

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: SEGUNDO BÁSICO

MÓDULO DOS

MEJORAMIENTO

El p \acute{e} nsum de estudios de Segundo B \acute{a} sico incluye la materia de Educaci \acute{o} n F \acute{i} sica. Para obtener la nota en dicha materia los alumnos deber \acute{a} n realizar las actividades que se indiquen en cada m \acute{o} dulo.

La Educaci \acute{o} n F \acute{i} sica busca:

1. Estimular las habilidades motrices b \acute{a} sicas ya que estas habilidades son la base para aprendizajes m \acute{a} s complicados.
2. Propiciar mayor control de las habilidades motrices.
3. Tener tiempos de convivencia entre la familia y amigos.

RECOMENDACIONES

- Tener una alimentaci \acute{o} n adecuada.
- Al realizar ejercicios ingerir agua pura.
- Buscar un lugar adecuado y seguro para realizar las actividades f \acute{i} sicas.
- Acompa \tilde{n} ar al ni \tilde{n} o en la realizaci \acute{o} n de las actividades.
- Realizar actividades f \acute{i} sicas por lo menos tres d \acute{i} as a la semana.
- Utilizar ropa y zapatos adecuados para realizar actividades f \acute{i} sicas.
- Hacer movimientos de calentamiento antes de realizar actividades f \acute{i} sicas.
- Involucrar a toda la familia en las actividades f \acute{i} sicas (para realizar algunas actividades pueden invitar amigos).

INSTRUCCIONES

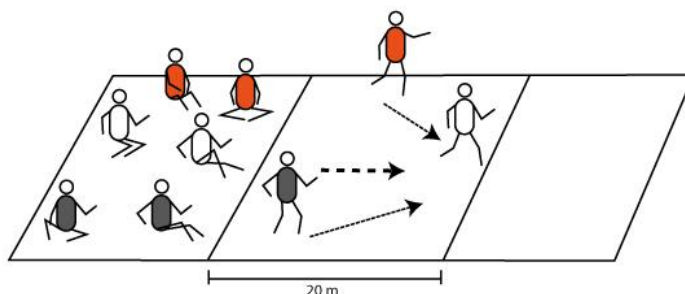
- Realizar cada semana una de las actividades programadas para incluir en el m \acute{o} dulo.
- Leer detenidamente las instrucciones para la realizaci \acute{o} n de cada ejercicio.
- Preparar los materiales necesarios.
- Buscar el lugar apropiado.
- Realizar la actividad varias veces.
- Utilizar las hojas de evaluaci \acute{o} n para calificar la actividad y adjuntarlas al portafolio.
- **Tomar las fotograf \acute{i} as solicitadas y pegarlas en el espacio proporcionado.**

Actividad #7 Dos contra uno

Desarrollarás habilidades motrices básicas correr, esquivar. Además la atención y el trabajo en equipo.

¿Qué necesito?

- yeso u otro objeto para marcar en el suelo



¿Cómo lo hago?

- Pido mi familia o amigos que me ayuden a realizar esta actividad.
- Ubico un espacio amplio y libre de obstáculos.
- Trazo dos líneas separadas lo más que pueda una de la otra, según el espacio con el que cuente.
- Divido al grupo en tres equipos, de por lo menos dos o tres miembros. Los que deben formarse uno tras otro y en hileras paralelas con los otros equipos.
- Nombro un árbitro, puede ser algún miembro de la familia que no pueda correr.
- A la indicación del árbitro sale el primer jugador de cada equipo.
- Los de los extremos persiguen al del centro.
- Si el perseguido alcanza la línea más lejana está salvado y gana un punto para su equipo.
- Tras la carrera cada jugador pasa a formar parte de otro equipo menos el del centro, si ganó punto.
- Si el perseguido es capturado pasa a ser parte del equipo que lo capturó y se colocarán en la fila del centro.
- Repito la actividad hasta que todos hayan pasado por todos los roles.

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: II Básico
Actividad: Dos contra uno
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
Organicé a los participantes de acuerdo a las instrucciones		
Corrí velozmente		
Colaboré con mi equipo		

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
Adecuó el juego a sus condiciones				
Corrió con destreza				
Esquivó a sus contrincantes				
Trabajó en equipo con armonía				
Mantuvo buena actitud en los distintos roles				

Actividad #8 Los pases

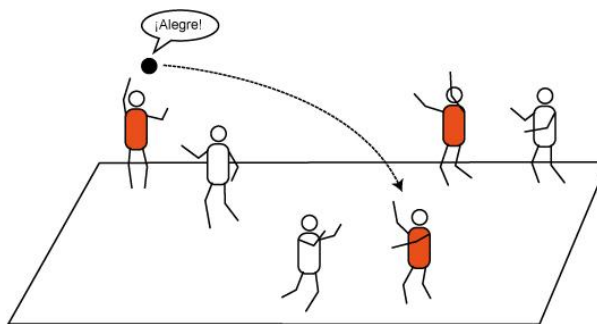
Trabajarás en equipo desarrollando estrategias para lanzar, correr, esquivar, atrapar .

¿Qué necesito?

- implemento para lanzar, puede ser pelota, pelota de trapo, disco volador, muñeca, etc.

¿Cómo lo hago?

- Ubico un espacio amplio y libre de obstáculos.
- Invito a mi familia y/o amigos a participar en la actividad.
- Los divido en dos equipos, de manera equitativa.
- La actividad consiste en realizar un número indeterminado de pases entre los jugadores de un mismo equipo, mientras el contrario trata de impedirlo, interceptando los pases, pero sin tocar a ningún jugador.
- Antes de iniciar el juego cada equipo se reúne y conversan sobre las claves que tendrán en su equipo (colores, gustos, aficiones, nombres, cualidades).
- Inicia un equipo con posesión del implemento (pelota, disco, muñeco...) realizan sus pases y en lugar de contar en voz alta el número de pases, mencionan la clave para designar al compañero al que va dirigido el pase.
- Si el implemento es interceptado se cambia el rol del equipo.
- Gana el equipo que tarda más tiempo con la posesión del implemento.



ACTIVIDAD #8

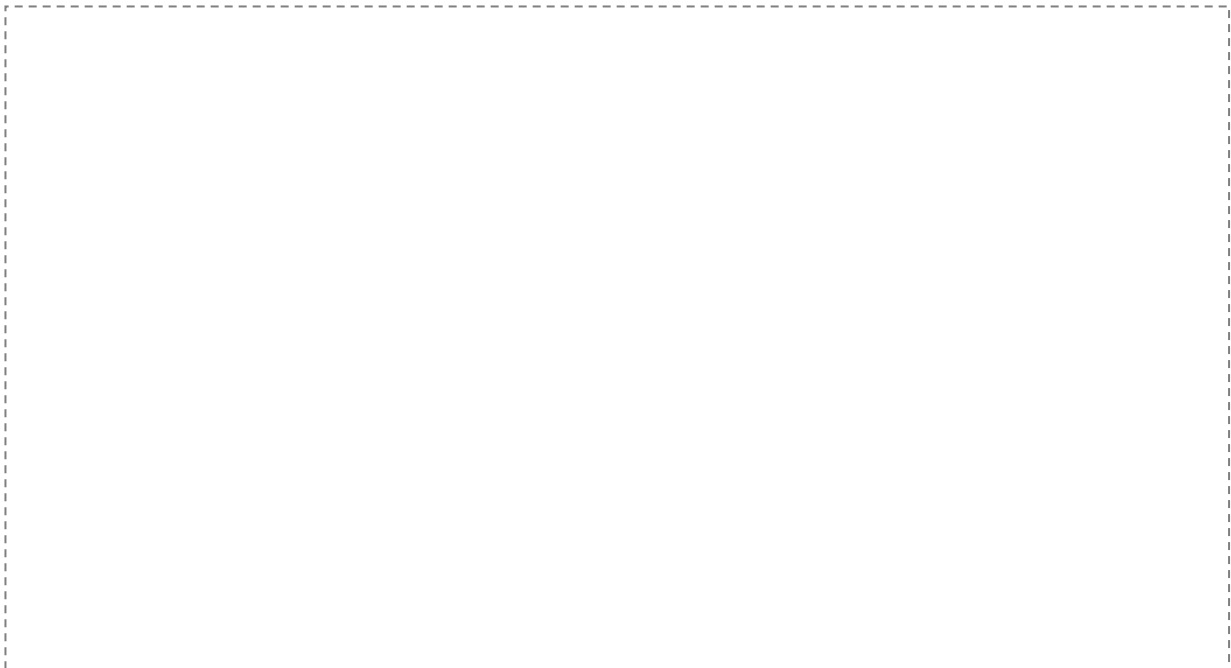
FOTOGRAFÍAS

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: II Básico
Actividad: Los pases
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 y organicé amablemente a los participantes		
Me desplazé con agilidad		
Jugué en equipo		

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

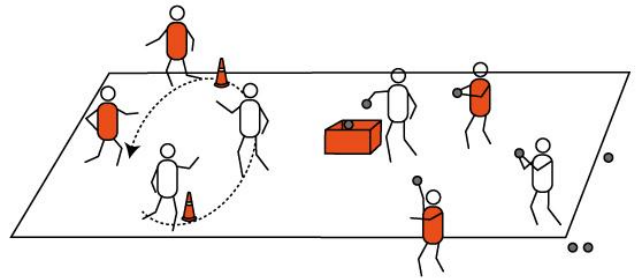
	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Organizó adecuadamente a los participantes				
Diseñó estrategias funcionales para su equipo				
Lanzó acertadamente el implemento				
Interceptó los pases con agilidad				
Atendió a los nombres designados rápidamente				

Actividad #9 Tras las pelotas

Ejercitarás destrezas motrices en equipo, tales como correr, lanzar, recoger.

¿Qué necesito?

- ocho pelotas pequeñas de plástico
- una caja vacía
- dos conos u objetos que sirvan de referencia



¿Cómo lo hago?

- Le pido a mi familia y/o amigos, que me ayuden a realizar esta actividad.
- Formo dos equipos equitativamente.
- Coloco dos conos separados lo más que pueda, uno del otro.
- Coloco la caja vacía en el centro del área de juego.
- El equipo que inicia tiene las ocho pelotas y las lanza lo más lejos posible.
- Luego que lanzan las pelotas deben correr alrededor de los dos conos ocho veces.
- Sí lo logran antes que el equipo contrario haya recogido y colocado en la caja las pelotas habrán ganado.
- El equipo contrario debe recoger todas las pelotas y colocarlas en la caja lo más rápido posible.
- Se invierte el rol de participación al momento en que todas las pelotas estén dentro de la caja.

ACTIVIDAD #9

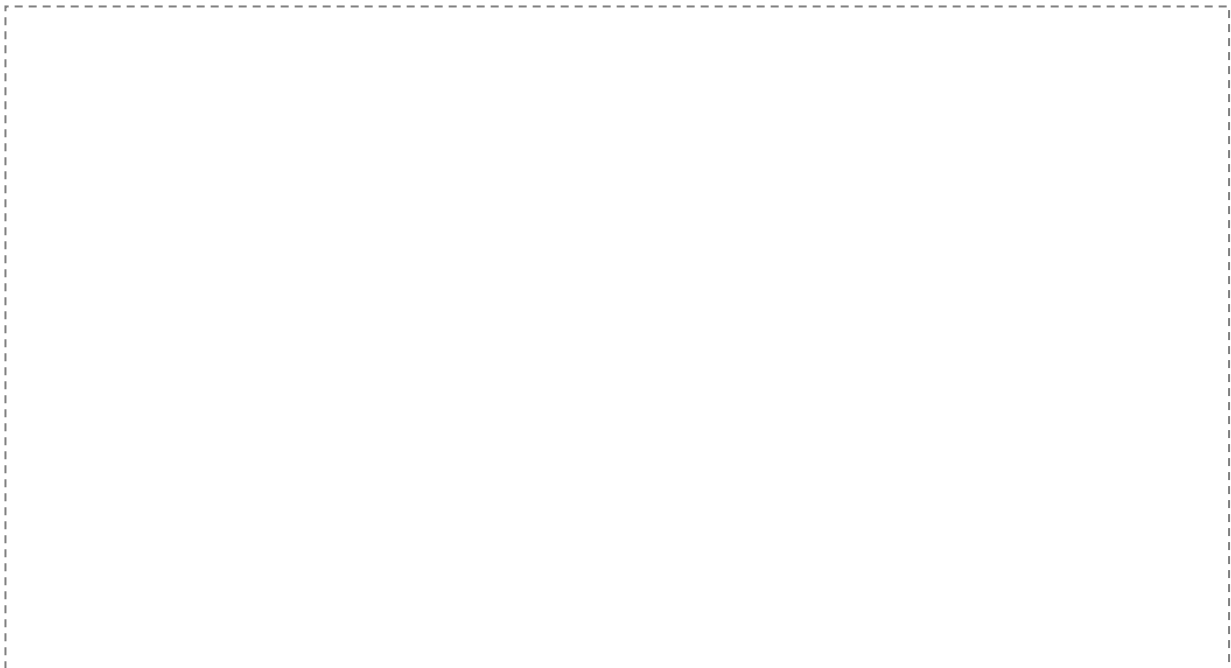
FOTOGRAFÍAS

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: II Básico
Actividad: Tras las pelotas
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
Adapté el juego a las condiciones de mi familia		
Lancé y corrí		
Recogí velozmente las pelotas		
Trabajé en equipo		

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

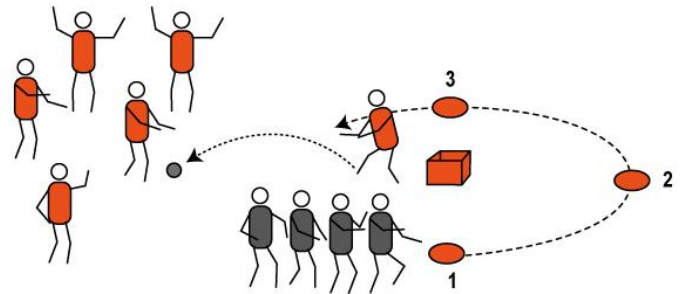
	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Organizó a los participantes				
Adecuó el juego a las condiciones familiares				
Corrió y lanzó con agilidad				
Recogió pelotas con agilidad				
Jugó colaborando con el equipo				

Actividad #10 Pateo la pelota y... a correr

Patearás, correrás y trabajarás en equipo.

¿Qué necesito?

- pelota
- caja de cartón vacía o cubeta



¿Cómo lo hago?

- Ubico un lugar espacioso e invito a mi familia y/o amigos a participar en la actividad.
- Formo dos equipos equitativos. Nombro un árbitro puede ser un adulto.
- Marco tres bases con los cojines o trapos y coloco la caja en el centro del área.
- El juego inicia cuando la pelota es lanzada a un integrante del equipo ofensivo y éste la patea lo más lejos posible.
- Al realizar esta acción todos los integrantes de su equipo corren en fila para pasar por las tres bases colocadas sobre el área de juego.
- Se contabilizan las carreras, mientras que el equipo defensivo completa diez pases entre ellos antes de meter la pelota dentro de la caja de cartón colocada al centro del área de juego.
- Al conseguirlo, se detienen las carreras.
- Con cada entrada se cambian los roles de participación.
- Gana el equipo que logre el mayor número de carreras.

ACTIVIDAD # 10

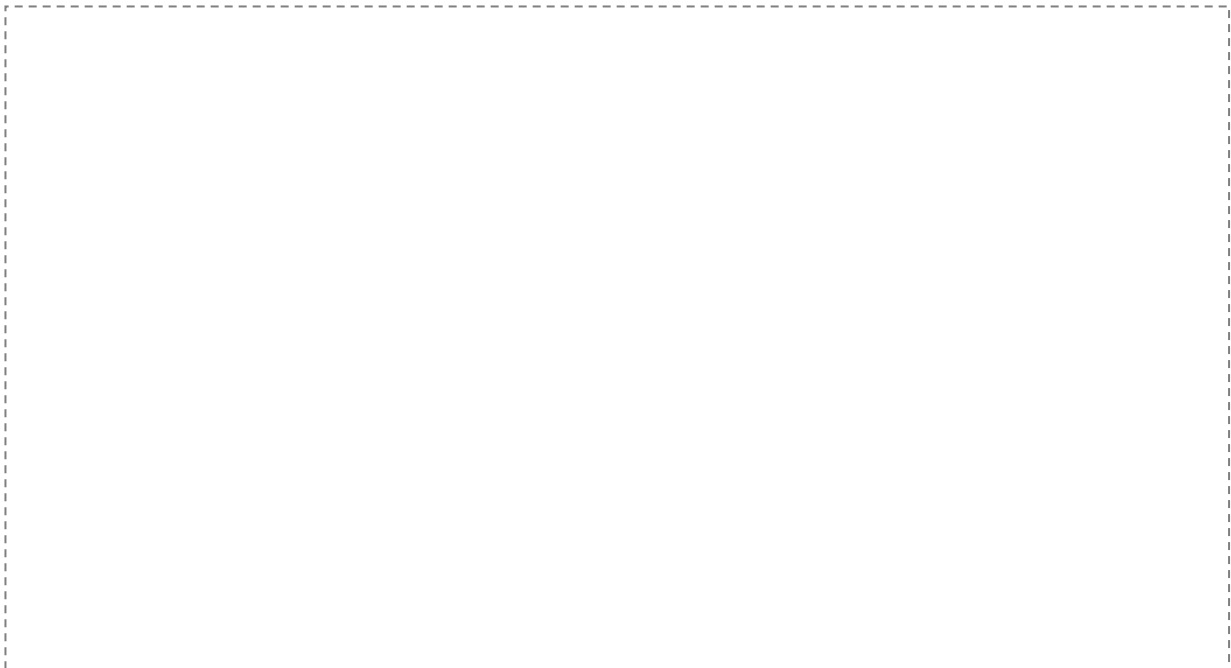
FOTOGRAFÍAS

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: II Básico
Actividad: Pateo la pelota y... a correr
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
Adecué la actividad a mis circunstancias		
Corrí junto a los miembros de mi equipo		
Pateé coordinadamente		

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

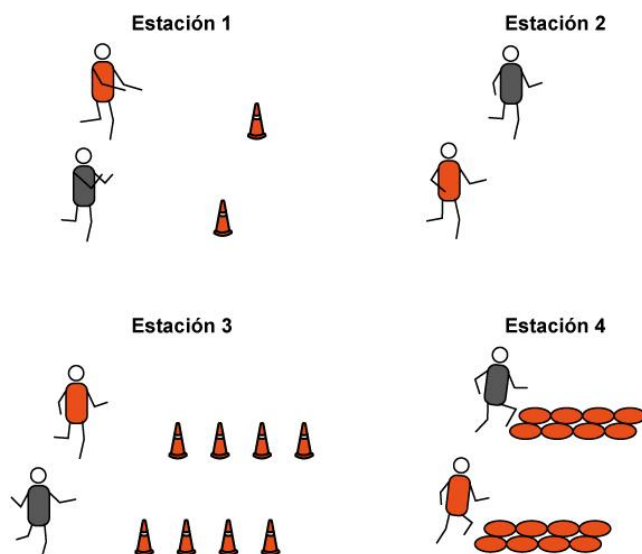
	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Organizó la actividad adecuándola a las circunstancias				
Corrió con agilidad				
Pateó de manera coordinada				
Animó a su equipo				
Mostró buena actitud independiente al resultado del juego				

Actividad #11 Circuito de acción motriz

Te ejercitarás de manera ordenada y sistemática de acuerdo con el orden preestablecido.

¿Qué necesito?

- conos u otros objetos que sirvan para delimitar los espacios
- aros



¿Cómo lo hago?

- Preparo mi circuito:
 - ▶ Estación 1: dos conos separados a ocho metros de distancia.
 - ▶ Estación 2: un obstáculo.
 - ▶ Estación 3: cuatro conos.
 - ▶ Estación 4: ocho aros.

Descripción de las tareas por estación

Estación 1	Estación 2	Estación 3	Estación 4
Correr a toda velocidad hasta el	Brincar el obstáculo sin derribarlo	Correr en zigzag los conos	Correr entre los aros

Características de mi circuito

- ▶ Se basa en el esfuerzo continuo. El paso de una estación a otra se realiza directamente, sin ningún momento de recuperación entre las actividades.
- ▶ La carga es baja, y con una velocidad de ejecución suave.
- ▶ El número final de repeticiones es de cuatro.
 - Al finalizar las repeticiones hago respiraciones y relajo mis músculos.
 - Puedo repetirlo de dos o cuatro veces por semana.

ACTIVIDAD # 11

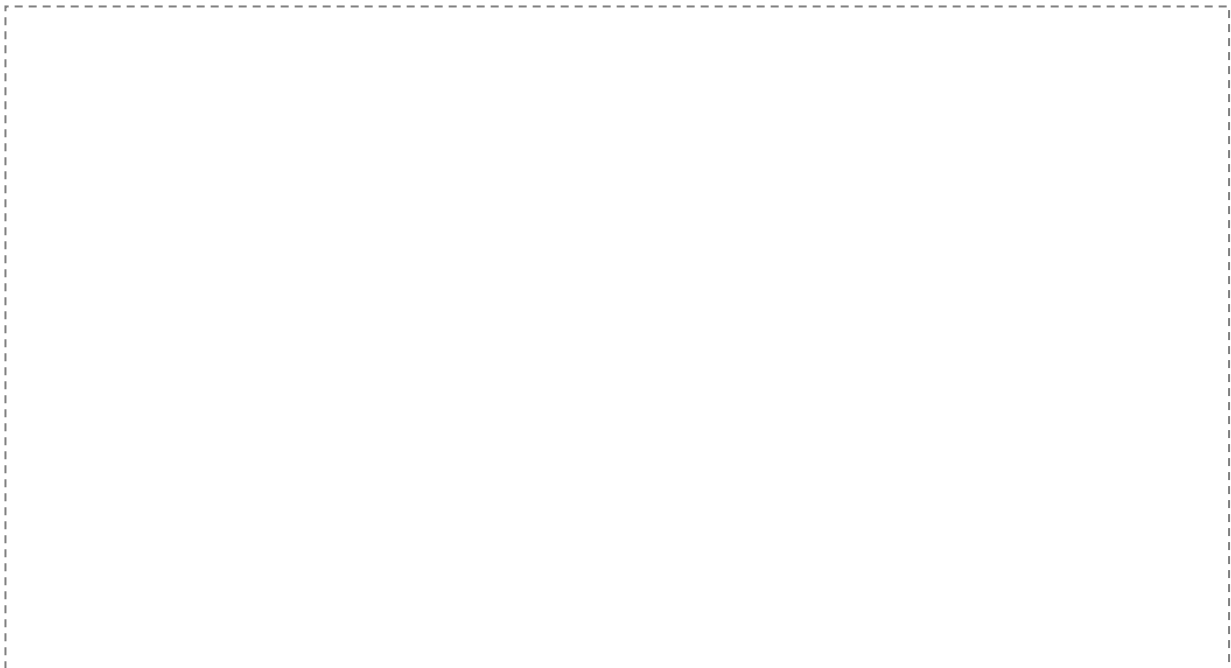
FOTOGRAFÍAS

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: II Básico
Actividad: Circuito de acción motriz
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
Organicé el circuito adecuando los implementos		
Realicé el circuito de acuerdo a las instrucciones		
Repetí el circuito cuatro veces		

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
Corrió sin cansarse				
Saltó con destreza				
Corrió en zigzag con habilidad				
Corrió entre los aros sin dificultad				
Repitió el circuito				

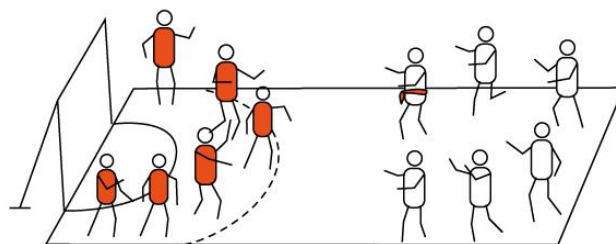
Actividad #12 Defensa de mi casa

Relacionarás y coordinarás la acción motriz con las estrategias para lograr un fin. Cooperarás con el equipo realizando ejercicios motrices individuales como correr, saltar, deslizarse, amagar, esquivar.

Desarrollarás el análisis, la observación, agilidad mental y creatividad.

¿Qué necesito?

- un pañuelo mediano
- yeso u otro objeto para marcar



¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia y/o amigos a realizar esta actividad.
- Ubico un lugar libre de obstáculos. Delimito el área que será **mi casa**, la encierro con una línea; luego trazo otra línea punteada a una distancia de seis metros a su alrededor que será la zona de defensa, donde se ubicarán los defensores.
- Nos dividimos en dos equipos y nombramos un árbitro que puede ser un adulto mayor.
- Los defensores se colocarán a lo largo de la línea punteada defendiendo la casa.
- Los atacantes tratarán de depositar el pañuelo dentro del marco de la casa. Intentarán pasar al campo contrario, a través de la línea defensora, llevarán el pañuelo de forma visible en alguna parte de la cintura, no amarrado.
- Para defender o evitar la anotación se le debe quitar el pañuelo a los atacantes.
- El juego presenta las siguientes características:
 - ▶ Ambos equipos deben coordinar sus acciones.
 - ▶ Analizar constantemente la situación.
 - ▶ Usar la velocidad y la fuerza.
 - ▶ Observar permanentemente a los contrincantes determinando sus puntos débiles y fuertes.

- ▶ Amagar y hacer fintas para realizar una acción efectiva.
- ▶ Comunicar a sus compañeros la ubicación del pañuelo.
- ▶ Ocultar las propias intenciones y descubrir las de los adversarios.
- ▶ Solucionar mentalmente acciones en corto tiempo.

REGLAS

- Cada vez que se coloque el pañuelo en el marco de la casa cuenta un punto.
 - Se juega para totalizar 15 puntos.
 - No se permite jalar, obstruir o empujar a los jugadores.
 - Hay cambio de roles, atacantes y defensores, cuando el equipo defensor logra quedarse en tres ocasiones con el pañuelo.
 - Se puede pedir dos tiempos fuera, de 30 segundos cada uno, por equipo.
 - No hay límite en el número de cambios de jugadores.
 - El número de jugadores dependerá del grupo siempre y cuando sea igual, por ejemplo, 3 a 3, 6 a 6 etc.
-
- Se pueden realizar modificaciones, de acuerdo a las condiciones familiares, algunas pueden ser:
 - ▶ Hacer llegar el pañuelo al marco de la casa mediante un pase, es decir, no será necesario que el jugador pase corriendo por entre los adversarios sino que, además de considerar esta posibilidad, puede pasar el pañuelo al compañero internado en el campo contrario.
 - ▶ Es conveniente agregar, para este caso, una regla: ningún atacante puede permanecer en la zona enemiga más de tres segundos.

ACTIVIDAD #12

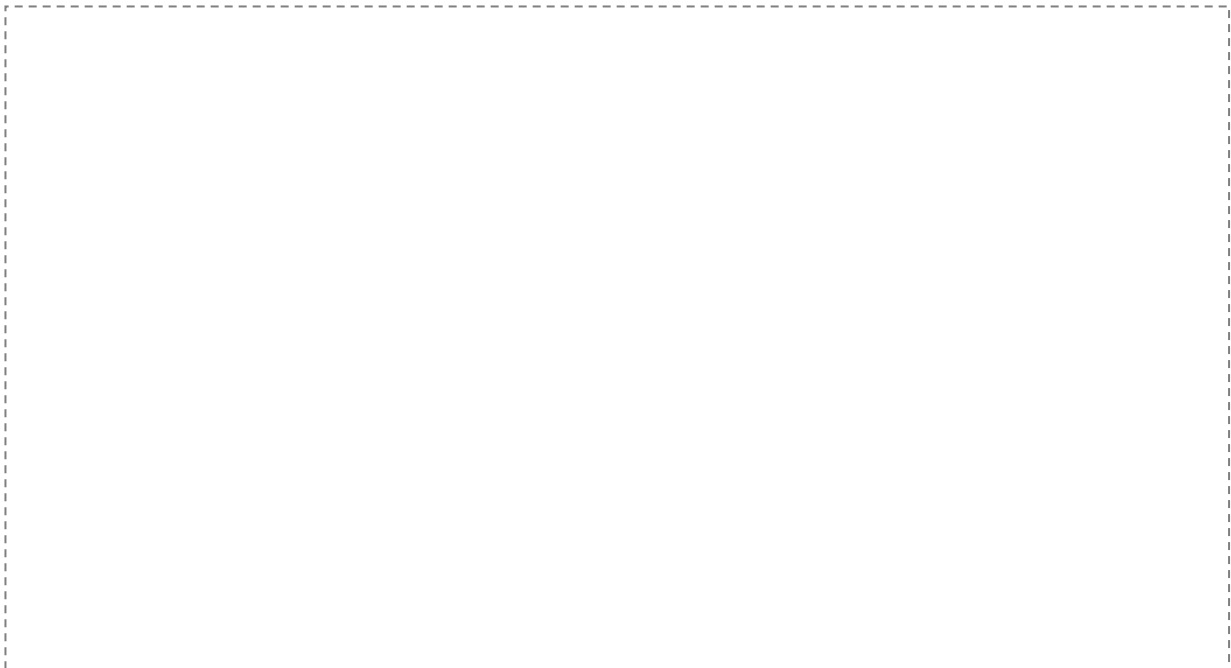
FOTOGRAFÍAS

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: II Básico
Actividad: Defensa de mi casa
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
Organicé a la familia y amigos con buena actitud		
Me desplazé ágilmente para lograr el objetivo		
Defendí el objetivo junto a mi equipo		

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
Organizó la actividad adecuándola a las condiciones				
Formuló estrategias en su equipo para lograr el objetivo				
Se desplazó con agilidad				
Defendió respetando las reglas				
Participó en ambos roles con ánimo				


MÓDULO DOS – SEGUNDO BÁSICO

REPORTE DE ENTRENADOR, ACADEMIA, GIMNASIO O FEDERACIÓN

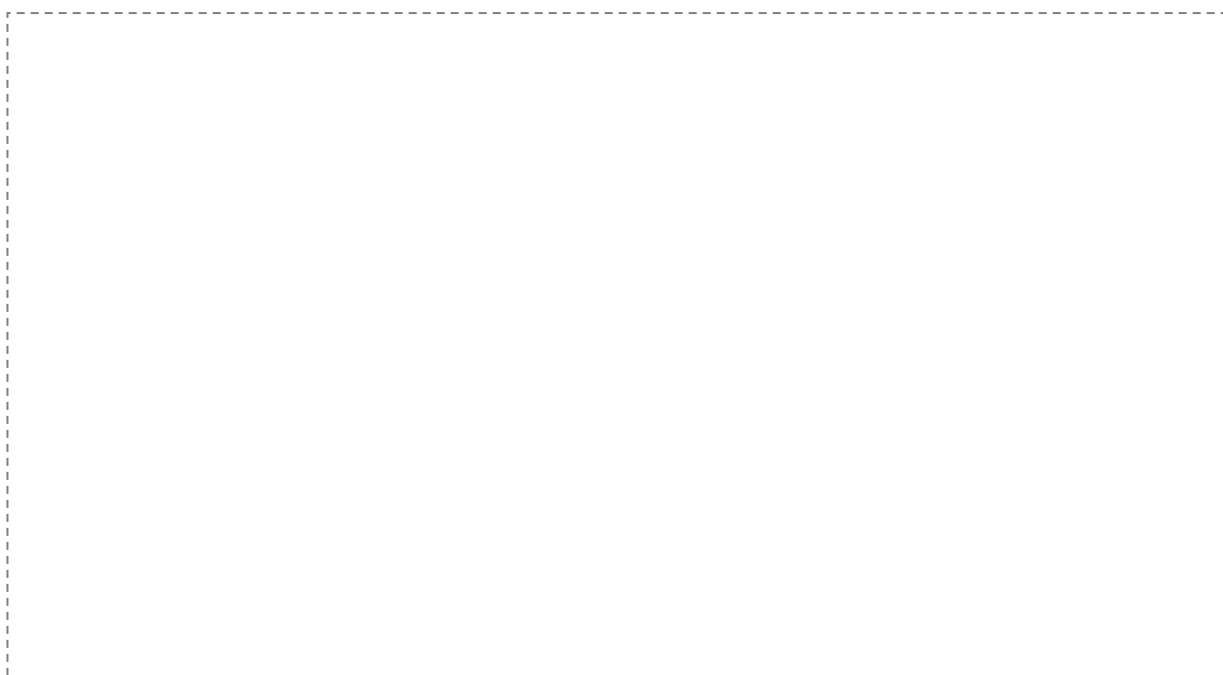
Nombre del alumno: _____

100
nota

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 _____