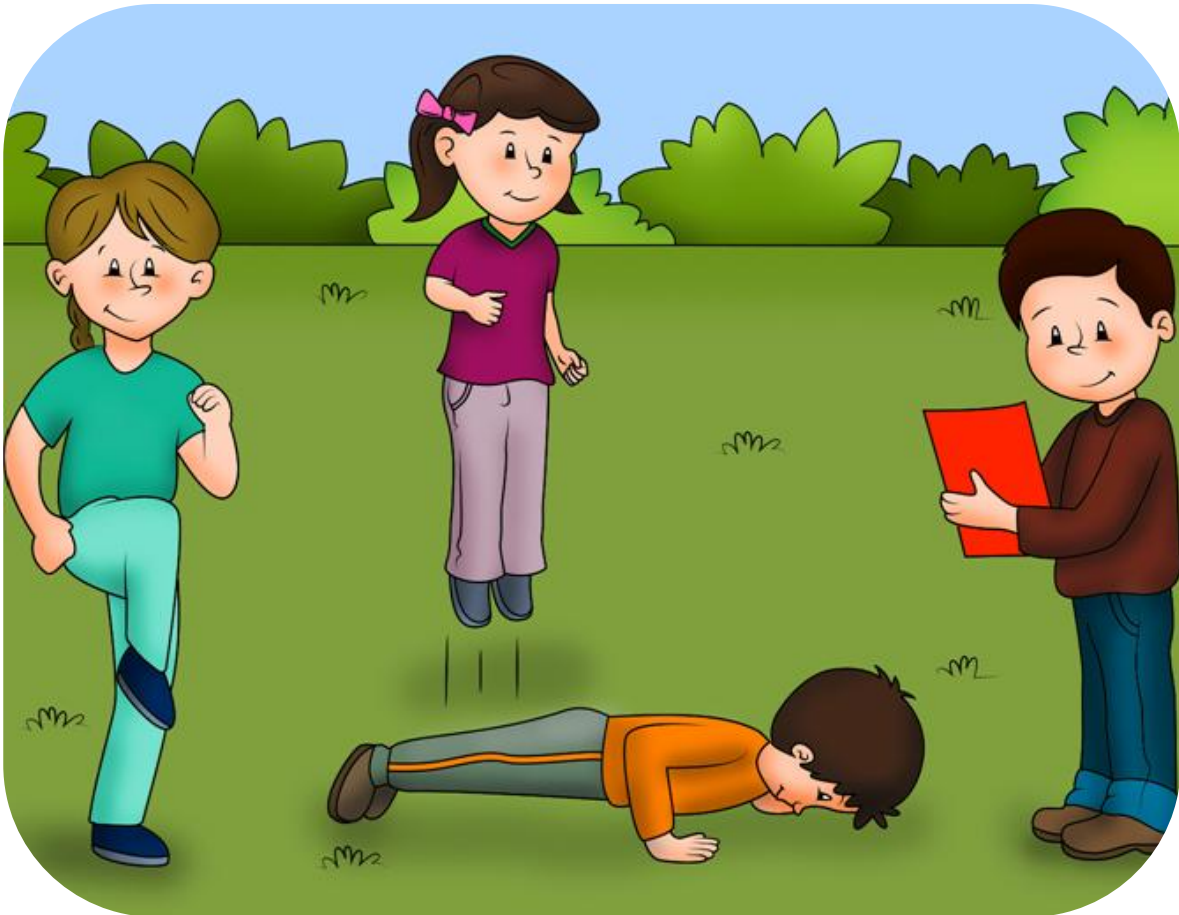
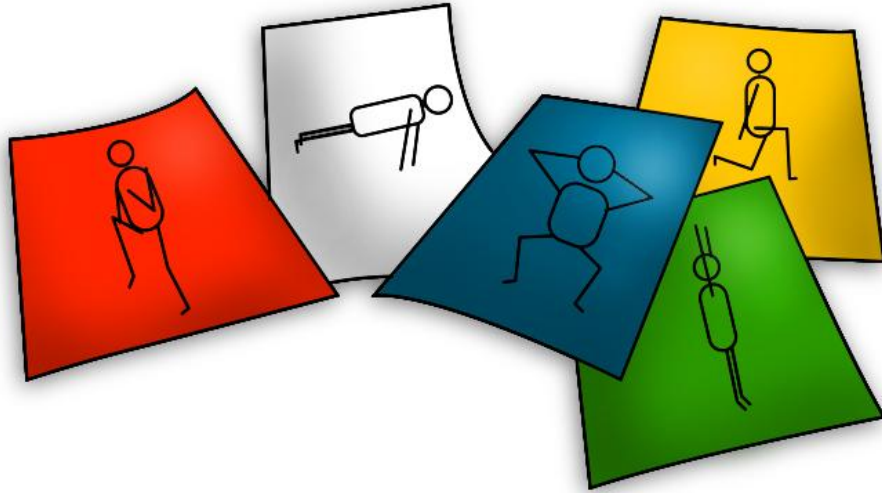
Comprobarás si tus habilidades motrices han mejorado al realizar tus movimientos sin esfuerzo y con mayor precisión.

¿Qué necesito?

- hojas blancas
- lápices de colores
- una cuerda

¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia a realizar esta actividad.
- Coloreamos hojas de un color diferente cada una.
- Designamos un código distinto a cada color:
 - Hoja roja: salto con pies juntos 10 veces
 - Hoja verde: giro 5 veces
 - Hoja azul: corro una distancia larga y regreso
 - Hoja amarilla: hago 10 sentadillas
 - Hoja blanca: salto la cuerda 8 veces
- Invento otros códigos.
- Un familiar muestra las hojas una por una.
- Realizamos los movimientos designados por el código.
- Combino movimientos de los códigos de dos o más hojas.
- Incremento la velocidad de los movimientos.
- Cambiamos de roles de participación.



ACTIVIDAD #12

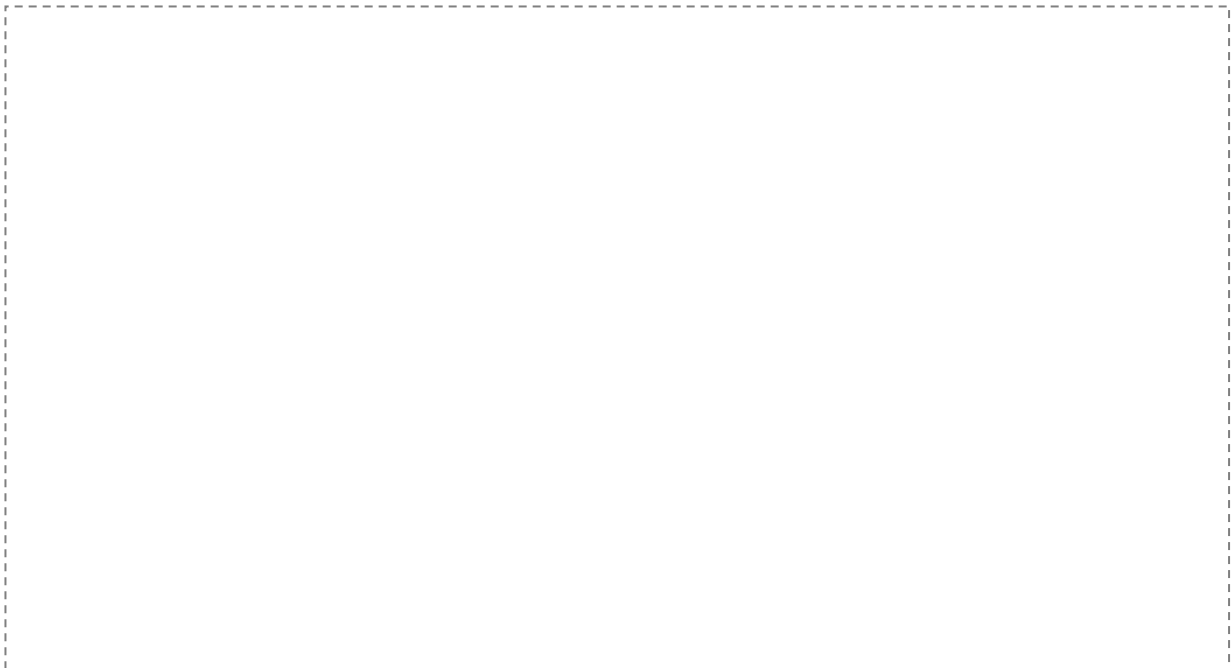
FOTOGRAFÍAS

100
nota

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



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



Colegio Hebrón
Educación Física
Grado: 3° Primaria
Actividad: Arcoíris dinámico
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
Coloreé varias hojas y designé diferentes códigos			
Realicé los ejercicios de acuerdo al código del color			
Realicé los movimientos con agilidad			
Combine los movimientos con dos códigos			

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
Preparó los materiales de acuerdo a las instrucciones				
Realizó los movimientos con fluidez				
Ejecutó movimientos combinados				
Incrementó la velocidad en sus movimientos				
Realizó la actividad con buena actitud hacia los participantes				

MÓDULO DOS - TERCERO 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.)

	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 _____