

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: TERCERO BÁSICO

MÓDULO DOS

MEJORAMIENTO

El pénsum de estudios de Tercero 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.**

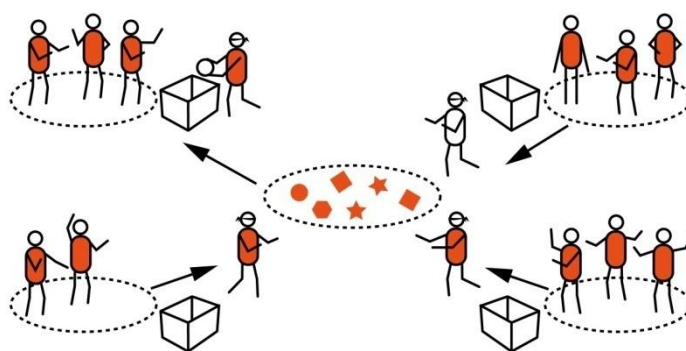
Actividad #7

Lazarillos recolectores

Trabajo en equipo. Desarrollo habilidades sicomotrices

¿Qué necesito?

- de 2 a 4 pañuelos
- de 2 a 4 cajas vacías o cubetas
- objetos varios



¿Cómo lo hago?

- Pido a mi familia y/o amigos que me ayude a realizar la actividad.
- Según el número de participantes puedo dividir el grupo en dos, tres o cuatro equipos.
- Elijo un área espaciosa, libre de obstáculos, en el centro de la misma coloco objetos varios (pelotas, juguetes, platos, etc.)
- Cada equipo se coloca lejos del centro con un pañuelo y una caja.
- A una señal, el primer jugador de cada equipo se cubre los ojos con el pañuelo y se dirige al círculo, dejándose guiar mediante las indicaciones de su equipo, toma un objeto y lo lleva a su caja.
- En seguida, sale el siguiente compañero, y así sucesivamente hasta que todos hacen el recorrido y no queda ningún objeto en el círculo, o bien, después de un tiempo determinado.
- Gana el equipo que recolectó más objetos.

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: III Básico
Actividad: Lazarillos recolectores
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 la actividad adecuándola a mis condiciones		
Oriente correctamente a los jugadores cuando tenían los ojos vendados		
Me desplazé sin dificultad con los ojos tapados		
Respeté las reglas de la actividad		

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 la familia y/o amigos a participar				
Guió correctamente a los otros participantes				
Se desplazó sin dificultad con los ojos tapados				
Respetó las reglas de la actividad				
Mantuvo buena actitud durante toda la actividad				

Actividad #8

Rugby tenis

Desarrollo habilidades motrices individuales que aportan beneficios al equipo.

Analizo las reglas de la actividad y las pongo en práctica

¿Qué necesito?

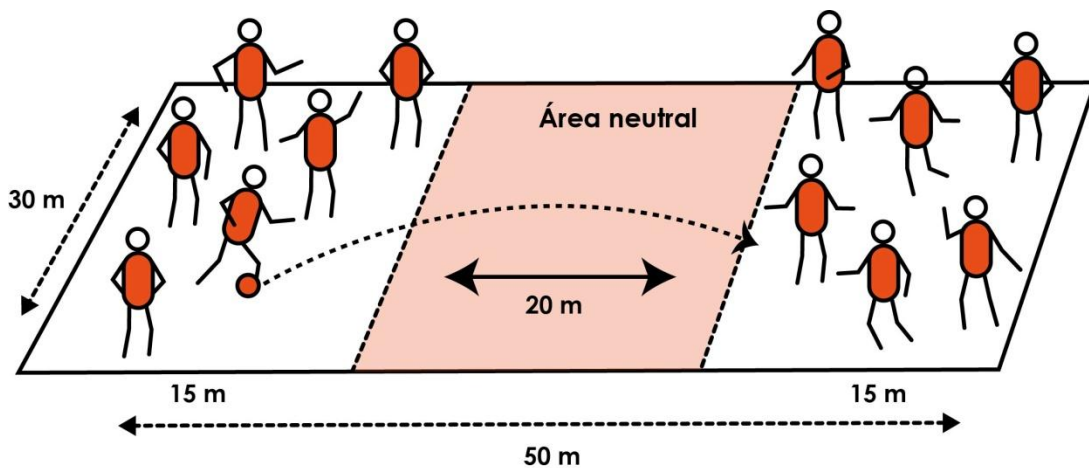
- pelota o pelotas

¿Sabías que?

La preparación muscular es un requisito indispensable para el correcto desempeño del ejercicio corporal; es un elemento que ayuda a evitar posibles lesiones, vigoriza la irrigación sanguínea y brinda la temperatura corporal que posibilita un mejor alargamiento muscular.

¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia y/o amigos a participar en esta actividad.
- Ubico un lugar espacioso, libre de obstáculos y delimito el lugar en tres espacios, lo más grande que el lugar me lo permita.



- Divido el grupo en dos equipos de manera equitativa.
- La actividad consiste en hacer pasar la pelota a la otra mitad de la cancha evitando que rebote en el área neutral.
- Una estrategia es hacerla caer dentro de las líneas que limitan el campo oponente, con la intención de que el equipo contrario no logre atraparla.
- Variante: puedo utilizar dos o más pelotas

REGLAS

- Realizar un pase antes de enviar la pelota al equipo contrario.
- La pelota se regresa al campo contrario pateándola.
- Puede atraparse con las manos.
- Ningún jugador puede enviar la pelota dos veces seguidas.
- Se gana un punto cada vez que la pelota toca el suelo del equipo contrario.
- Se pierde un punto cada vez que se envía la pelota fuera de los límites del terreno de juego, o cuando cae dentro del área neutral.
- El equipo que pierde el punto vuelve a poner en juego la pelota desde cualquier lugar de su campo.
- El juego finaliza al totalizar 21 puntos.

ACTIVIDAD #8

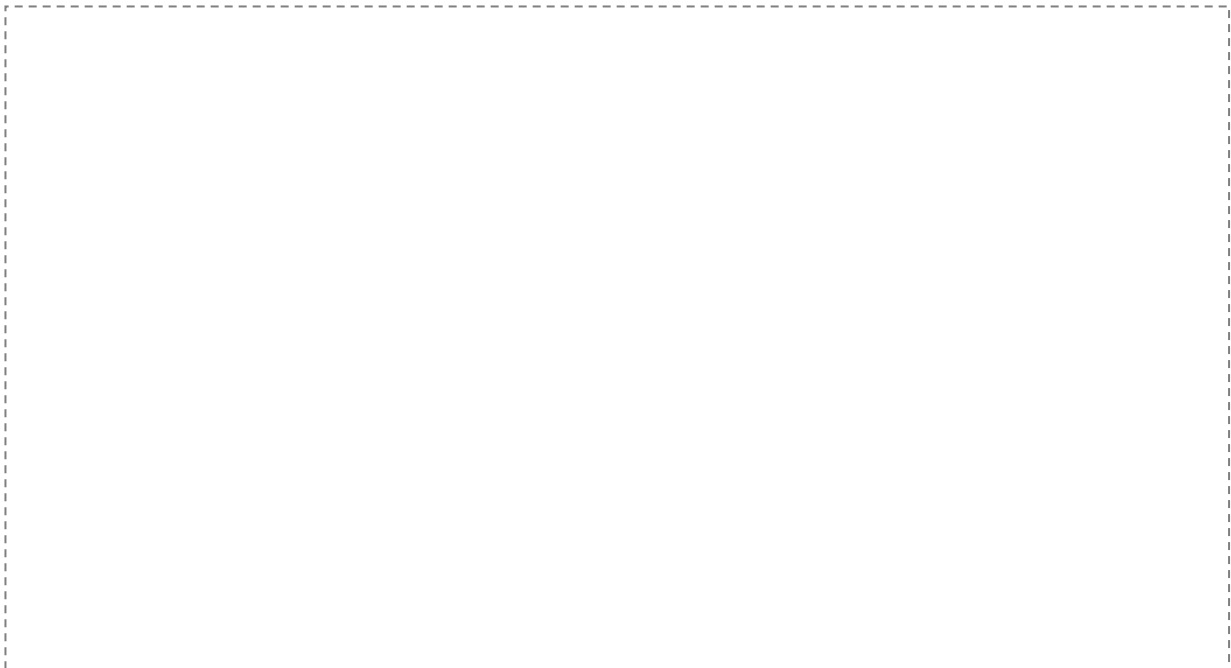
FOTOGRAFÍAS

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: III Básico
Actividad: Rugby tenis
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 la actividad siguiendo las instrucciones		
Pateé con acierto		
Realicé la actividad respetando las reglas		

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 la familia y/o amigos amablemente				
Explicó la actividad con claridad				
Pateó la pelota con acierto				
Defendió su cancha respetando las reglas				
Animó a los jugadores en todo momento				

Actividad #9

Voleibol-paracaídas

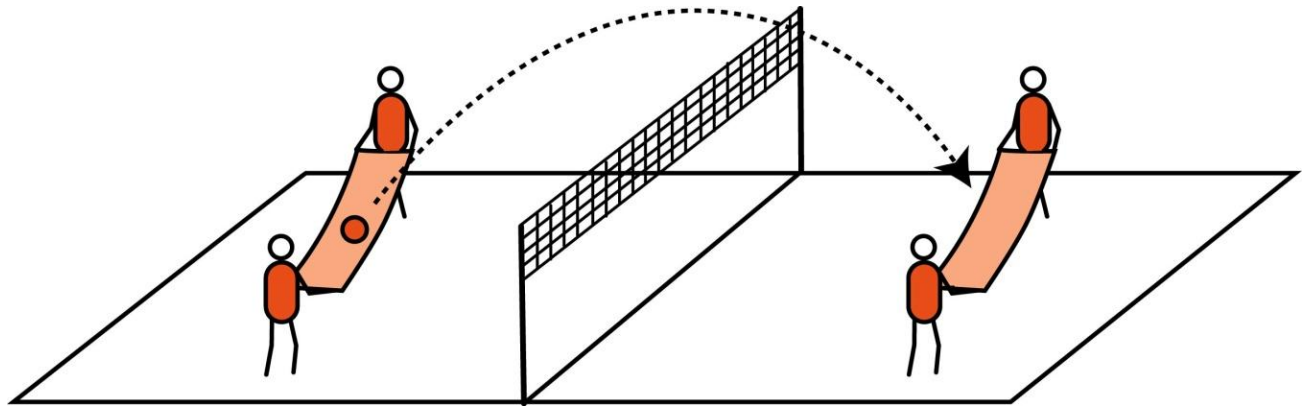
Desarrollarás patrones para lanzar y atrapar.

¿Qué necesito?

- una pelota
- dos mantas o toallas
- net de voleibol o un lazo para hacer la división

¿Cómo lo hago?

- Ubico un lugar espacioso. Trazo los límites del campo de juego y coloco la net o el lazo.
- Solicito la participación de tres miembros de mi familia o amigos.
- Organizo a los participantes en parejas; cada pareja en su respectiva cancha de juego y su manta.
- El juego consiste en pasar la pelota a la otra mitad de terreno, procurando que rebote dentro del área delimitada por las líneas, y que no la atrape la pareja contraria.
- Cada pareja tiene un “paracaídas” con el cual debe evitar que la pelota caiga al suelo, atraparla y enviarla de regreso.
- Solamente se puede lanzar y atrapar la pelota con el paracaídas.
- No se permite soltar el paracaídas.
- Se obtiene un punto cuando la pelota cae en el piso de la cancha contraria.
- Gana la pareja que obtenga 15 puntos.



ACTIVIDAD #9

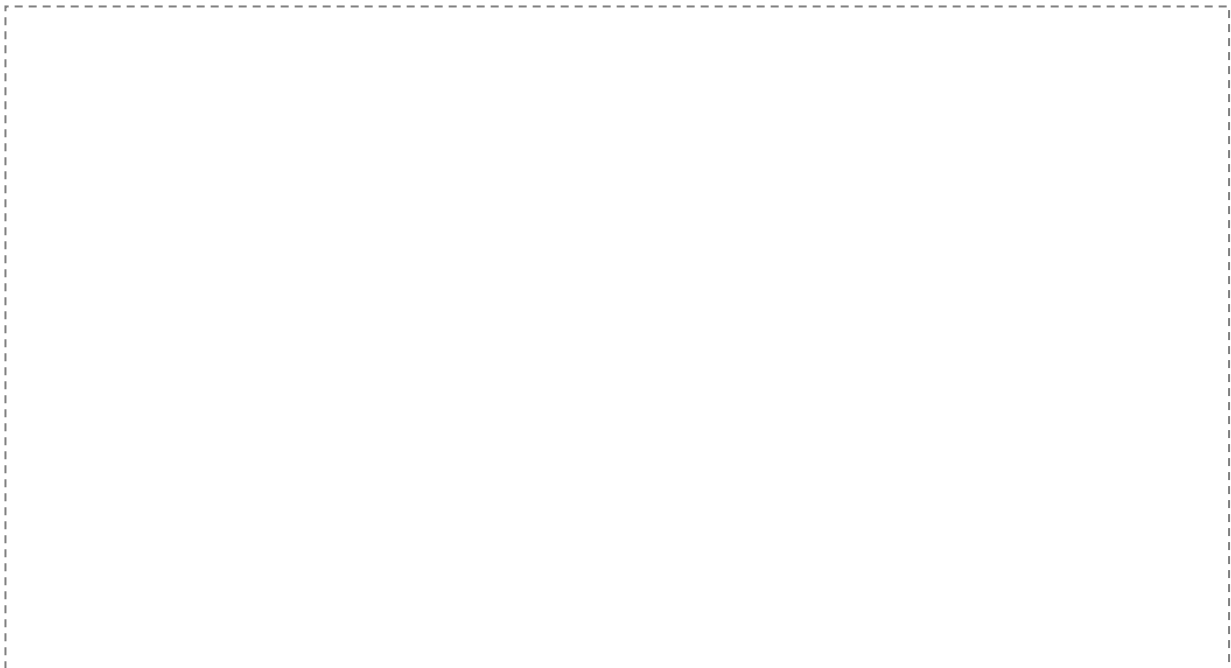
FOTOGRAFÍAS

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: III Básico
Actividad: Voleibol-paracaídas
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
Lancé la pelota con acierto		
Atrapé la pelota		
Trabajé en coordinación mi compañero de 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
Ubicó un espacio para el juego y delimitó el área				
Organizó la actividad adecuándola a sus circunstancias				
Lanzó con destreza la pelota				
Atrapó la pelota de acuerdo a las reglas				
Trabajó coordinadamente con su pareja				

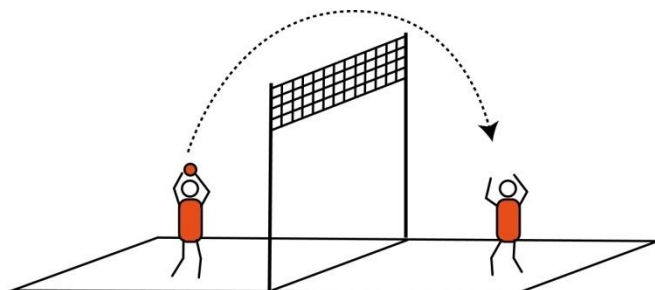
Actividad #10

Lanzar y atrapar en cancha angosta y amplia

Controlarás y ajustarás tus movimientos de acuerdo al espacio.

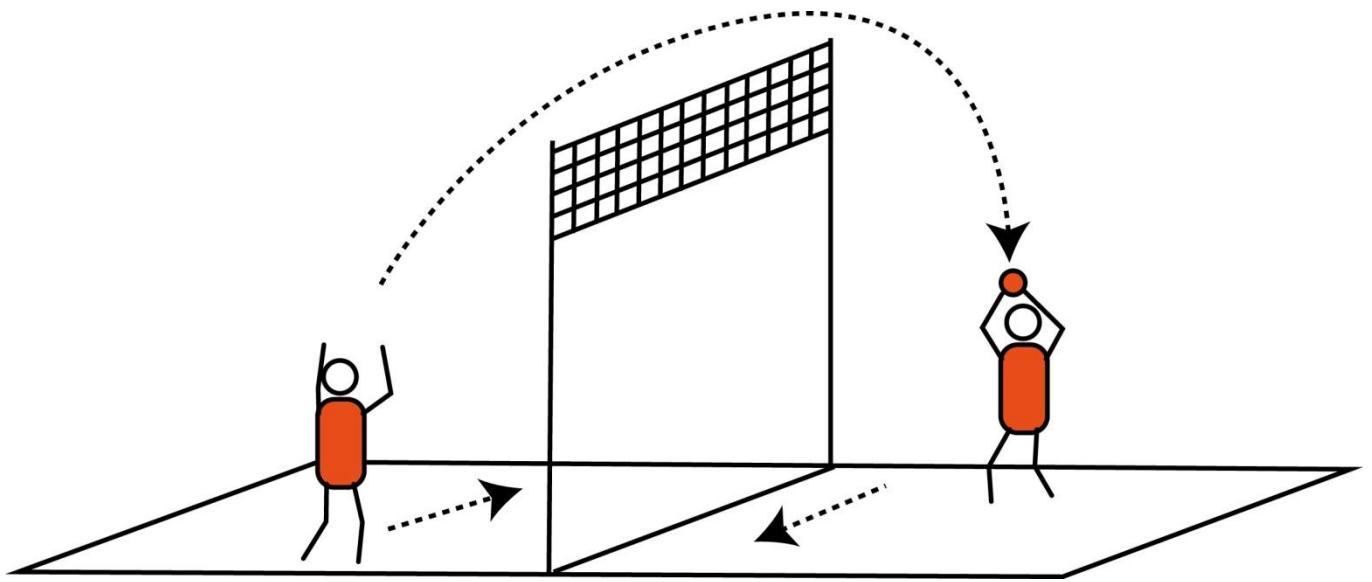
¿Qué necesito?

- una pelota
- net, cuerda o lazo



¿Cómo lo hago?

- Ubico un lugar donde pueda poner la net, o la cuerda.
- Invito a un familiar o amigo que me ayude a realizar esta actividad.
- Coloco la net lo más alto posible utilizando un espacio pequeño.
- Cada uno se coloca del lado de su cancha.
- La actividad consiste en hacer pasar la pelota al otro lado, por arriba de la red o cuerda procurando que caiga dentro del área de su contrario, con la intención de que no logre atraparla.
- Se debe atrapar y controlar la pelota antes de que toque el suelo dentro de la cancha propia para evitar el punto.
- Después extendiendo lo más posible la net o la cuerda para que los participantes se desplacen lateralmente lo más rápido que puedan para lograr atrapar la pelota antes que caiga al suelo y evitar el punto.
- Aumento o disminuyo la altura y el largo de la net, para aumentar el grado de dificultad de la actividad.



ACTIVIDAD # 10

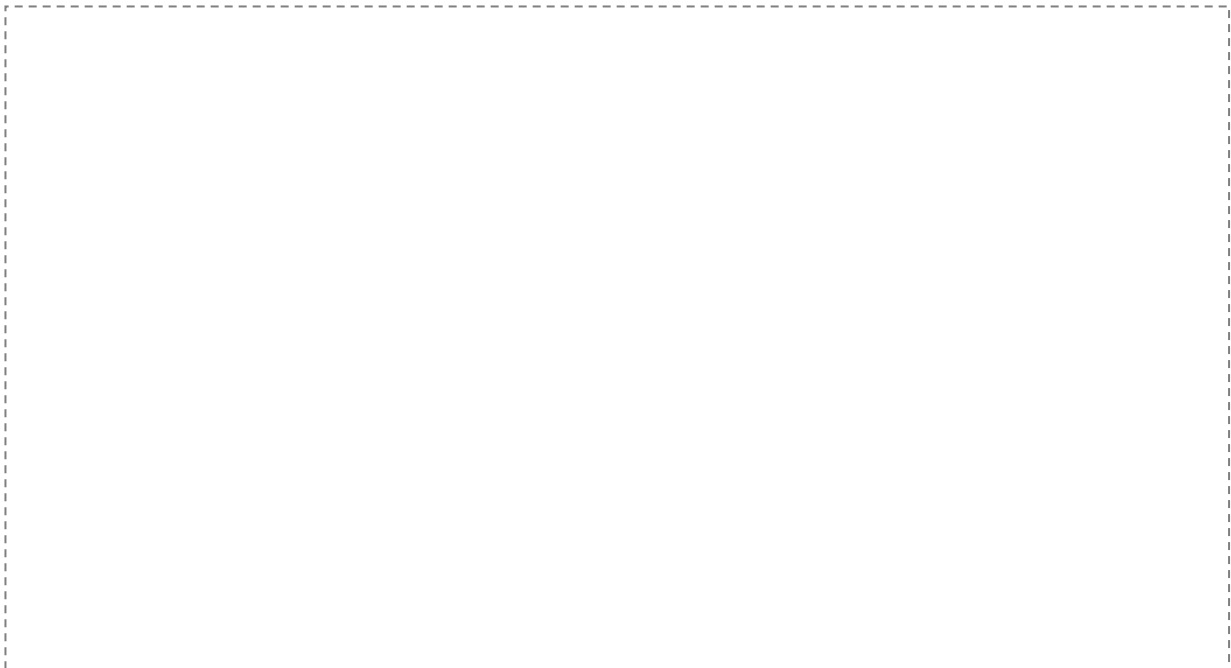
FOTOGRAFÍAS

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: III Básico

Actividad: Lanzar y atrapar en cancha angosta y amplia

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
Lancé la pelota sin dificultad		
Atrapé varias veces la pelota antes de que cayera en el suelo		
Corrí por la cancha sin dificultad		

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
Colocó la net o cuerda de acuerdo a las indicaciones				
Mostró habilidad al lanzar la pelota				
Atrapó la pelota con destreza				
Corrió por el área sin dificultad				
Realizó la actividad con buena actitud independiente del resultado				

Actividad #11
Balón - bolsa

Reconocerás las nociones de ataque, defensa y colaboración con el equipo mediante diversas reglas.

¿Qué necesito?

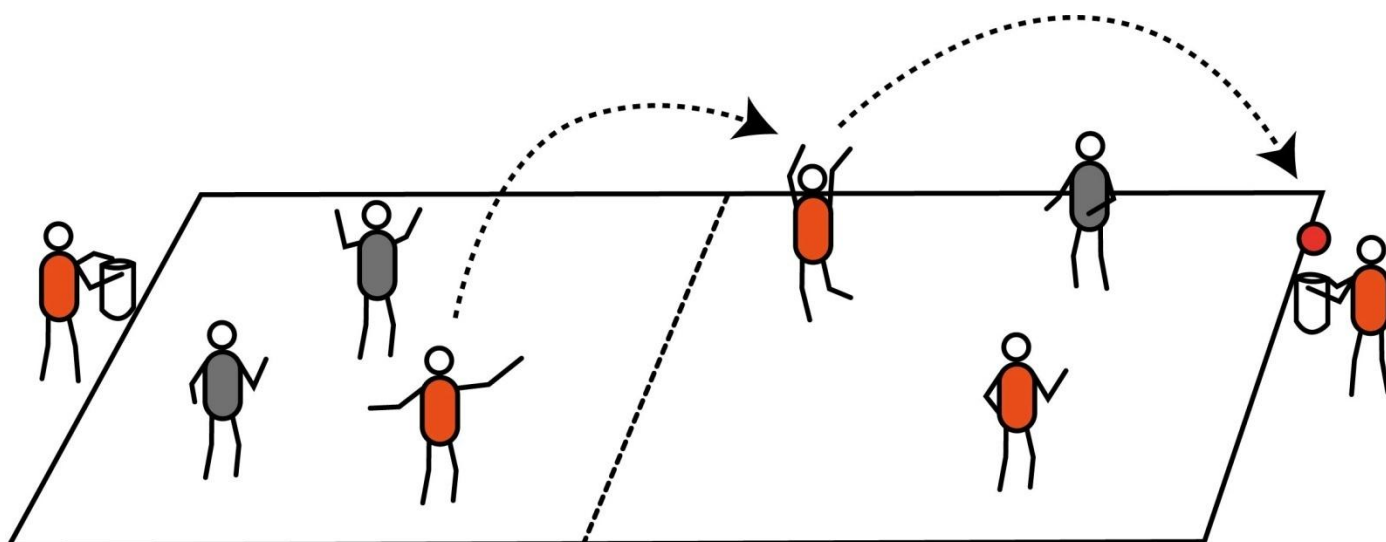
- una pelota suave
- dos bolsas de plástico

¿Cómo lo hago?

- Ubico un lugar espacioso, delimito el área de la actividad de acuerdo al dibujo y la adecúo a mis circunstancias.
- Invito a mi familia o amigos a participar en la actividad.
- Divido el grupo en dos equipos.
- En cada línea de fondo coloco a un jugador con una bolsa.
- Cada equipo busca la manera de introducir la pelota en su respectiva bolsa.
- El juego comienza cuando el participante de un equipo pone la pelota en juego lanzándola desde el fondo de la cancha.
- Cada vez que se comete una falta se debe volver a sacar la pelota desde la cancha del equipo que no cometió la falta.
- El jugador que posee la pelota no puede desplazarse con ella, debe lanzarla desde su posición y mediante pases avanzar hacia el objetivo.
- Cada jugador lanza cuando crea conveniente la pelota al jugador del fondo, quien intenta atraparla con la bolsa sin tocarla con ninguna parte del cuerpo.

REGLAS

- No se permite desplazarse con la pelota.
- Evitar cualquier contacto físico entre los jugadores.
- El jugador que consiga anotar, se cambia con el que tiene la bolsa en el siguiente ataque.
- No se permiten más de cinco pases en la cancha propia.
- El tiempo de cada ataque es limitado por el grupo.
- Se permite interceptar los pases.



ACTIVIDAD # 11

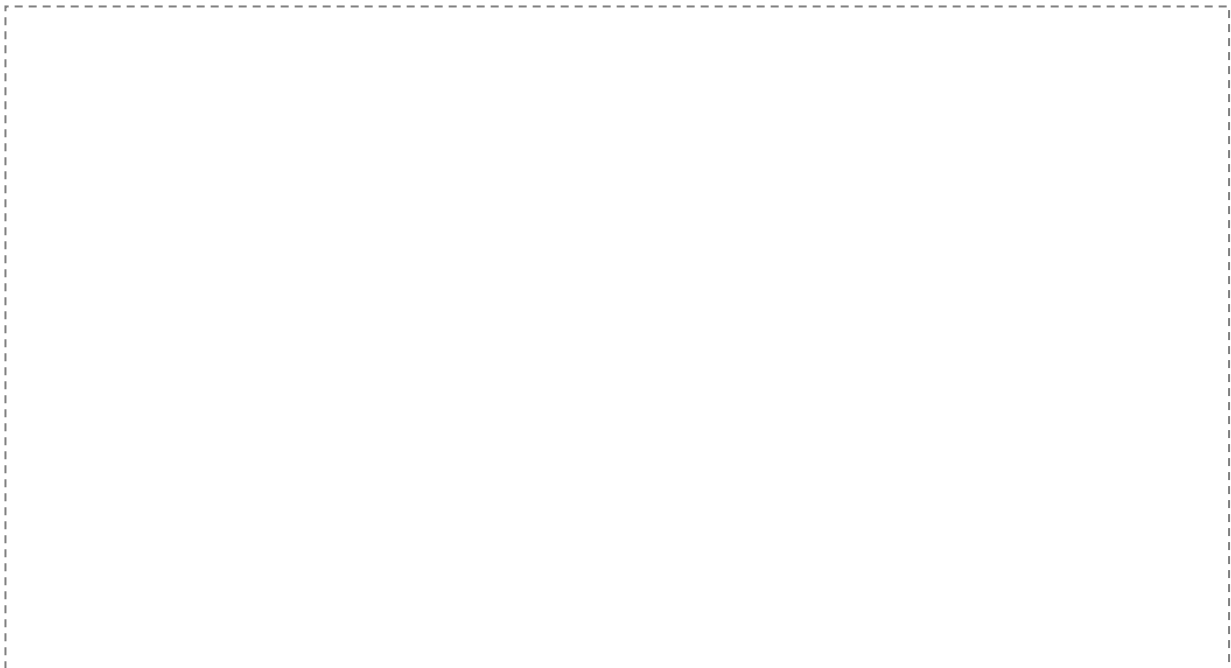
FOTOGRAFÍAS

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: III Básico
Actividad: Balón-bolsa
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 la actividad		
Atrapé la pelota sin dificultad		
Realicé pases acertados		
Colaboré con el 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
Respetó las reglas de la actividad				
Atrapó la pelota con la bolsa				
Realizó pases certeros para lograr el objetivo				
Diseñó estrategias para ganar				
Trabajó en equipo con buena actitud				

Actividad #12

Carrera contra los pases

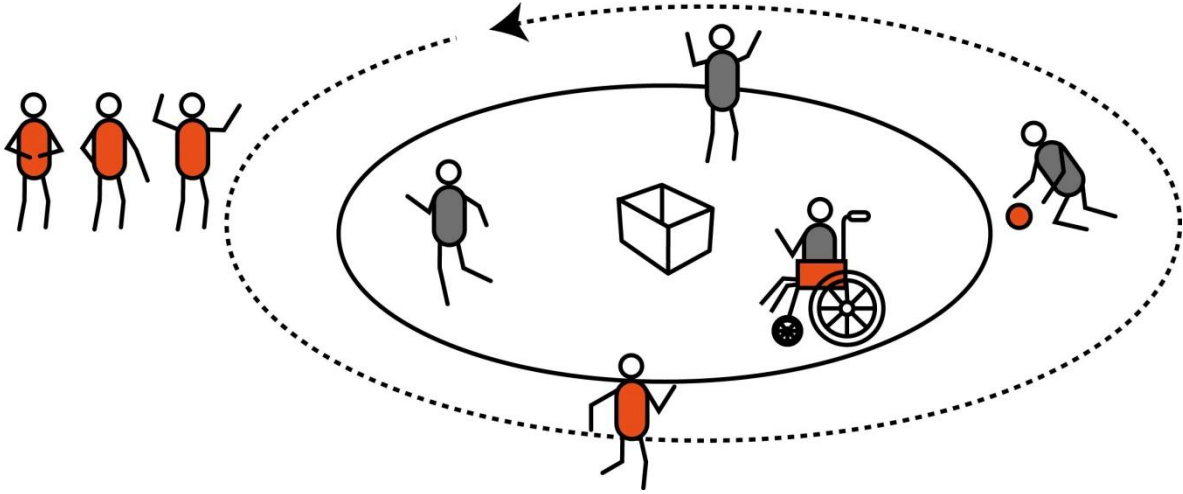
Mejorarás tus capacidades de coordinación y trabajo en equipo.

¿Qué necesito?

- pelota
- caja, barril o canasta

¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia y amigos a participar en esta actividad.
- Busco un lugar espacioso, trazo un círculo y coloco dentro una caja.
- Divido el grupo en dos equipos, A y B.
- La actividad consiste en hacer el mayor número de carreras alrededor del círculo antes de que la pelota sea recogida por los adversarios y la coloquen en la caja. (el círculo puede ser no mayor de 30 metros o de acuerdo al espacio con el que se disponga)
- Para iniciar la actividad el equipo A forma una columna y el equipo B se coloca por todo el espacio de juego, según la estrategia que elijan para ganar.
- Un jugador del equipo A patea, lanza o batea la pelota lo más lejos posible y trata de completar el mayor número de carreras alrededor del círculo.
- Los jugadores del equipo B recuperan la pelota y la colocan en la caja, para hacerlo deben realizar pases y no pueden correr con la pelota.
- Al momento de meter la pelota en la caja, el jugador del equipo A se detiene.
- Se contabiliza un out cuando la pelota ha sido atrapada en el aire mientras el corredor estaba en el recorrido del círculo.
- Para cambiar de roles es necesario que se acumulen tres outs.
- Cada vuelta dada por los jugadores se contabiliza como una carrera.
- Toda pelota atrapada en el aire se contabiliza como un out, cuando ha sido lanzada por el equipo contrario.
- Ambos equipos pueden planear estrategias para mejorar y ganar.



ACTIVIDAD #12

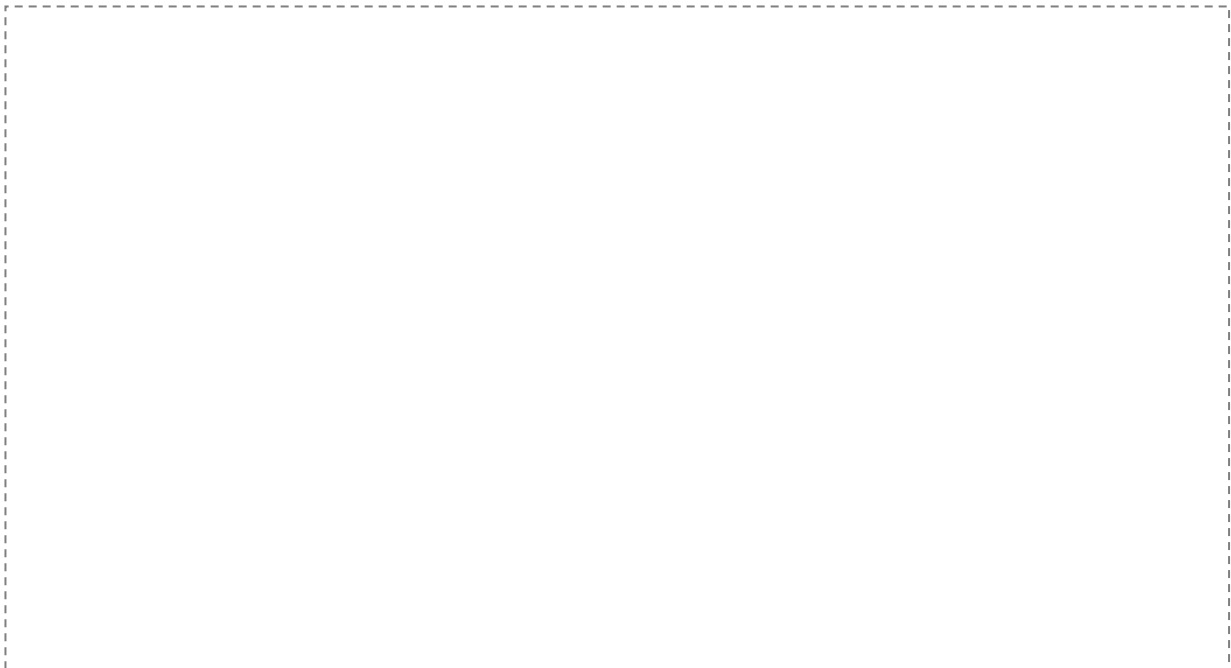
FOTOGRAFÍAS

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: III Básico
Actividad: Carrera contra 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.

Evalúo mis destrezas	Sí	No
Seguí las instrucciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corrí velozmente e hice carreras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realicé pases certeros para lograr el objetivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diseñé estrategias para mejorar el desempeño de mi equipo	<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
Organizó la actividad con la familia y amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corrió velozmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizó pases certeros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Propuso estrategias para mejorar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabajó en equipo con buena actitud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MÓDULO DOS – TERCERO 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 _____