

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: SEXTO PRIMARIA

MÓDULO DOS

MEJORAMIENTO

El p nsu m de estudios de Sexto 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 **Mini saltos**

Saltarás de diferentes maneras controlando tu equilibrio y precisión.

Preparo estos materiales:

- **barras de yeso o carbón**

¿Cómo lo hago?

- Ubico un lugar espacioso y libre de obstáculos.
- Dibujo 20 círculos en hileras de diferentes tamaños a unos 50 cm. de distancia uno del otro.
- Paso la secuencia siguiendo estas reglas:
 - Salto con el pie derecho ida y vuelta
 - Salto con el pie izquierdo ida y vuelta
 - Salto con ambos pies
 - Salto dentro de un círculo y de otro no.
 - Salto cada dos círculos.
- Evito salirme de los círculos o pisar sus contornos.
- Invento otra secuencia y la escribo.

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

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: 6° Primaria
Actividad: Mini saltos
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 toda la secuencia.		
Salté, siguiendo las instrucciones.		

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 los saltos con precisión evitando salirse de ellos.				
Mantuvo el equilibrio en cada salto				
Siguió las instrucciones de la secuencia.				
Inventó y anotó su secuencia de saltos.				

Actividad #8 Bastón loco

Manipularás objetos de distinta manera practicando tu equilibrio y desarrollando tu creatividad.

Preparo estos materiales:

- **tres palos de escobas o bastones largos.**

¿Cómo lo hago?

- Manipulo el palo de escoba o bastón de la siguiente manera.
 - Solo con los pies: lo ruedo, lo empujo, lo giro y lo levanto.
 - Solo con las manos: lo lanzo hacia arriba, lo sostengo con una mano y luego lo lanzo a la otra.
 - Coloco el palo erguido sobre la palma de mi mano e intento sostenerlo 10 segundos. luego cambio de mano.
 - Equilibro y mantengo el bastón sobre mi cabeza, sobre mis pies y sobre mis hombros.
 - Lanzó el bastón hacia arriba con la mano derecha y lo recibo con la mano izquierda.
 - Con la ayuda de dos bastones equilibrio y transporto a otro lugar un tercer bastón.
- Invento otra forma de transportar los tres bastones.
- Realizo esta actividad con precaución evitando que el bastón me lastime.

ACTIVIDAD #8

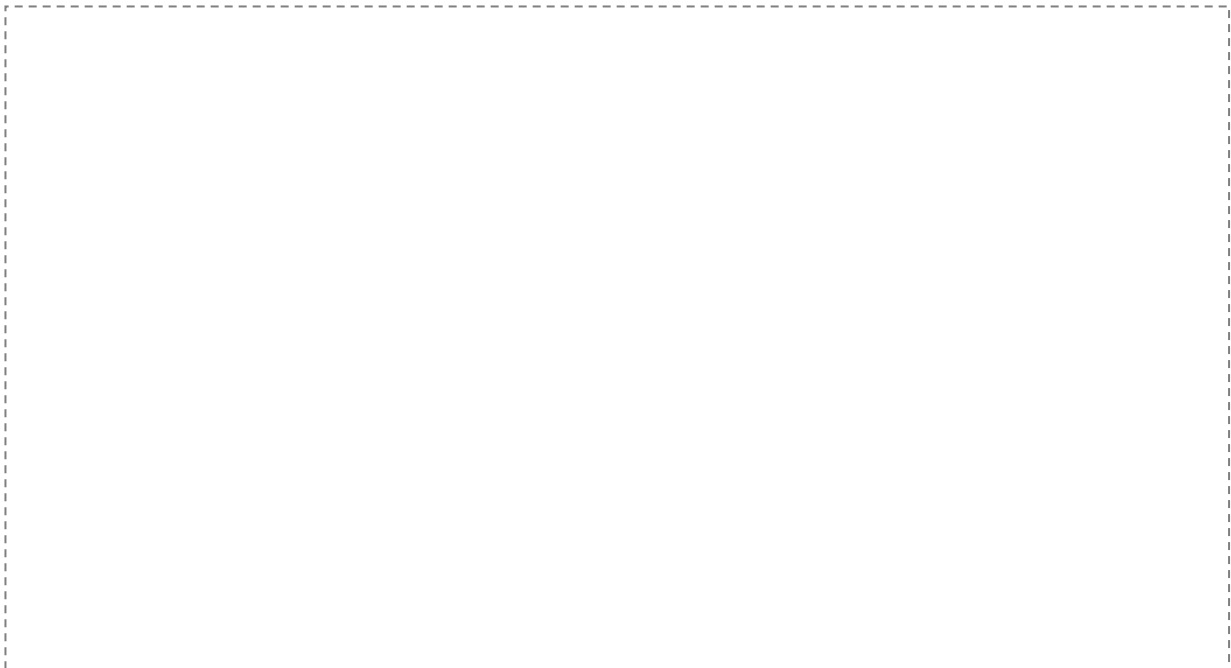
FOTOGRAFÍAS

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: 6° Primaria
Actividad: Bastón loco
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.			
Encontré dificultad al transportar el bastón.			
Logré equilibrar el bastón sobre la palma de mis manos.			
Tomé las precauciones para evitar accidentes.			

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.				
Mantuvo equilibrado el bastón cuando lo sostuvo en la cabeza.				
Realizó todas las formas de manipulación sugeridas en la actividad.				
Inventó otras formas de transportar los tres bastones.				
Resolvió problemas que se le presentaron durante la actividad.				

Actividad #9 Globo arriba

Transportarás globos controlando tus movimientos evitando que este caiga.

Preparo estos materiales:

- **10 globos**
- **dos cajas o dos cubetas**

¿Cómo lo hago?


- Coloco una caja en un extremo (la cual lleno con los globos inflados) y la otra a unos 15 metros de distancia.
- Lanzo un globo al aire y trato de que no toque el suelo teniendo en cuenta que no se puede tomar con las manos.
- Llevo el globo hacia la caja o cubeta y lo coloco dentro.
- Repito los movimientos con todos los globos.
- Traslado los globos de otras maneras: sentado en el suelo y sólo golpeándolo con la cabeza, sólo usando los pies y con los ojos vendados.
- Aumento la velocidad de mis desplazamientos.

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: 6° Primaria
Actividad: Globo arriba
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 resultó difícil evitar que el globo se cayera al suelo.		
Logré meter los 10 globos a la caja o cubeta.		

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.				
Aumentó la velocidad de sus desplazamientos.				
Evitó que el globo tocara el suelo.				
Usó partes de su cuerpo para llevar el globo a la caja o cubeta.				
Realizó sus movimientos con precisión.				

Actividad #10 Malabaristas

Controlarás la pelota mediante diversos movimientos.

Preparo estos materiales:

- **dos pelotas de tenis o de plástico pequeñas**

¿Cómo lo hago?

- Lanzo la pelota hacia arriba y doy dos aplausos antes de volver a atraparla. (uso ambas manos)
- Lanzo la pelota hacia arriba y giro una vez para volver a atraparla.
- Lanzo la pelota hacia arriba y toco mis rodillas antes de volver a atraparla.
- Lanzo la pelota por debajo de mi pierna y la atrapo con la otra mano.
- Lanzo la pelota por detrás de mi espalda con la mano hábil y la atrapo con la otra. Uso también la mano menos hábil.
- Lanzo la pelota muy alta y la atrapo con una mano por detrás de la espalda.
- Realizo las mismas acciones utilizando dos pelotas.

ACTIVIDAD # 10

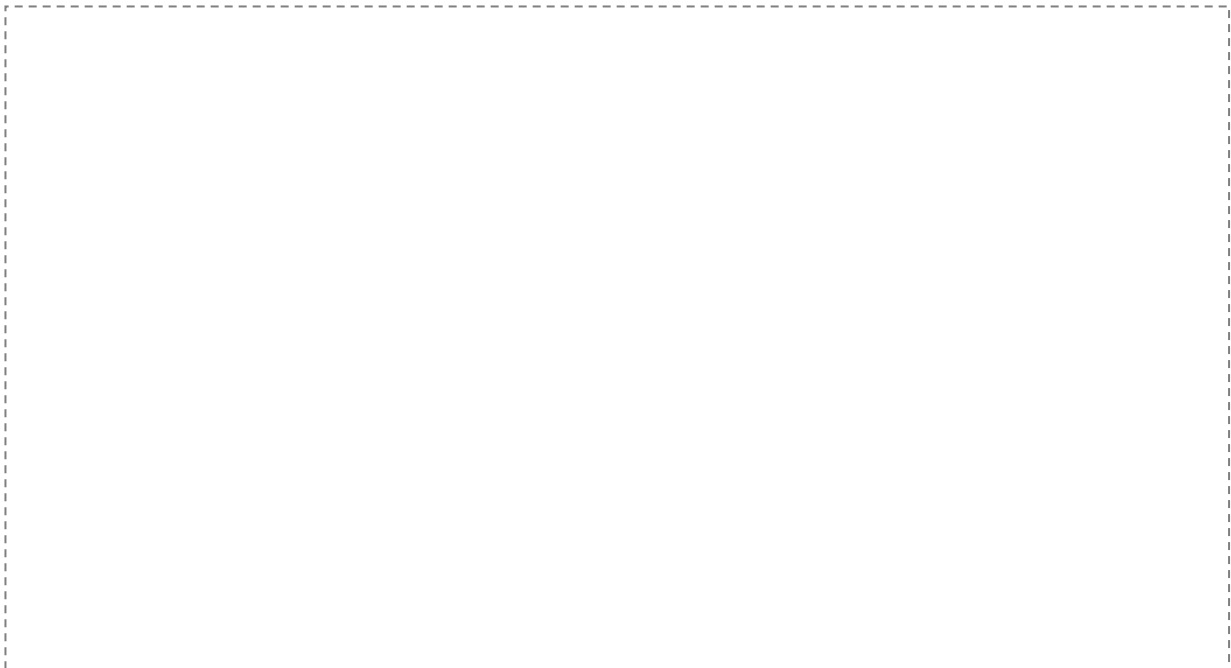
FOTOGRAFÍAS

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: 6° Primaria
Actividad: Malabaristas
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 dadas.		
Atrapé fácilmente la pelota.		

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 los lanzamientos sugeridos.				
Atrapó la pelota con facilidad.				
Mantuvo una buena postura para evitar que la pelota cayera.				
Siguió las instrucciones.				

Actividad #11 **Transportadores**

Transportarás una pelota o globo con alguna parte de tu cuerpo a otra área.

Preparo estos materiales:

- **una pelota de futbol**
- **un globo**

¿Cómo lo hago?

- Ubico un lugar espacioso y libre de obstáculos.
- Le pido a un familiar que me ayude a realizar esta actividad.
- Ubicamos un lugar de inicio y otro de llegada.
- Transportamos la pelota espalda con espalda.
- Transportamos el globo cabeza con cabeza.
- Transportamos la pelota hombro con hombro.
- Transportamos el globo hombro con hombro.
- En caso de que el objeto cayera volvemos al punto de inicio para volver a comenzar.
- Sugerimos distintas maneras de transportar los objetos con diversas partes del cuerpo. Se puede estar de rodillas, agachados o haciendo pequeños saltos para llegar al final.
- Escribo cual fue la mejor forma de transportar el globo sin que cayera al ir espalda con espalda.

ACTIVIDAD # 11

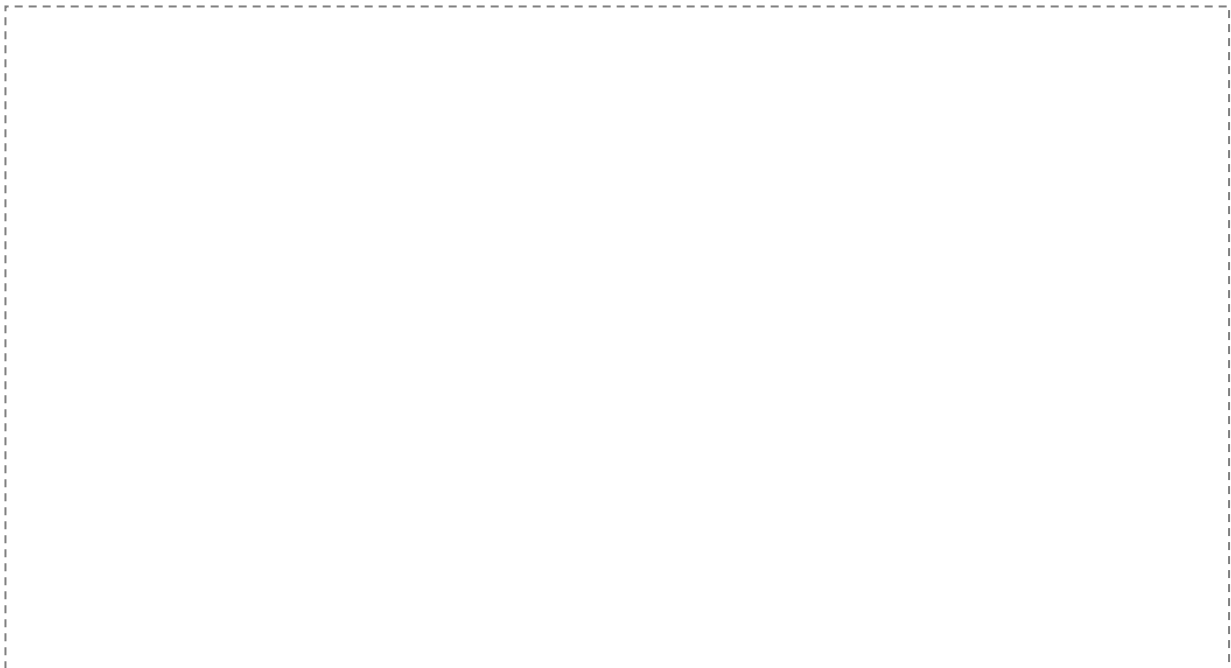
FOTOGRAFÍAS

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: 6° Primaria
Actividad: Transportadores
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 todos los movimientos necesarios para evitar que el objeto cayera.			
Sugerí otra forma de transportar los objetos.			

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 las formas de desplazamientos sugeridas en la actividad.				
Mantuvo una buena postura para evitar que el objeto cayera.				
Sugirió otros tipos de desplazamientos.				
Escribió cual fue la mejor manera que encontró para evitar que el globo cayera al transportarlo espalda con espalda.				

Actividad #12 **Mi pelota y yo**

Experimentaras diversas maneras de realizar una actividad con la pelota a la vez que muevo mi cuerpo o me desplazo.

Preparo estos materiales:

- **pelotas de diferentes tamaños**

¿Cómo lo hago?

- Ubico un lugar espacioso y libre de obstáculos.
- Reboto la pelota mientras me siento. Realizo esta secuencia varias veces parándome y sentándome mientras la pelota rebota.
- Reboto la pelota mientras aplaudo. Realizo varias veces esta secuencia.
- Lanzo la pelota hacia arriba y la atrapo con una mano varias veces.
- Lanzo la pelota hacia arriba y doy un giro, luego dos y tres. Procuro hacer la mayor cantidad de giros y atrapar la pelota.
- Empujo la pelota hacia un extremo del lugar donde estoy con diferentes partes del cuerpo o implementos como escoba u otros.
- Propongo otras actividades a realizar con la pelota.
- Utilizo diferentes tamaños de pelotas.

ACTIVIDAD #12

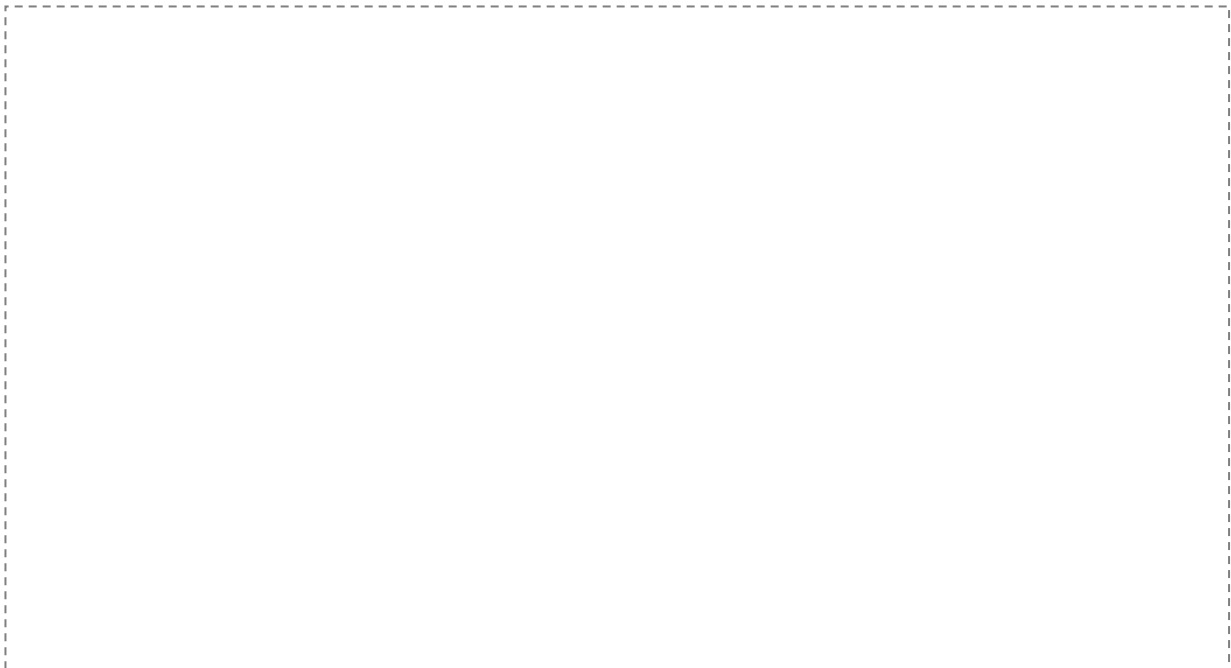
FOTOGRAFÍAS

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: 6° Primaria
Actividad: Mi pelota y yo
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 dos movimientos a la vez.			
Propuse otras formas de actividades para realizar con la pelota.			

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.				
Rebotó la pelota mientras se sentaba y se paraba.				
Lanzó la pelota hacia arriba y la atrapo con una mano varias veces.				
Utilizó diferentes tamaños de pelotas.				
Mantuvo una buena actitud hasta lograr el objetivo de la actividad.				

MÓDULO DOS – SEXTO 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 _____