

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: QUINTO PRIMARIA

MÓDULO DOS

MEJORAMIENTO

El p nsu m de estudios de Quinto 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

Bota y rebota

Ejercitarás tus habilidades para lanzar y atrapar con fuerza y precisión.

¿Qué necesito?

- pelota de esponja u otro material
- papel, cartón o cartulina
- tijeras



¿Cómo lo hago?

- Para realizar esta actividad solicito de manera amable la participación de mi familia,.
- Busco un lugar abierto.
- Dibujo una figura geométrica que más me guste, de 30 cm de ancho aproximadamente, y la recorto.
- Pego la figura geométrica en una pared.
- Lanzo la pelota contra la figura, varias veces, alejándome cada vez más.
- Intento lanzarla de varias formas o golpearla con diferentes partes del cuerpo.
- Espero a que rebote una vez en el suelo después de pegarle a la figura, y luego la atrapo.
- Asigno un número a cada participante, para indicar un orden.
- Cada uno lanza la pelota hacia la pared y la atraparé de nuevo, permitiendo que rebote una vez en el suelo.
- Después de que todos hacemos esta variante: el que lanza la pelota grita un número y la persona que lo tiene asignado debe atrapar la pelota, lanzar y decir otro número.
- Al que se le caiga la pelota más de tres veces tendrá que modificar una regla del juego para hacerlo más divertido.

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: 5° Primaria
Actividad: Bota y rebota
Adjuntar al portafolio Módulo 1
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 amablemente a mi familia a participar de la actividad			
Acerté golpear en la figura			
Atrapé la pelota sin botarla al suelo			

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
Organizó la actividad con buena actitud				
Dibujó, recortó y pegó la figura requerida				
Controló sus fuerzas para lanzar				
Atrapó la pelota con precisión				
Mantuvo buena actitud durante toda la actividad				

Actividad #8

El olote que vuela

Practicarás la habilidad motriz básica de lanzar, considerando la precisión y la distancia para realizarlo de manera eficiente. También propondrás variantes para realizar el juego.

¿Qué necesito?

- olote
- tres plumas de cualquier ave
- listones
- pegamento blanco
- hilo o cinta

Glosario:
Olote: corazón
seco de la
mazorca de
maíz.

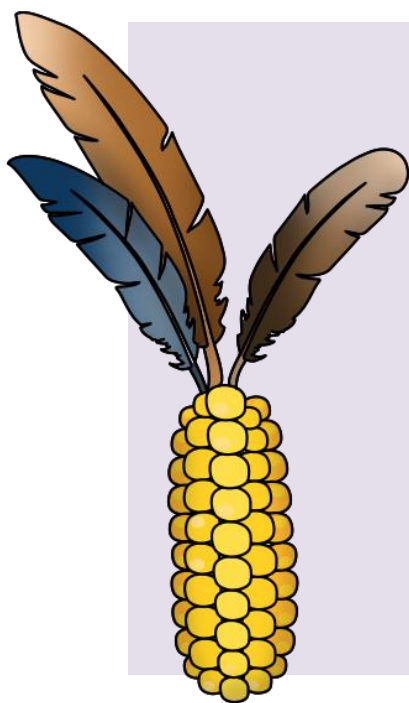


¿Cómo lo hago?

- Primero construyo mi juguete
 - Remojo el olote durante unos minutos para que se ablande y sea más fácil de trabajar con él.
 - Inserto las plumas en el extremo más ancho, como si fueran las hojas de una zanahoria.
 - Puedo fijarlas con un poco de pegamento o anudarlas con hilo o una cinta.
- Puedo jugar con una o más personas, quienes lanzarán el olote lo más lejos que puedan.
- Determino los puntos hacia donde queremos lanzar el olote.
- La puntuación obtenida dependerá de la distancia alcanzada y de la precisión del lanzamiento.



- Elaboro estrategias para adecuar el juego al lugar donde vivo y con las personas con quienes lo practique.
- Diseño nuevas maneras de lanzar y jugar con este implemento.
- Practico en mi tiempo libre.



Dato de interés...

El olote que vuela es un juego de origen prehispánico y se practica actualmente en el estado mexicano de San Luis Potosí; lo juegan niños, adolescentes y adultos, por lo general durante la temporada de la cosecha del maíz, que comprende de agosto a noviembre. *Olotl Patlakaolotl* es su nombre náhuatl.



ACTIVIDAD #8

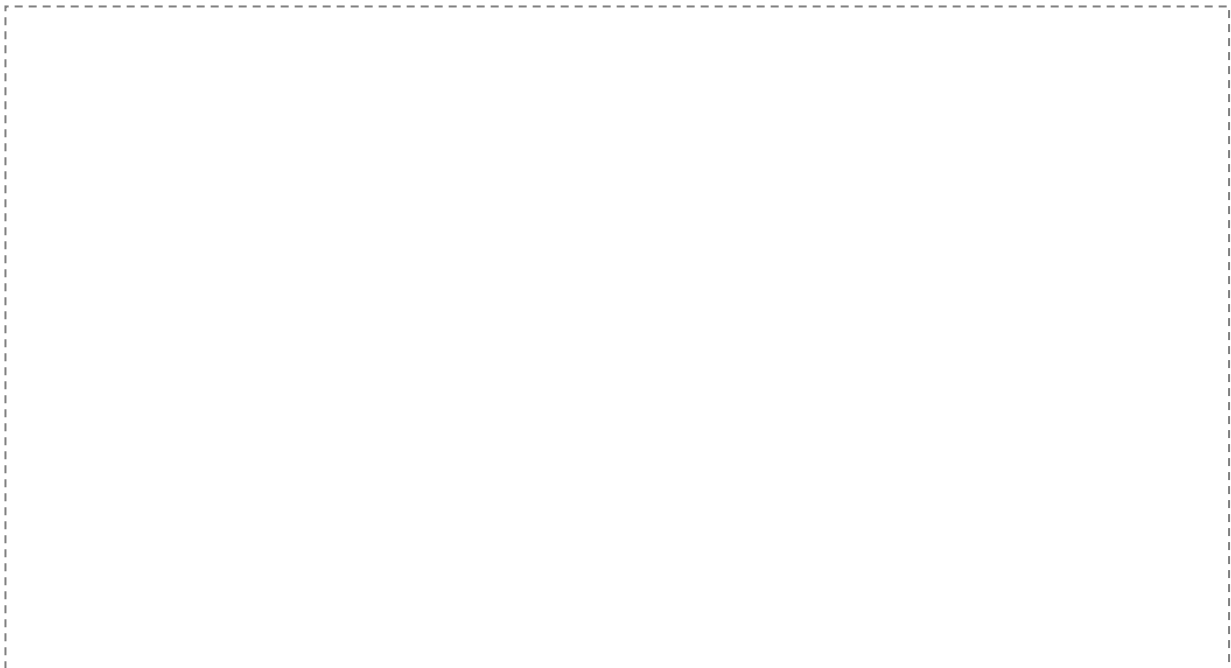
FOTOGRAFÍAS

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: 5° Primaria
Actividad: El olote que vuela
Adjuntar al portafolio Módulo 1
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
Fabriqué el juguete			
Lancé con destreza el juguete			
Practiqué nuevas formas de jugar			

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
Fabricó el juguete de acuerdo a las instrucciones				
Lanzó con precisión su juguete				
Mostró agilidad durante el juego				
Inventó nuevas formas de jugar				
Practicó en su tiempo libre				

Actividad #9
De tin marin...

Participarás en “juegos para escoger”, estimularás tu coordinación segmentaria con versos rítmicos y disfrutarás de la convivencia con otros.

¿Sabías que?...

En la organización de los juegos se tiene que decidir quién empieza, quién lanza, quién escoge o quién representa. Para ayudar a tomar estas decisiones, en algunos lugares se utilizan juegos para escoger, que han pasado de generación en generación y que son divertidos.



¿Cómo lo hago?

- Leo los “versos” los aprendo y practico individualmente varias veces; luego busco la oportunidad para ponerlos en práctica y trato de enseñárselos a familiares o amigos para divertirnos juntos.

Pin uno,
pin dos,
pin tres,
pin cuatro,
pin cinco,
pin seis,
pin siete, y
pin ocho,
el niño
colochó.

Zapatito blanco,
zapatito azul,
dime cuántos años
tienes tú.
- Diez (por ejemplo).
Uno, dos, tres, cuatro,
cinco, seis, siete, ocho,
nueve, diez.
Manzana podrida,
uno, dos, tres, salida.

Pajitas:

- Tomo varias pajitas o ramitas de diferentes tamaños en una de mis manos, tantas como participantes.
- Muestro las ramitas, ocultando en mi puño las diferencias de tamaño. Cada jugador escogerá una y quien tome la más pequeña o la más grande, según lo haya establecido, será el seleccionado para iniciar el juego Rayuela .

Rayuela:

- Trazo una raya en el suelo. Desde un punto acordado por todos, cada jugador lanzará una piedra o moneda hacia la raya.
- El dueño de la moneda o piedra que más cerca esté de la raya será el ganador, es decir el elegido.



ACTIVIDAD #9

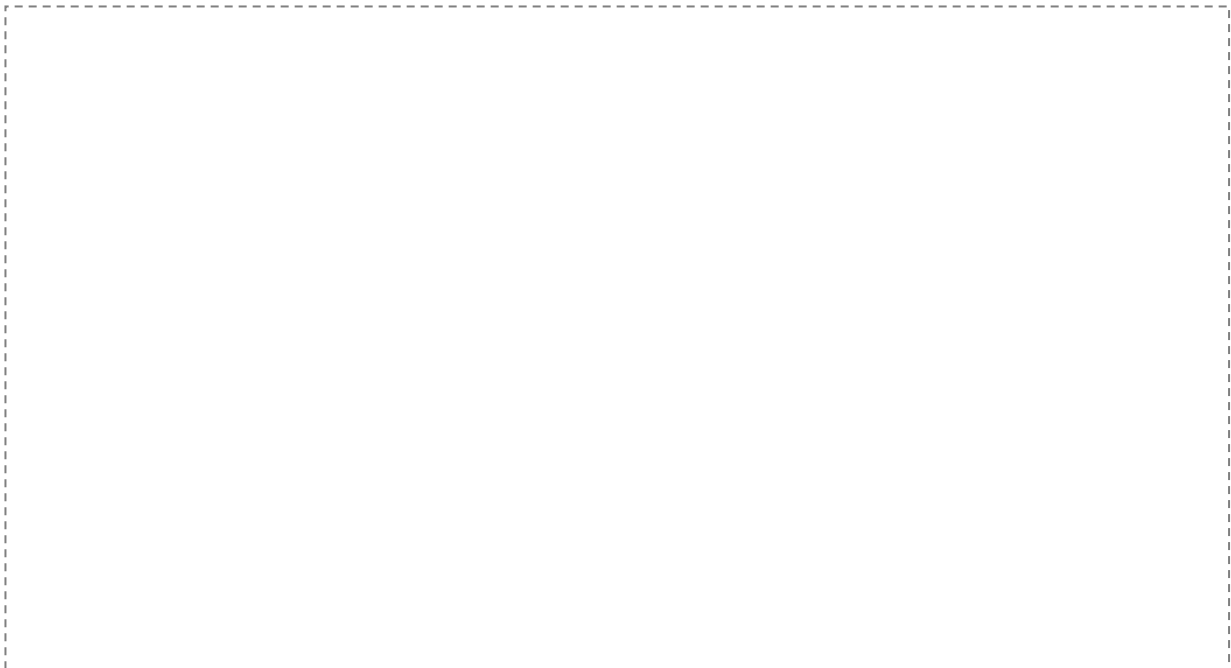
FOTOGRAFÍAS

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: 5° Primaria
Actividad: De tin marín
Adjuntar al portafolio Módulo 1
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
Practicé los juegos indicados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilicé los juegos en diferentes oportunidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enseñé a otros los juegos	<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
Practicó los juegos individualmente				
Coordinó sus movimientos con los versos rítmicos				
Practicó los juegos con sus amigos y familiares				
Aplicó el juego con sus familiares o amigos				
Enseñó los juegos a otras personas				

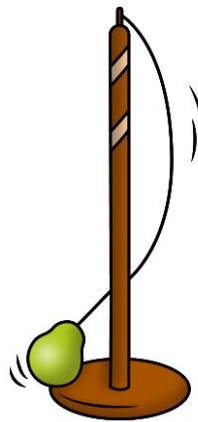
Actividad #10

Espiro, de espiral

Controlarás tu agilidad al atrapar, golpear, lanzar o golpear un objeto con movimientos rápidos y fluidos. Mejorarás tu habilidad para atrapar, lanzar o golpear tu implemento.

¿Qué necesito?

- pelota
- cuerda larga
- pedazo de tela



¿Cómo lo hago?

- Con el trozo de tela cubro la pelota apretándola con una mano y amarrándola firmemente con un extremo de la soga, de tal forma que no se pueda abrir fácilmente.
- Busco un árbol con tronco delgado, un tubo o poste que no sostenga ningún cable y ato el otro extremo de la soga lo más arriba que pueda; para esto puedo utilizar un banco pequeño.
- El juego consiste en golpear la pelota para enredar la soga.
- Invito a un familiar o amigo a jugar conmigo; ahora intento enredarla antes que mi invitado, el que lo logre primero gana.
- Lo hacemos por turnos; un golpe uno, otro el otro, así sucesivamente.
- Tengo cuidado de no golpear la pelota cuando sea el turno de mi invitado.
- Ahora atrapo la pelota antes de golpearla y juego de nuevo.
- Utilizo mi creatividad e invento un nuevo juego

ACTIVIDAD #10

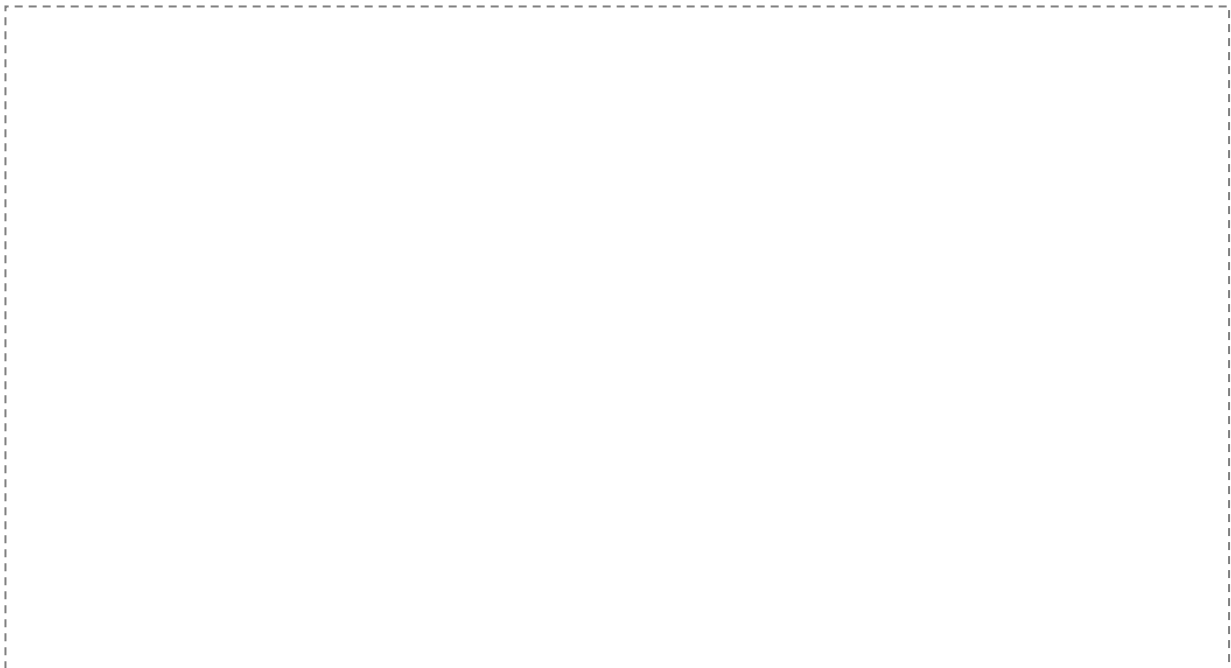
FOTOGRAFÍAS

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: 5° Primaria
Actividad: Espiro, de espiral
Adjuntar al portafolio Módulo 1
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
Fabriqué el <i>espiro</i> de acuerdo a las instrucciones			
Mi <i>espiro</i> y funcionó			
Golpeé acertadamente la pelota			
Atrapé hábilmente la pelota			
Enrollé rápidamente el <i>espiro</i>			

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
Fabricó el implemento de acuerdo a las instrucciones				
Mostró agilidad al golpear el implemento				
Mostró destreza al atrapar la pelota				
Enrolló rápidamente el implemento				
Mantuvo buena actitud al jugar con otra persona				

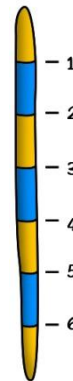
Actividad #11

Atrapadas precisas

Estimularás tus habilidades motrices para lanzar, atrapar y controlar tu fuerza y dirección en el manejo de implementos. Además, propondrás otras maneras de jugar modificando los siguientes elementos: adversario, reglas y espacio.

¿Qué necesito?

- palo o bastón delgado de 60 cm aproximadamente
- pintura
- marcadores



¿Cómo lo hago?

- Divido el palo en seis partes iguales.
- Marco los segmentos y lo decoro como quiero. Es importante que se identifique claramente donde empieza y termina cada parte; para ello las enumero del 1 al 6 de arriba abajo.
- Busco un área despejada donde no corra el riesgo de golpear algo o a alguien.
- Lanzo el palo hacia arriba de tal manera que permanezca en posición vertical y lo atrapo con la misma mano que lo lancé.
- Lo intento con la otra mano.
- Repito el mismo procedimiento, pero esta vez antes de lanzarlo decido en qué número me gustaría atrapar y lo intento.
- Invito a mi familia y hacemos nuevas propuestas para jugar con este implemento variando las reglas y espacio.



ACTIVIDAD # 11

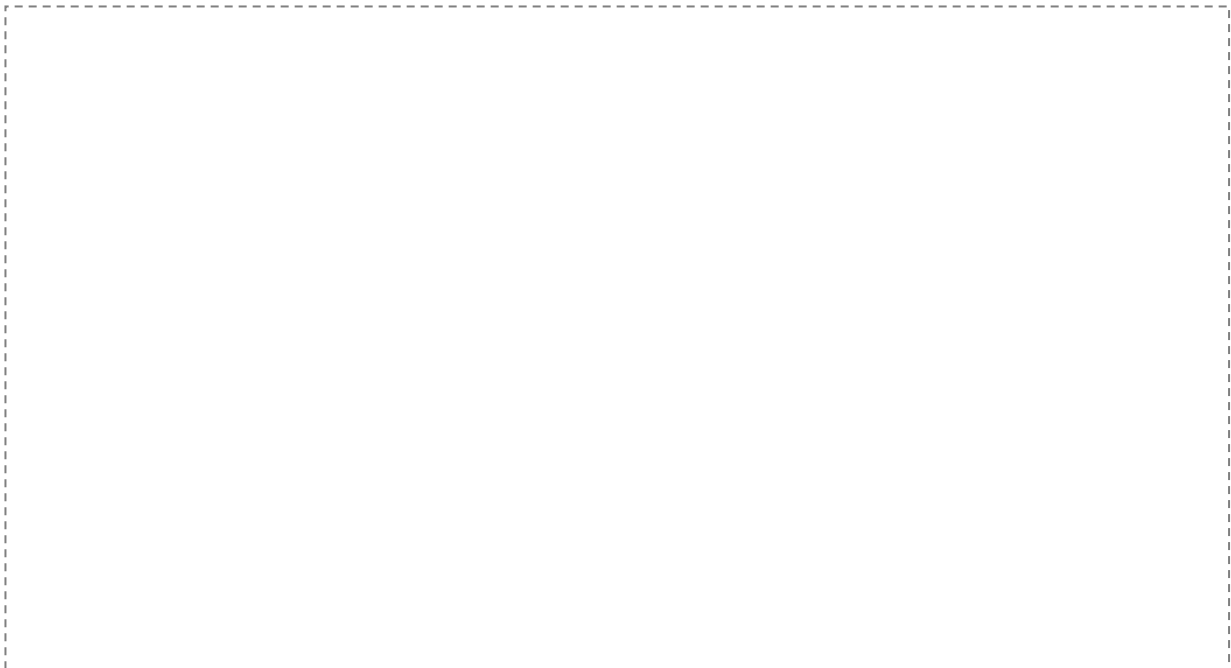
FOTOGRAFÍAS

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: 5° Primaria
Actividad: Atrapadas precisas
Adjuntar al portafolio Módulo 1
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
Elaboré mi palo como me lo indicaron			
Practiqué varias veces con el palo			
Atrapé el palo donde me lo propuse			
Invité a otros jugar con el palo			

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
Fabricó el implemento de acuerdo a las instrucciones				
Practicó varias veces utilizando el implemento				
Atrapó el palo con precisión				
Invitó a otros a jugar con el palo				
Inventó otras formas de jugar				

Actividad #12

Canicotas

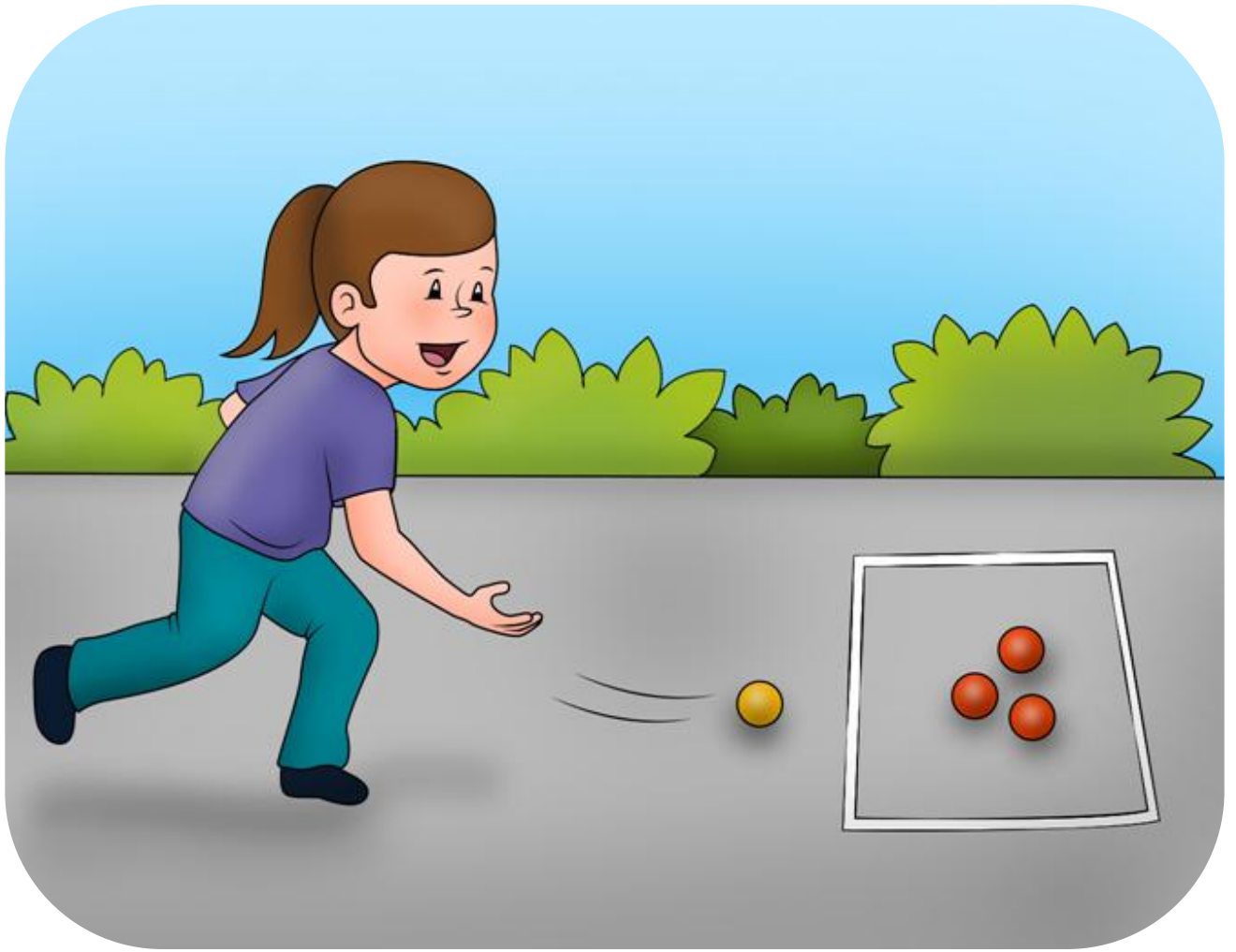
Aprenderás a controlar tu fuerza y la velocidad con que golpeas un objeto para darle la dirección necesaria y alcanzar el objetivo.

¿Qué necesito?

- cinco piedras pequeñas máximo de 2 cm cada una
- papel periódico o trapos
- cinta adhesiva o cordón
- yeso o carbón

¿Cómo lo hago?

- Envuelvo cada piedra con varias capas de periódico, papel o tela.
- Las envuelvo firmemente con el cordón o cinta adhesiva. Tienen que quedar como pelotas de unos 15 cm. de diámetro.
- Marco una de ellas de manera que la distinga de las demás.
- Trazo con yeso, en alguna parte del suelo donde se pueda dibujar, un cuadro de aproximadamente 2 metros por lado.
- Coloco todas las pelotas dentro del cuadro. Invito a mi familia para realizar la actividad.
- Trato de sacar del cuadro todas las pelotas, golpeándolas con la pelota de tiro, que es la de color diferente.
- Controlo la fuerza y dirección de la pelota de tiro golpeándola con cualquiera de mis pies.
- Puedo tirar un número ilimitado de veces, siempre y cuando la pelota de tiro no se salga del cuadro.
- En cuanto la pelota de tiro se salga, le cedo el turno a un integrante de mi familia.
- Diseño las reglas del juego para determinar quién lo hace mejor. Puedo tomar en cuenta el estilo de tiro, el tiempo que se tarda en sacar todas las pelotas del cuadro, el número de toques o los tiros más difíciles.



ACTIVIDAD #12

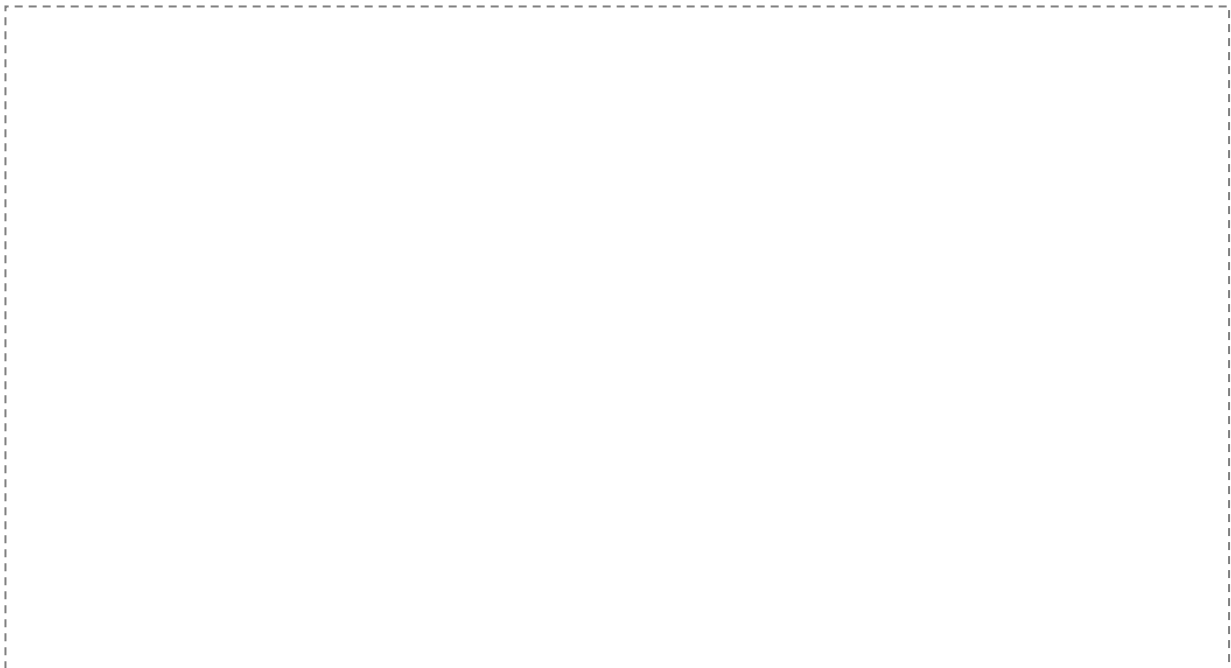
FOTOGRAFÍAS

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: 5° Primaria
Actividad: Canicotas
Adjuntar al portafolio Módulo 1
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
Elaboré mis canicas como me lo indicaron			
Empuje las pelotas acertadamente			
Jugué con otras personas con buena actitud			

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
Siguió instrucciones en la elaboración de lo solicitado				
Mostró agilidad con sus piernas				
Mostró precisión al mover las piedras				
Controló los implementos con los pies				
Tuvo buena actitud con los otros jugadores				

MÓDULO DOS – QUINTO 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 _____