

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO DOS

El p^éns^um de estudios incluye la materia de Educación Física. Para obtener la nota en dicha materia los alumnos deber^án realizar las actividades que se indiquen en cada m^ódulo.

La Educación Física busca:

1. Estimular las habilidades motrices b^ásicas ya que estas habilidades son la base para aprendizajes m^ás complicados.
2. Propiciar mayor control de las habilidades motrices.
3. Tener tiempos de convivencia entre la familia y amigos.

RECOMENDACIONES

- Tener una alimentaci^ón adecuada.
- Al realizar ejercicios ingerir agua pura.
- Buscar un lugar adecuado y seguro para realizar las actividades f^ísicas.
- Acompa^ñar al alumno en la realizaci^ón de las actividades.
- Utilizar ropa y zapatos adecuados para realizar actividades f^ísicas.

INSTRUCCIONES

- Los ejercicios a realizar los encontrar^án en la primera parte de este folleto.
- Programar la clase de Educaci^ón F^ísica dos o tres veces por semana.
- Elegir una actividad por clase y rotar las actividades para completar el tiempo indicado en cada semana.
- Tomar las fotograf^ías solicitadas y pegarlas en el espacio proporcionado.

Actividad #1 De paseo

Utilizarás la imaginación para realizar trayectorias innovadoras, pondrás en marcha tu creatividad, mejorarás el control de tu cuerpo al resolver actividades con mayor grado de dificultad y al buscar soluciones a problemas que involucren tu motricidad.

¿Qué necesito?

- caja, mochila, cuerda, tenis o zapatos, etc.

¿Cómo lo hago?

- Invito a un miembro de mi familia a participar en la actividad.
- En un área segura, coloco obstáculos para esquivar e indico una trayectoria que involucre distintas direcciones, niveles (alto, medio, bajo) y velocidades.
- Nos alternamos mi invitado y yo para realizar la trayectoria, al terminarla aumento los movimientos y los obstáculos, así cada vez que alguien lo realice se va prolongando más el recorrido.
- Tomo en cuenta la seguridad no poniendo obstáculos o rutas peligrosas.



Actividad #2 Lucha con bastón

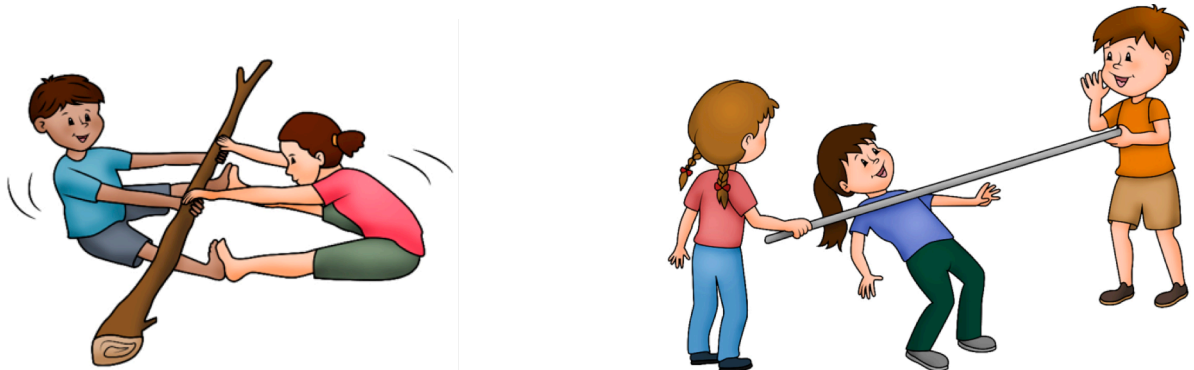
Experimentarás cómo se pueden desarrollar la flexibilidad y la fuerza, además de aplicar una estrategia para mejorar tu desempeño al reconocer los movimientos que implican ataque y defensa.

¿Qué necesito?

- un palo de madera (puede ser un palo de escoba o trapeador)

¿Cómo lo hago?

- Busco un palo grueso verificando que no sea muy débil para que no se rompa, ya que tendré que jalarlo.
- Invito a un familiar a participar.
- Buscamos un espacio despejado procurando que el suelo este suave.
- Nos organizamos en parejas frente a frente con las piernas extendidas, de tal manera que las plantas de nuestros pies queden juntas.
- Tomamos firmemente con las dos manos el palo, intentando que éste quede paralelo al suelo.
- Empezamos a jalar el palo, y tratando de no doblar las piernas, debemos conseguir que el contrincante se despegue del suelo.
- Buscamos otras maneras de jugar con el palo para ejercitar habilidades teniendo mucho cuidado de no lastimarnos.



Actividad #3
Bola de calcetín

Lanzarás con precisión para derribar los objetos.

Preparo estos materiales:

- ✓ calcetín relleno de trapos y anudado
- ✓ seis botellas de plástico
- ✓ yeso o carbón

¿Cómo lo hago?

- Con el yeso o carbón trazo una marca en el suelo.
- Camino diez pasos al frente y coloco las botellas de plástico.
- Regreso a la marca, tomo el calcetín, giro (doy vueltas) dos o tres veces y lo suelto, tratando de derribar la mayor cantidad de botellas.
- Tomo y lanzo el calcetín de distintas maneras
 - Sólo con la mano derecha
 - Sólo con la mano izquierda
 - Utilizando las dos manos
- Con mi familia propongo modificaciones al lanzamiento para derribar la mayor cantidad de botellas.

Actividad # 4

Pelota a la pared

Resolverás situaciones en las que combines movimientos como lanzar y atrapar.

Preparo estos materiales:

✓ pelota

¿Cómo lo hago?

- Reboto la pelota contra la pared y la atrapo.
- Aumento la distancia en cada rebote.
- Antes de atraparla con mis manos sigo rebotando la pelota y combino movimientos como girar, saltar y rebotar, entre otros.
- Invito a un familiar a inventar y escribir otras reglas para el juego (por ejemplo: debo aplaudir antes de recibir la pelota, si no atrapo la pelota debo dar tres vueltas saltando).

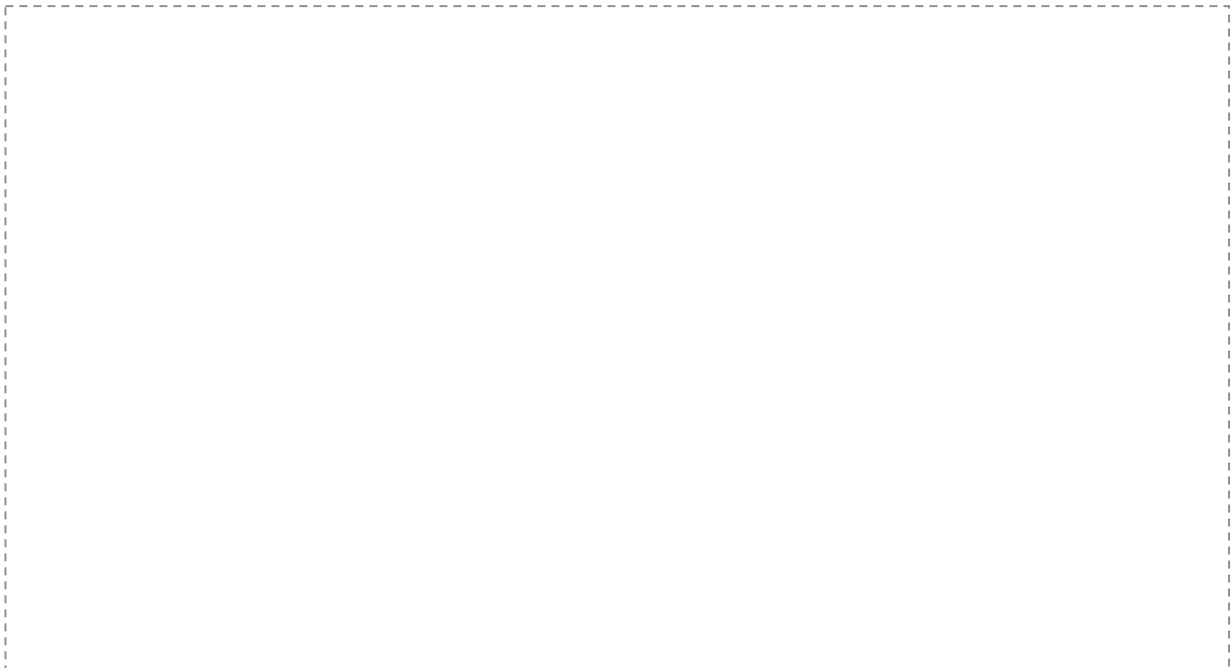
FOTOGRAFÍAS

100
nota

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



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

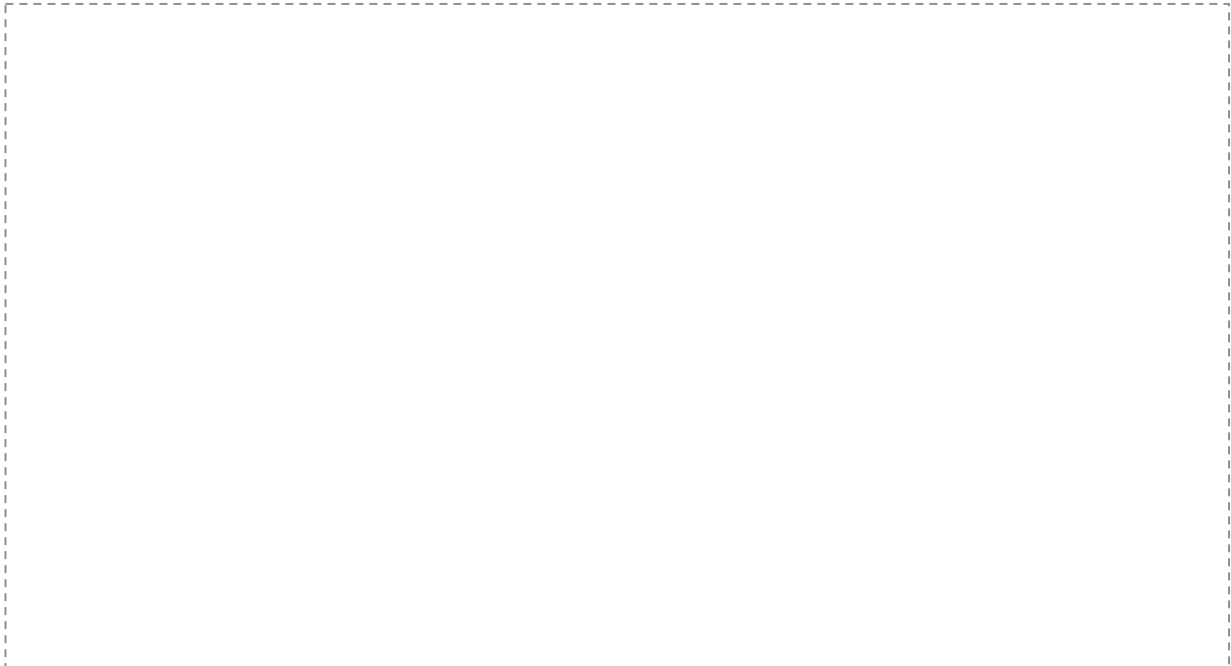


FOTOGRAFÍAS

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



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



Reporte del encargado del alumno

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.

Sume y escriba el total en cuadro indicado. En cada criterio solo puede llenar una casilla.

	Necesita mejorar 1	Bueno 2	Muy bueno 3	Excelente 4
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				/20

Nombre del encargado:
