

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: CUARTO PRIMARIA

MÓDULO DOS MEJORAMIENTO

El p nsu m de estudios de Cuarto 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 Telaraña congelada

Desarrollarás estrategias en las que utilices la velocidad, que es una capacidad físico motriz.

¿Qué necesito?

- yeso o algo para marcar en el suelo
- pañuelo, pelota o calcetín

¿Cómo lo hago?

- Invito cordialmente a mi familia para que me acompañe a realizar esta actividad.
- Trazo en el suelo una telaraña muy grande, con líneas separadas y varias uniones entre ellas.
- Uno de los participantes debe tener un pañuelo, un calcetín hecho bola, una pelota o algo con lo que se pueda tocar al compañero sin lanzarlo.
- Todos nos desplazamos lo más rápido posible sobre las líneas de la telaraña.
- El que tiene el objeto persigue a los otros jugadores e intenta tocarlos.
- Cuando lo logra el jugador que ha sido tocado se convierte en perseguidor, pero antes cuenta hasta diez para que el otro se aleje un poco.



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: 4° Primaria
Actividad: Telaraña congelada
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 |
|-----------------------------------|--|----|----|
| Inventé formas para no ser tocado | | | |
| Controlé mi velocidad para correr | | | |
| Toqué a otro siguiendo las normas | | | |

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 |
|--|-----------------------|------------|----------------|----------------|
| Dibujó la telaraña adecuadamente | | | | |
| Inventó formas para evitar ser tocado | | | | |
| Corrió por donde debía hacerlo | | | | |
| Tocó a otros siguiendo las instrucciones | | | | |
| Tuvo buena actitud al tocar o ser tocado | | | | |

Actividad #8 **Barrera humana**

Combinarás la fuerza y la velocidad para construir estrategias que te ayuden a resolver una situación problemática.

¿Qué necesito?

- yeso
- vara, roca, botella de plástico u otro objeto

¿Cómo lo hago?

- Invito amablemente a mi familia a participar en esta actividad.
- Trazo en el suelo un círculo de aproximadamente 6 metros de diámetro.
- Coloco en el centro el objeto.
- Uno los participantes queda fuera del círculo y los demás nos colocamos muy juntos, lo más que se pueda, sobre la línea que forma el círculo.
- El jugador de afuera intenta entrar a tomar el objeto, mientras los demás se lo impedimos desplazándonos sobre la línea.
- Si consigue entrar, también le impedimos salir.
- Los que nos encontremos en la línea nos podemos tomar de las manos para abarcar más espacio o buscamos otra estrategia para evitar que el jugador entre o salga.
- Propongo distintas formas de desplazamiento, tanto para la barrera como para quien pretende entrar.
- Todo lo hago con respeto para no golpear ni lastimar a otros.
- Cuando el objeto sea tomado, el jugador se integra a la barrera y sale el que permitió que pasara.



ACTIVIDAD #8

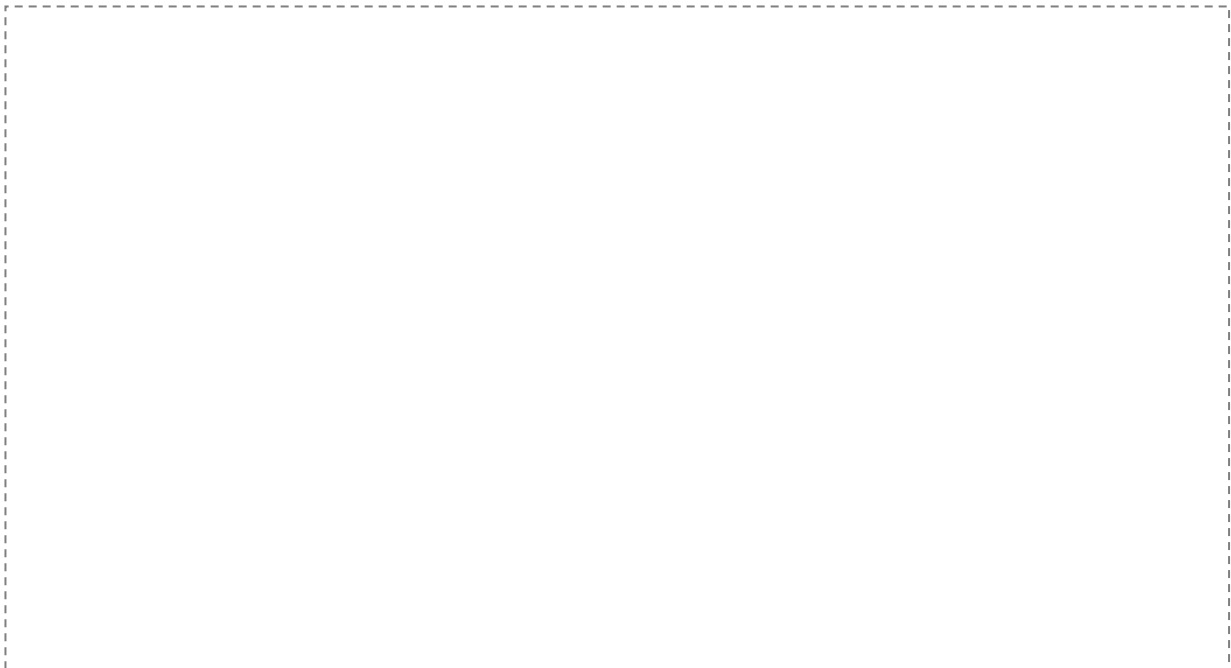
FOTOGRAFÍAS

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: 4° Primaria
Actividad: Barrera humana
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 |
|---|--|----|----|
| Inventé una estrategia para evitar otro jugador entrara a tomar el objeto | | | |
| Controlé mi fuerza y velocidad para entrar o salir del círculo | | | |
| Participé amablemente | | | |

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 |
|--|-----------------------|------------|----------------|----------------|
| Invitó amablemente a mi familia a participar en la actividad | | | | |
| Diseñó estrategias para evitar que traspasaran la barrera | | | | |
| Inventó formas para entrar o salir del círculo | | | | |
| Corrió cuando fue necesario | | | | |
| Mantuvo la fuerza cuando fue necesario | | | | |

Actividad #9 **Intruso en el camino**

Aplicarás tus habilidades motrices y diseñarás estrategias para evitar ser atrapado.

¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia para que me acompañe a realizar esta actividad.
- Formamos parejas de acuerdo al número de participantes.
- Cada pareja decide quién será el perseguidor.
- Si el perseguido es alcanzado, le toca perseguir a quien él decida diciendo su nombre.
- Sin embargo, entre el que persigue y el perseguido existe un “hilo imaginario”.
- Este hilo puede ser contado por otro participante en el momento en que lo decida; para hacerlo sólo tendrá que cruzarse entre el perseguido y el que persigue.
- Cuando esto suceda, el que cruza el “hilo imaginario” se convierte en el perseguido, mientras que el compañero que sale es el observador y en cualquier momento puede repetir la acción.
- Pienso en una estrategia para ser atrapado.
- Repito la actividad desplazándonos de diferentes maneras; por ejemplo, de lado, hacia atrás, entre otras.



ACTIVIDAD #9

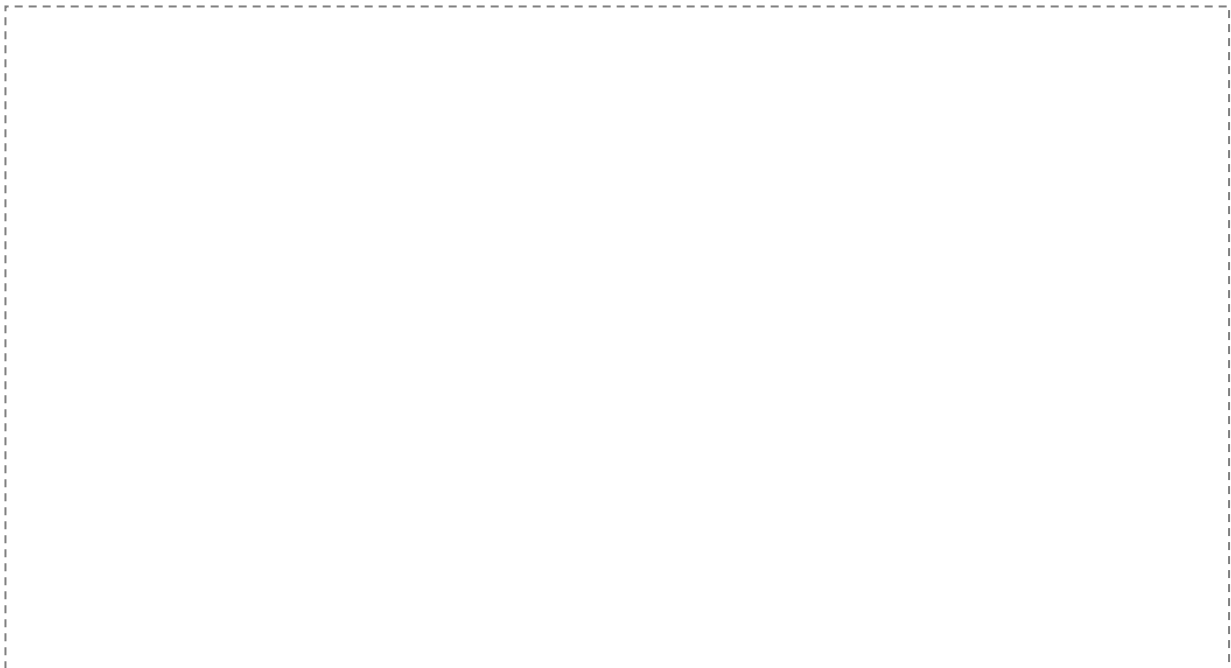
FOTOGRAFÍAS

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: 4° Primaria
Actividad: Intruso en el camino
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 |
|---|----|----|
| Corrí velozmente para que no me atraparan | | |
| Atrapé a mi pareja | | |
| Corté algún “hilo imaginario” | | |

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 |
|---|--------------------------|------------|-------------------|----------------|
| Invitó a su familia a participar del juego | | | | |
| Coordinó sus desplazamientos con su pareja | | | | |
| Corrió con habilidad | | | | |
| Atrapó a su pareja | | | | |
| Diseñó alguna estrategia para cortar un “hilo imaginario” | | | | |

Actividad # 10

¡Servicio a la orden!

Pondrás a prueba tu equilibrio en una situación dinámica; por ejemplo, cuando caminas.

¿Qué necesito?

- cartón
- yeso o algo para marcar sobre el suelo
- vasos y platos de plástico, botes, cucharas, ollas pequeñas

¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia a realizar esta actividad.
- Cada uno tendrá un cartón que usaremos como azafate (bandeja); puede ser circular o rectangular.
- En un espacio determinado nos desplazamos tomando el cartón con una mano, como lo hacen los meseros (con la palma hacia arriba, a la altura del hombro y con el codo flexionado a la altura de la cintura).
- Después lo intentamos colocando en el cartón los objetos que se solicitaron en la lista de materiales.
- No utilizo nada de cristal, para evitar el riesgo de lastimarme.
- Ya que lo practicamos, integramos dos equipos.
- Trazamos una línea de salida y una de llegada, separadas entre sí por diez pasos grandes; entre estas líneas hacemos dos caminos con curvas.
- Sobre la línea de salida colocamos los objetos del equipo y a la señal de alguno de los compañeros los transportamos uno por uno sobre el azafate hasta la línea de llegada.
- Hacemos el recorrido caminando exactamente sobre la línea del camino trazado.
- Después lo hacemos con los ojos cerrados y elegimos a un miembro del equipo como guía.
- La actividad finaliza cuando ambos equipos transportamos todos los objetos.



ACTIVIDAD # 10

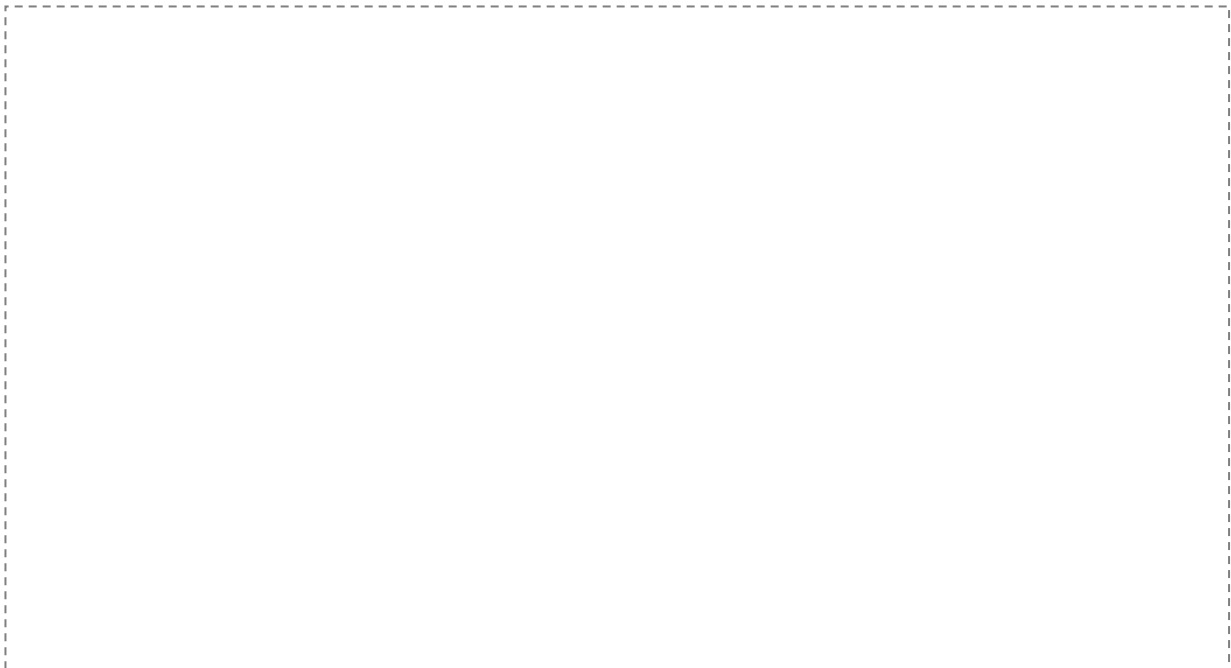
FOTOGRAFÍAS

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: 4° Primaria
Actividad: ¡Servicio a la orden!
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 |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Mantuve los objetos sobre la bandeja | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Modifiqué mi cuerpo para mantener el equilibrio | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Caminé con soltura llevando la bandeja | <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 |
|---|--------------------------|------------|-------------------|----------------|
| Adaptó su postura para mantener el equilibrio | | | | |
| Mantuvo el equilibrio al desplazarse en un espacio reducido | | | | |
| Persistió en lograr la meta a pesar de las dificultades | | | | |
| Venció el temor sosteniendo la bandeja con objetos | | | | |
| Mostró respeto hacia los demás evitando burlas | | | | |

Actividad # 11

Vara difícil

Identificarás la relación del equilibrio dinámico con la vista al controlar tu cuerpo en un espacio determinado. Además, para tener éxito colaborarás con tu familia.

¿Qué necesito?

- vara de aproximadamente 30 cm de largo
- yeso
- pañuelo

¿Cómo lo hago?

- Trazo tres líneas en suelo de forma ondulante; cada una debe abarcar un largo de 10 metros como mínimo.
- Sujeto la vara por sus extremos utilizando sólo un dedo de cada mano.
- Me desplazo caminando sobre la línea en diferentes niveles (bajo, medio o agachado y alto o completamente parado).
- Mis pies tienen que tocar siempre el camino que tracé sin perder el control de la vara.
- Después, intento sostener la vara en diferentes posiciones (adelante, arriba, abajo, atrás de la cabeza, por atrás de mi espalda).
Solicito la ayuda de mi familia para realizar la siguiente parte:
- Intento todo el recorrido anterior, pero con los ojos vendados. Para lograrlo tengo que memorizar el recorrido que haré, y mi familia verificará que lo siga.
Para la siguiente parte de la actividad necesito que participen conmigo tres personas y utilizar dos varas.
- Cada participante se coloca al inicio de cada una de las líneas que dibujé en el suelo.
- Entre el jugador que queda en medio y los de la orilla sostenemos las varas como se indica en la imagen. La participación de todos en esta actividad es determinante, ya que si uno del grupo no pone de su parte es posible que no logren hacer el recorrido sin que se caigan las varas.
- Lo importante es coordinarse hasta lograrlo.



Dato de interés

Un acto impresionante en el circo es el de la cuerda floja, donde una persona llamada “equilibrista” camina sobre una cuerda amarrada por sus extremos a la misma altura. Para poder equilibrarse emplea sus sentidos. Además de que requieren mucha práctica, quienes trabajan en los circos estudian; una escuela especializada en esta profesión es el Instituto Nacional de Artes Circenses localizado en Australia



ACTIVIDAD # 11

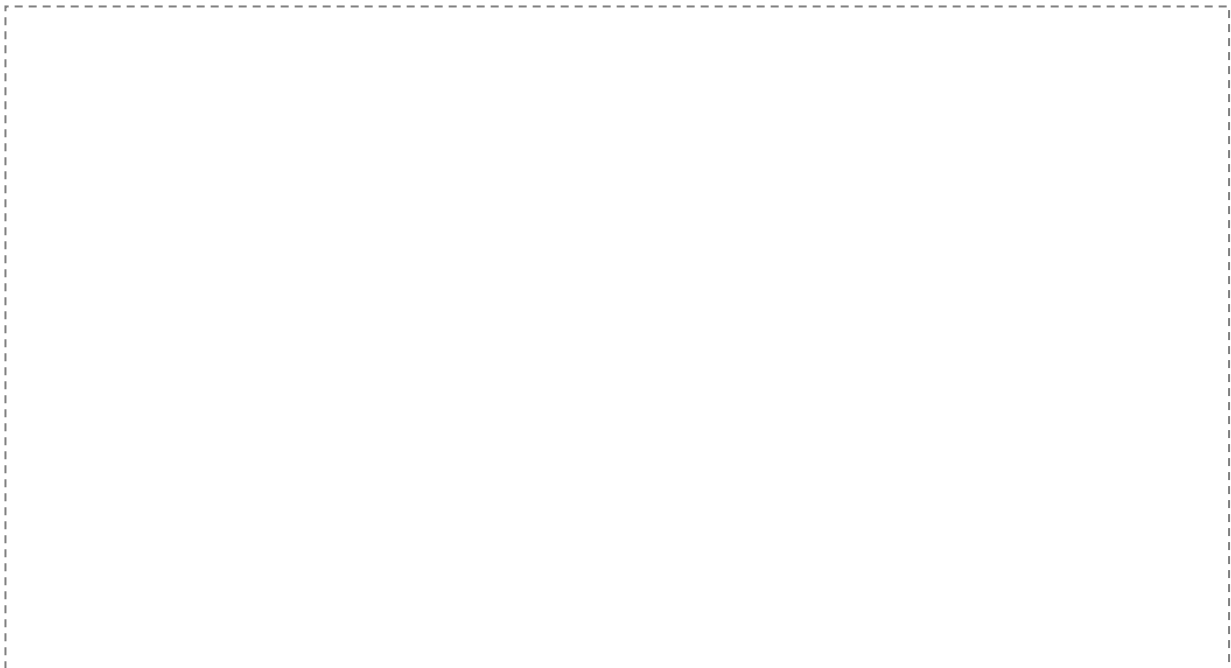
FOTOGRAFÍAS

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: 4° Primaria
Actividad: Vara difícil
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 |
|--|--|----|----|
| Caminé con la vara sin problemas | | | |
| Logré mantener el equilibrio con los ojos cerrados | | | |
| Colaboré con mis familiares para lograr la meta | | | |

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 |
|---|-----------------------|------------|----------------|----------------|
| Controló su cuerpo para mantener el equilibrio | | | | |
| Mantuvo el equilibrio junto con la vara | | | | |
| Identificó la relación entre el equilibrio y la vista | | | | |
| Reconoció la importancia de trabajar en equipo | | | | |
| Venció las dificultades y logró hacer la actividad | | | | |

Actividad #12 **Navegar sobre suelo**

Aumentarás los puntos de apoyo y ampliarás tu base de sustentación para mantener el equilibrio durante más tiempo y con mayor seguridad. Además tendrás la posibilidad de actuar con responsabilidad al cuidar tu integridad física y la de los demás

¿Qué necesito?

- costal o toalla

¿Cómo lo hago?

- Ubico un lugar espacioso y libre de obstáculos.
- Invito a mi familia a realizar esta actividad.
- Dos personas sujetan el costal o toalla por un extremo; cada uno toma una esquina.
- Otro participante se coloca sobre el costal y se apoya en seis puntos (manos, rodillas y puntas de los pies).
- Enseguida los familiares que tienen agarrado el costal, comienzan a jalar.
- El que está encima del costal, empieza el recorrido en seis puntos de apoyo, luego en cuatro (manos y pies) y así hasta lograr ponerse de pie.
- Cuando la persona está cambiando de posición no se debe jalar el costal.
- Recomendaciones importantes:
 - ✓ Mantener los pies separados al estar en dos puntos de apoyo.
 - ✓ Cuando el familiar que está sobre el costal se sienta seguro, dará la indicación de jalarlo.
 - ✓ Un adulto debe estar cerca para tomar de la mano al participante que esté sobre el costal.
 - ✓ Los familiares que jalan el costal deben hacerlo lentamente.
- Después que todos hayan participado, proponemos diferentes maneras de apoyarnos sobre el costal



Dato de interés

El surf es un deporte extremo, quienes lo practican tienen que deslizarse sobre una ola parados en una tabla.

Para ser experto en este deporte se requiere desarrollar en gran medida el equilibrio.

Para practicarlo es necesario tomar medidas de seguridad, como ceder la ola a la persona que está más cerca.

ACTIVIDAD #12

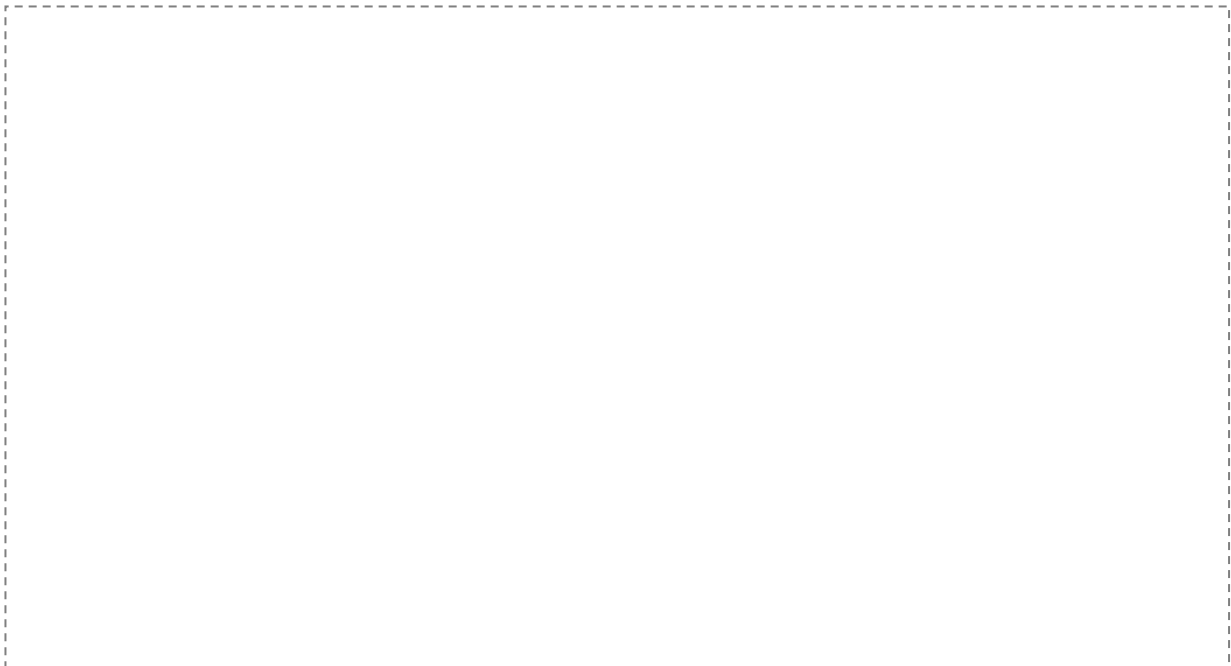
FOTOGRAFÍAS

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: 4° Primaria
Actividad: Navegar sobre el suelo
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 |
|---|----|----|
| La actividad se me facilitó cuando tenía seis puntos de apoyo | | |
| Logré mantenerme de pie | | |
| Jalé el costal con cuidado | | |
| Sentí seguridad al tener el cuidado de un adulto | | |

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 |
|--|--------------------------|------------|-------------------|----------------|
| Mantuvo el equilibrio en distintas posiciones | | | | |
| Confió en el cuidado de un adulto | | | | |
| Modificó su base de sustentación de acuerdo a las circunstancias | | | | |
| Evitó ponerse en riesgo | | | | |
| Cuidó la integridad física de los participantes | | | | |

MÓDULO DOS – CUARTO 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 _____