

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: PRIMERO BÁSICO

MÓDULO DOS

MEJORAMIENTO

El p nsu m de estudios de Primero Básico 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

Entrenamiento

Realizarás ejercicios musculares localizados en distintas zonas del cuerpo.

Preparo estos materiales:

- **lápiz**
- **papel**
- **un cronómetro**

¿Cómo lo hago?

- Le pido a un familiar que lleve el tiempo con un cronómetro.
- Realizo todos los ejercicios musculares en un minuto y completo la tabla.
- Registro qué parte del cuerpo está siendo ejercitada.
- Incremento el tiempo para realizar los ejercicios y la velocidad en que los realizo.
(lento, medio y rápido)
- Anoto la diferencia entre realizar el ejercicio a velocidad lenta y rápida.

Ejercicio muscular	Tiempo empleado	Cantidad	Parte del cuerpo ejercitada	Velocidad empleada
Abdominales.				
Rebotes con ambas piernas.				
Flexiones de brazos.				
Saltar con pies juntos.				

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: I Básico
Actividad: Entrenamiento
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 todos los ejercicios.		
Pude realizar la mayor cantidad de ejercicios en un minuto.		

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.				
Identificó la parte del cuerpo que está siendo ejercitada.				
Realizó los movimientos coordinados y a una velocidad constante, sin detenerse.				
Anotó la diferencia entre realizar el ejercicio a una velocidad lenta y rápida.				
Mantuvo una buena actitud durante la actividad.				

Actividad #8

Tenis de pie

Mediante el juego desarrollarás la habilidad de controlar el balón con los pies y pasar un obstáculo.

Preparo estos materiales:

- **un lazo lo suficientemente largo**
- **un balón de fútbol o plástico**

¿Cómo lo hago?

- Con la ayuda de mi familia buscamos un lugar espacioso que nos sirva de cancha.
- Dividimos el espacio a la mitad con el lazo.
- Nos dividimos en grupos de igual cantidad de personas y nos ubicamos un equipo frente a otro.
- Pasamos con el pie el balón al campo contrario por encima del lazo. Este sólo podrá dar un rebote máximo antes que algún jugador tome contacto con el balón. Si da más de un rebote es punto del equipo contrario.
- Acordamos el número de toques que deben darse antes de pasar el balón al campo contrario.
- Gana el equipo que logra acumular 5 puntos a favor en un lapso máximo de 15 minutos.
- Creamos diversas reglas para esta actividad.

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: I Básico
Actividad: Tenis de pie
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.		
Tuve una buena actitud durante la actividad.		
Respeté las reglas del juego.		
Pude pasar el balón por sobre la malla o lazo.		

2. Mis padres o tutor evalúan mi desempeño al realizar esta actividad marcando un ✓ en la casilla que corresponde. **(25 pts.)**

	Necesita mejorar 2	Buena 3	Muy buena 4	Excelente 5
Se esforzó por realizar bien la actividad.				
Controló el balón para poder pasarlo al campo contrario.				
Respetó las reglas del juego.				
Creó otras reglas para realizar la actividad.				
Mantuvo una buena actitud durante la actividad.				

Actividad #9
Guiando la pelota

Mediante el juego desarrollarás la habilidad de conducir la pelota hacia otro lugar de diferentes formas.

Preparo estos materiales:

- **un balón de basquetbol**
- **una caja de cartón en donde quepa el balón**
- **barras de yeso**

¿Cómo lo hago?

- Con la ayuda de mi familia buscamos un lugar espacioso.
- Ponemos la caja en un extremo del campo y tomamos una distancia de 10 metros o más y marcamos una línea que nos servirá de punto de partida.
- Me ubico en la línea de partida y conduzco hacia la caja haciéndola rebotar con una mano.
- Una vez que llegue cerca de la caja (un metro aproximadamente) hago rebotar el balón para que entre a la caja.
- Si no logro que el balón entre, vuelvo al punto de partida y lo intento nuevamente.
- Con mi familia vemos quien logra meter la pelota en la caja más veces.
- Llevo el balón de diferentes formas:
 - Rodándolo por el suelo y luego lanzándolo para que caiga en la caja.
 - Desplazándome de espalda haciendo rebotar la pelota, giro y lanzo el balón hacia la caja.
 - Tomo el balón, camino hacia la caja con los ojos vendados y lo lanzo.
- Anoto la cantidad de aciertos que logré.
- Realizo otras formas de desplazamiento para intentar llevar el balón a la caja.

ACTIVIDAD #9

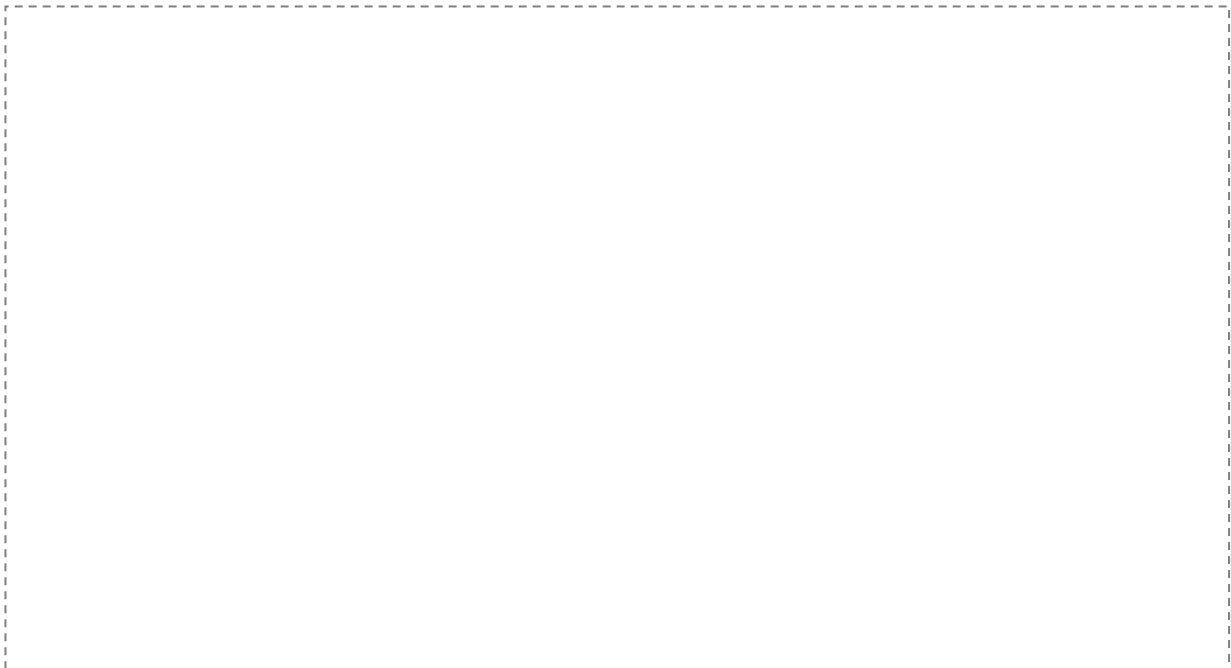
FOTOGRAFÍAS

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: I Básico
Actividad: Guiando 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. **(25 pts.)**

Evalúo mis destrezas	Sí	No
Me gustó la actividad.		
Logré meter varias veces la pelota en la caja.		
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 bien la actividad.				
Logró introducir la pelota en la caja mediante un solo rebote.				
Realizó todas las formas de desplazamiento propuestas en la actividad.				
Controló el balón para llevarlo a su destino.				
Realizó otras formas de desplazamiento para llevar el balón.				

Actividad #10

Circuito rápido

Pondrás a prueba tus habilidades motrices y de desplazamiento esquivando obstáculos mediante un circuito.

Preparo estos materiales:

- **un balón de fútbol**
- **una venda o pañuelo**

¿Cómo lo hago?

- Con la ayuda de mi familia buscamos un lugar espacioso.
- Este circuito tendrá 4 estaciones las cuales estarán ubicadas en los extremos del campo a una distancia no menos de 20 metros.
- No debo soltar la pelota en ningún momento.
- Parto en la primera estación y doy 20 saltos en un pie.
- Corro a la siguiente estación y realizo 20 abdominales (sin soltar la pelota).
- Camino con los ojos vendados hacia la tercera estación, me quito la venda y lanzo la pelota hacia arriba 20 veces.
- Transporte la pelota, deslizándola por el suelo hacia la última estación del circuito y luego con la pelota entre las piernas salto 20 veces.
- Repito este circuito 2 veces más.
- Si se me cae la pelota vuelvo a empezar.

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: I Básico
Actividad: Circuito rápido
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.		
Se me cayó la pelota durante los desplazamientos de una estación a otra.		
Realicé los saltos y abdominales.		
Logré hacer el circuito en el menor tiempo posible.		

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.				
Siguió las instrucciones de la actividad.				
Realizó los 20 saltos.				
Realizó los 20 abdominales.				
Evitó que la pelota se cayera.				

Actividad #11

Encestado

Pondrás a prueba tu velocidad en los desplazamientos para esquivar las pelotas.

Preparo estos materiales:

- **10 bolas de papel o de plástico pequeñas**
- **una caja de cartón mediana**
- **un lazo**
- **una venda o retazo de tela**

¿Cómo lo hago?

- Hago dos agujeros en los extremos de la caja y paso el lazo por ellos a fin de poder atar la caja a mi espalda.
- Mientras corro por un espacio libre, le pido a un familiar que lance las pelotas con el fin de encestarlas en la caja.
- Intento esquivar las pelotas a través de diversos movimientos.
- Cambiamos de rol, pero esta vez me vendo los ojos y trato de encestar las pelotas dentro de la caja.
- Invento otras formas de realizar esta actividad.

ACTIVIDAD # 11

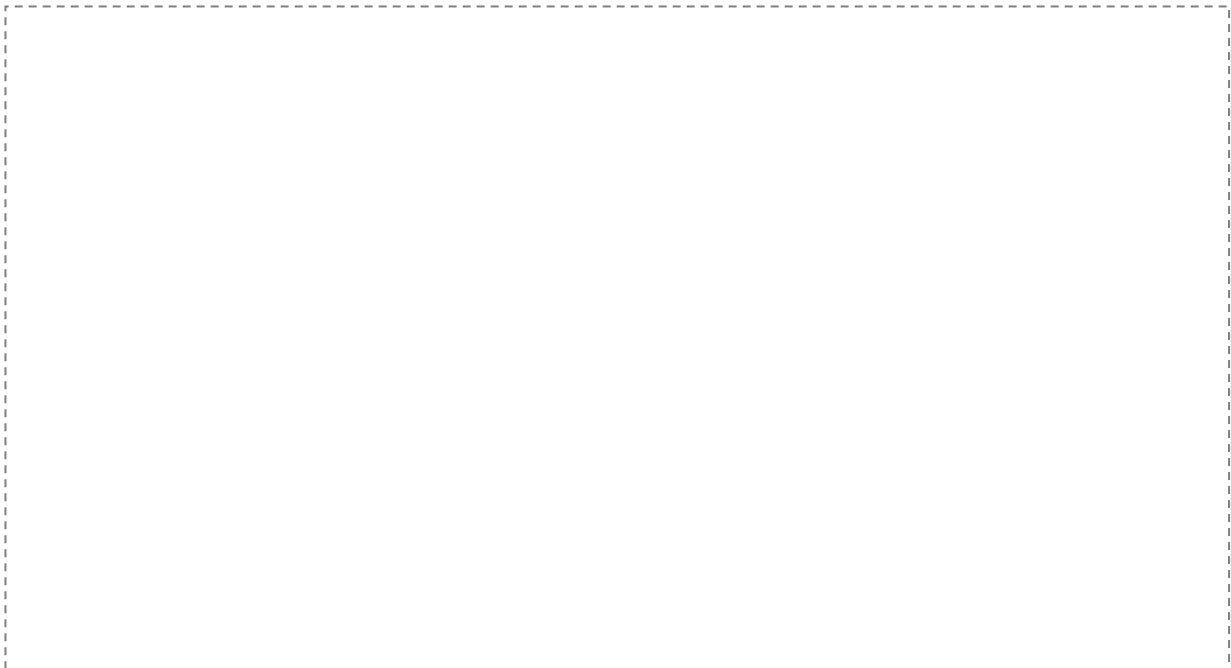
FOTOGRAFÍAS

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: I Básico
Actividad: Encestado
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.		
Esquivé la mayor cantidad de pelotas.		
Encesté un mínimo de 6 pelotas.		
Inventé otras formas de realizar la actividad.		

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.				
Esquivó la mayor cantidad de pelotas.				
Inventó nuevas formas de realizar la actividad.				
Encestó las pelotas.				
Se desplazó rápidamente.				

Actividad #12

Blanco móvil

Mediante el lanzamiento del balón ejercitarás tu fuerza y precisión.

Preparo estos materiales:

- **un balón pequeño de plástico**
- **un retazo de tela grande**
- **barras de yeso**

¿Cómo lo hago?

- Con la ayuda de mi familia hago un agujero en el centro de la tela.
- Dos voluntarios sostienen la tela por los extremos y se colocan detrás de una línea marcada en el suelo.
- Con el balón en mano me ubico a seis metros de distancia de la tela.
- Los que están sosteniendo la tela deben moverse a lo largo de la línea, manteniendo la tela tensa.
- Intento meter la pelota por el agujero variando los movimientos y la velocidad.
- Aumento la distancia cada vez que logro meter la pelota por el agujero.
- Hago tres agujeros más en la tela e intento meter la pelota.
- Invento otras formas de realizar la actividad.

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: I Básico
Actividad: Blanco móvil
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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seguí las instrucciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Logré meter las pelotas por los agujeros.	<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
Se esforzó por realizar bien la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Logró meter las pelotas por los agujeros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controló su fuerza al lanzar el balón.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantuvo una buena actitud durante la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilizó diversas formas de lanzamiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MÓDULO DOS – PRIMERO BÁSICO



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 _____