

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA BÁSICOS Y BACHILLERATO MEJORAMIENTO MÓDULO UNO

El pénsum de estudios 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.

INSTRUCCIONES

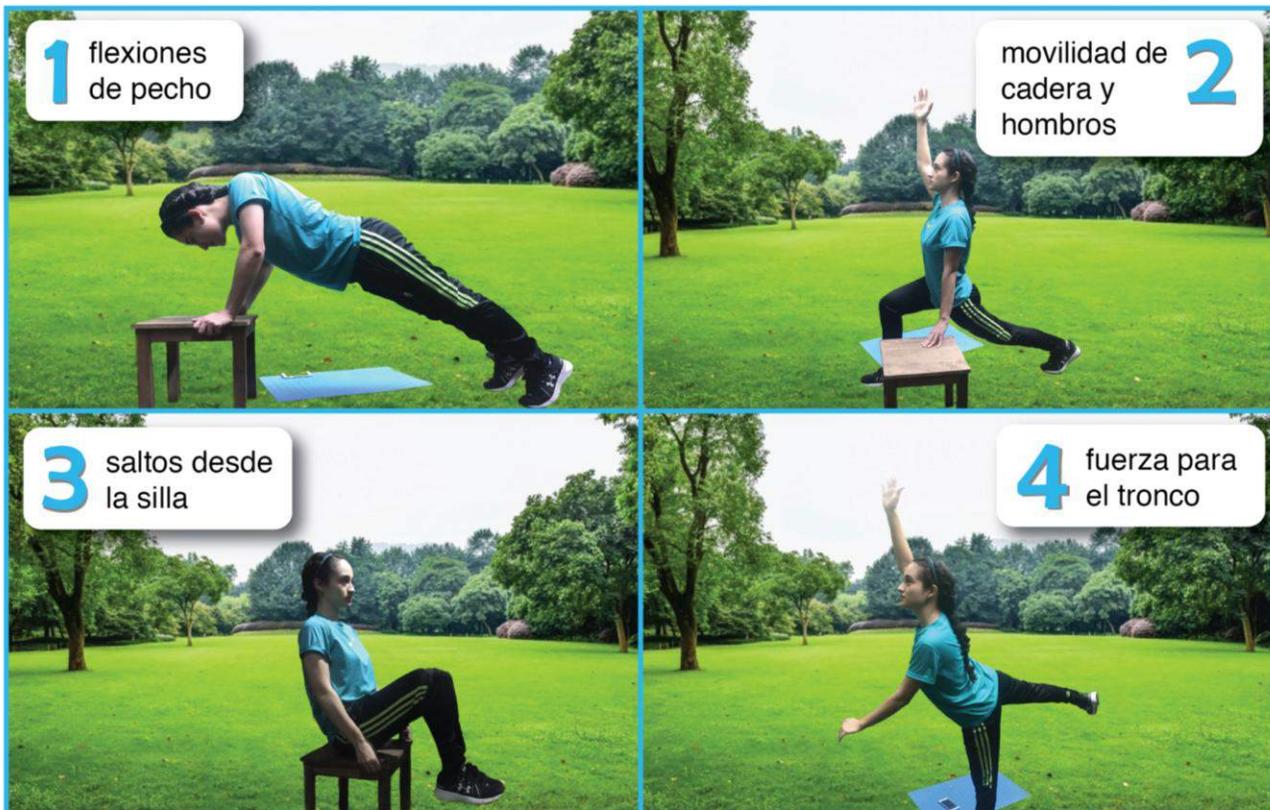
- **Elegir una actividad para un clase de Educación Física.**
- **Durante la semana se deben realizar 3 actividades distintas.**
- Leer detenidamente las instrucciones para la realización de cada ejercicio.
- Preparar los materiales necesarios.
- Buscar el lugar apropiado.
- **Tomar las fotografías solicitadas y pegarlas en el espacio proporcionado.**

Actividad #1

Rutina de movilidad y fuerza

- Utilizarás una silla alternando ejercicios de fuerza y movilidad.
- Realiza 3 series de 12 o 15 repeticiones de cada ejercicio.
- Puedes tomar descansos de 30 segundos entre cada serie.

¡MANTENTE ACTIVO!

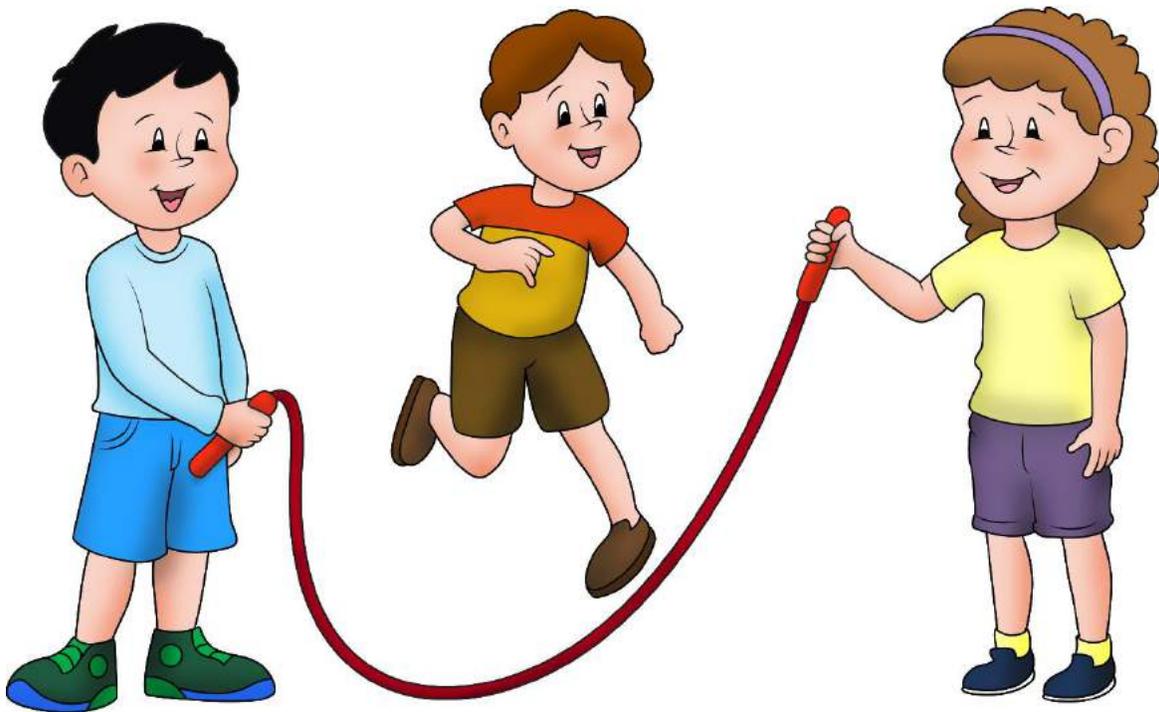


Actividad #2

¿Qué sucede cuando saltas cuerda?

- Desarrollas una mayor coordinación y equilibrio del cuerpo.
- Quemamos calorías.
- Tonificas tu cuerpo.
- Te brinda resistencia muscular.
- Salta durante 15 o 20 minutos, puedes tomar descansos de 30 segundos.

Es un ejercicio que puedes realizar desde casa. Recuerda tomar agua constantemente.



Actividad #3

Zancadas

- Realiza 4 series de 15 repeticiones cada una.
- Puedes descansar 30 segundos entre cada serie.
- Observa la infografía para realizarlas correctamente.

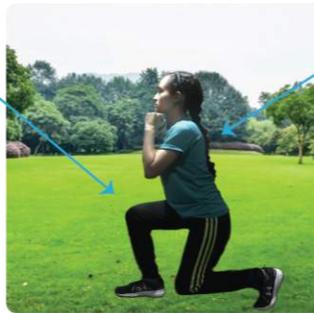
CÓMO HACER ZANCADAS correctamente

PASO A PASO

EN EL PASO INICIAL LAS PIERNAS ABIERTAS AL MISMO ANCHO QUE LOS HOMBROS



FLEXIONÁNDOLA EN ÁNGULO DE 90°



MANTENER LA ESPALDA RECTA

SIGUIENTE PASO TIENES QUE SUBIR A LA POSICIÓN INICIAL



DAMOS UN PASO HACIA DELANTE CON UNA PIERNA

NOTA

PRIMERO CON UNA PIERNA Y DESPUÉS CON LA OTRA

TENER EN CUENTA



LA ESPALDA TIENE QUE ESTAR **RECTA**



HAY QUE **CONTROLAR** EL MOVIMIENTO DE LA BAJADA



EL ABDOMEN HAY QUE MANTENERLO **CONTRAÍDO**



PIERNA DE DEL ANTE



PIERNA DE DEL ANTE

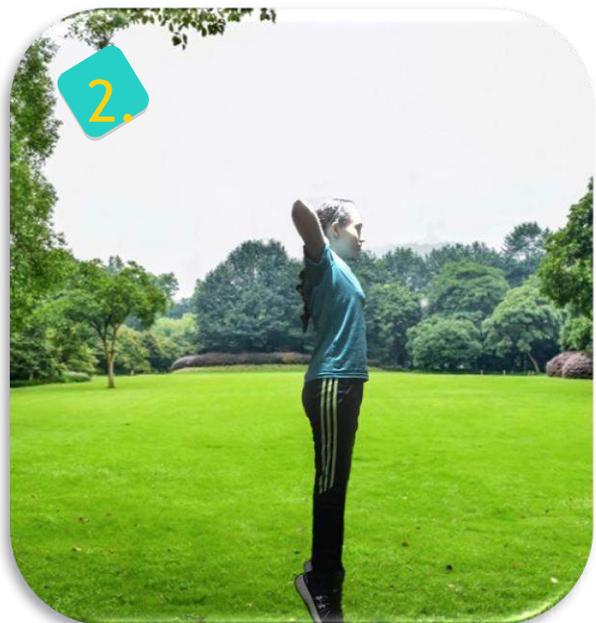


LA PIERNA DE ATRÁS

Actividad #4

Sentadillas

1. Párate recto con las piernas abiertas al mismo ancho que tus hombros.
2. Dobla las rodillas hasta formar un ángulo de 90°.
3. Mantén la espalda recta.
4. Realiza 4 series de 15 repeticiones cada una.
5. Puedes descansar 30 segundos entre cada serie.



Actividad #5

Rutina de abdominales

- 2 minutos de abdominales alternados
- 1 minuto de plancha lateral alternando los lados
- 1 minuto de elevaciones con las piernas juntas
- 2 minutos plancha con apoyo de manos
- 2 minutos de abdominales alternados (1 min solo lado derecho, 1 min solo lado izquierdo)
- 1 minuto plancha lateral lado derecho, elevando pierna derecha
- 1 minuto plancha lateral lado izquierdo, elevando pierna izquierda
- **Repite todo otra vez**

RUTINA DE ABDOMINALES

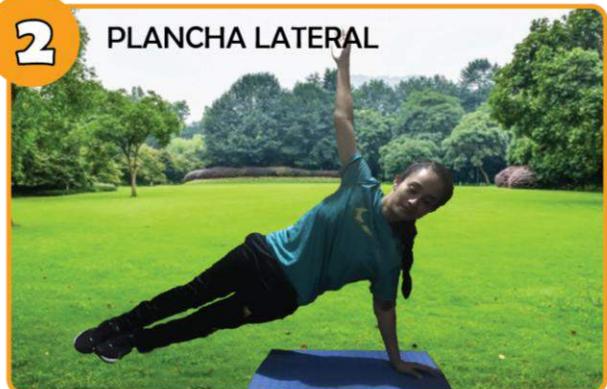
1

ABDOMINALES ALTERNADOS



2

PLANCHA LATERAL



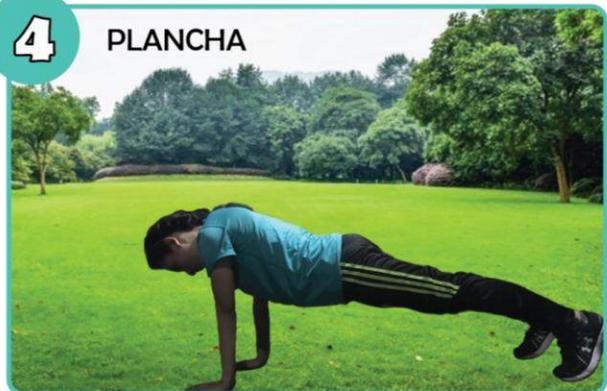
3

ELEVACIONES



4

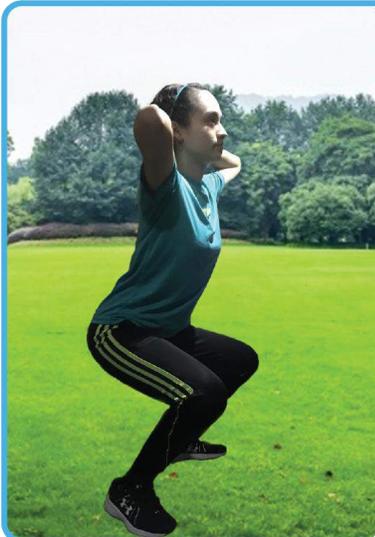
PLANCHA



Actividad #6

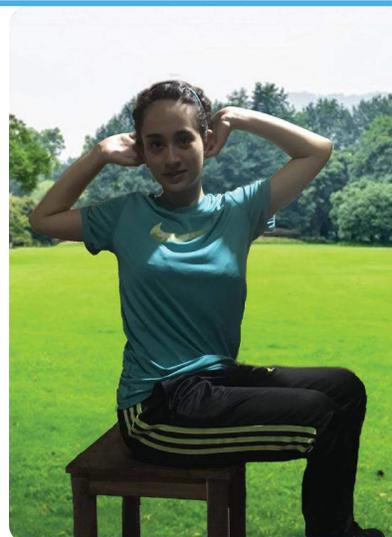
Rutina de movilidad y fuerza

1. **Sentadilla con impulso de brazos.** Es un ejercicio para trabajar las piernas. Los brazos acompañan el movimiento de las piernas para que lleguen lo más alto que puedas a la vez que te levantas.
2. **Rotaciones de tronco.** Vamos a trabajar la musculatura del tronco y la movilidad de la espalda. Manteniendo el tronco bien erguido, gira los hombros a un lado y a otro.
3. **Zancadas con una pierna.** Es ideal para mejorar la resistencia de las piernas cuando subimos escaleras o tenemos que cargar algún peso. El pie de la pierna que está delante tiene la planta apoyada durante todo el ejercicio. La rodilla de atrás nunca debe tocar en el suelo.
4. **Elevaciones de piernas.** Conseguirás un abdomen más fuerte, que te ayudará a tener una postura más erguida. Manteniendo la espalda apoyada en el respaldo tienes que conseguir levantar un pie completamente del suelo y mantenerlo un par de respiraciones, cuando lo vuelves a apoyar deberás intentarlo con el otro.
5. Realiza 12 o 15 repeticiones de cada ejercicio.



1

sentadilla



2

rotaciones
de tronco



3

zancadas con
una pierna



4

elevaciones
de piernas

FOTOGRAFÍAS

100
nota

1. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad #1.
(15 pts.)



2. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad #2.
(15 pts.)



FOTOGRAFÍAS

3. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad #3.
(15 pts.)



4. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad #4.
(15 pts.)



FOTOGRAFÍAS

5. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad #5.
(15 pts.)



6. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad #3.
(15 pts.)



Para crear disciplina, organización y realizar los ejercicios de manera eficiente se requiere la ayuda y supervisión de un adulto. Este puede ser el padre, madre o tutor.

El padre, madre o tutor debe evaluar el desempeño del alumno al realizar las actividades, marcando con un ✓ la casilla que corresponde.

Suma y escriba el total en cuadro indicado. En cada criterio solo puede llenar una casilla. (10pts.)

	Necesita mejorar 0	Bueno 1	Muy bueno 1.5	Excelente 2
Se esfuerza por realizar bien las actividades programadas.				
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				/10

Nombre del entrenador:
