

# EDUCACIÓN FÍSICA

## MÓDULO DOS

El p<sup>é</sup>nsum de estudios incluye la materia de Educación Física. Para obtener la nota en dicha materia los alumnos deber<sup>á</sup>n realizar las actividades que se indiquen en cada m<sup>ó</sup>dulo.

### La Educación Física busca:

1. Estimular las habilidades motrices b<sup>á</sup>sicas ya que estas habilidades son la base para aprendizajes m<sup>á</sup>s complicados.
2. Propiciar mayor control de las habilidades motrices.
3. Tener tiempos de convivencia entre la familia y amigos.

### RECOMENDACIONES

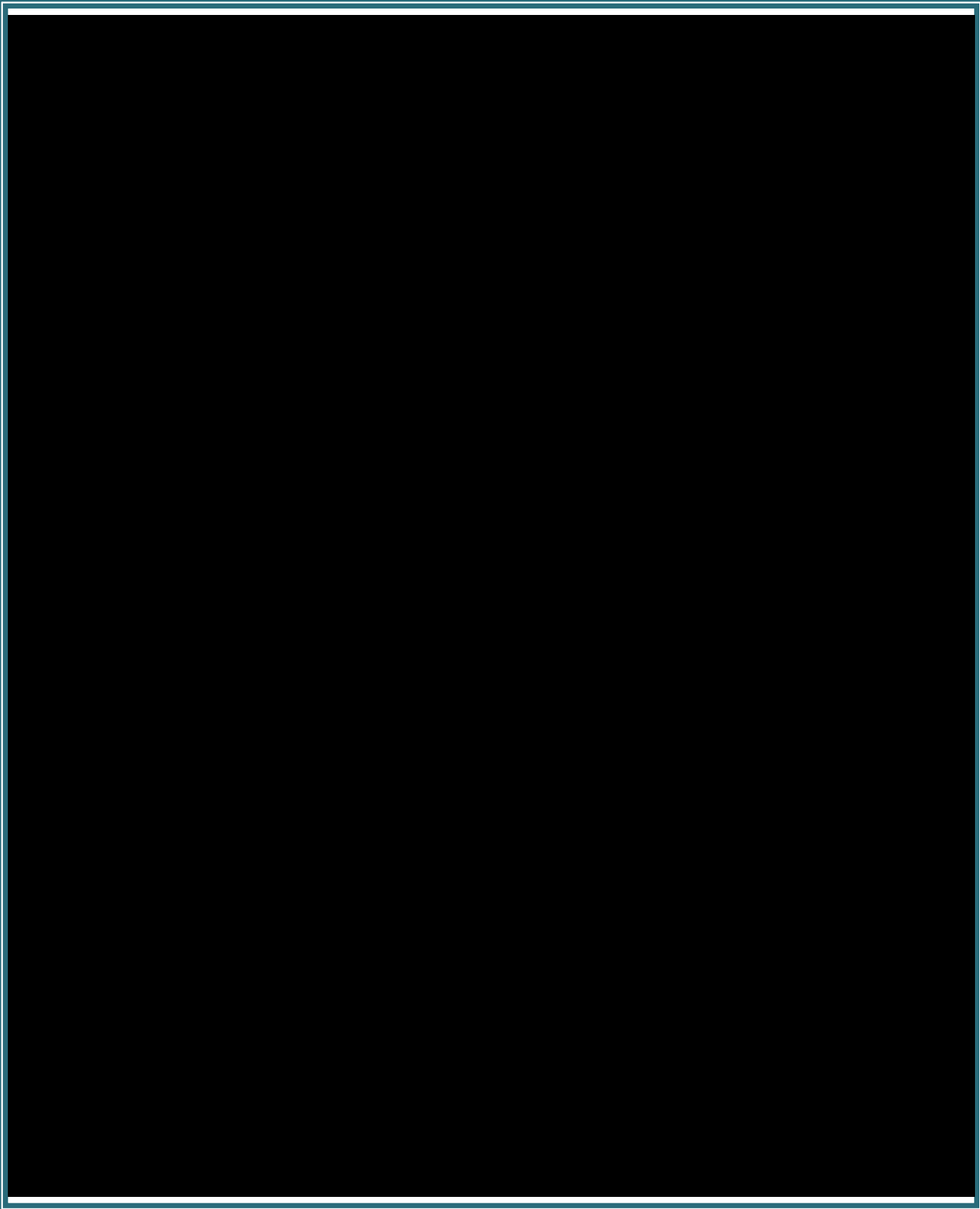
- Tener una alimentaci<sup>ó</sup>n adecuada.
- Al realizar ejercicios ingerir agua pura.
- Buscar un lugar adecuado y seguro para realizar las actividades f<sup>í</sup>sicas.
- Acompa<sup>ñ</sup>ar al alumno en la realizaci<sup>ó</sup>n de las actividades.
- Utilizar ropa y zapatos adecuados para realizar actividades f<sup>í</sup>sicas.

### INSTRUCCIONES

- Los ejercicios a realizar los encontrar<sup>á</sup>n en la primera parte de este folleto.
- Programar la clase de Educaci<sup>ó</sup>n F<sup>í</sup>sica 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<sup>í</sup>as solicitadas y pegarlas en el espacio proporcionado.







**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).

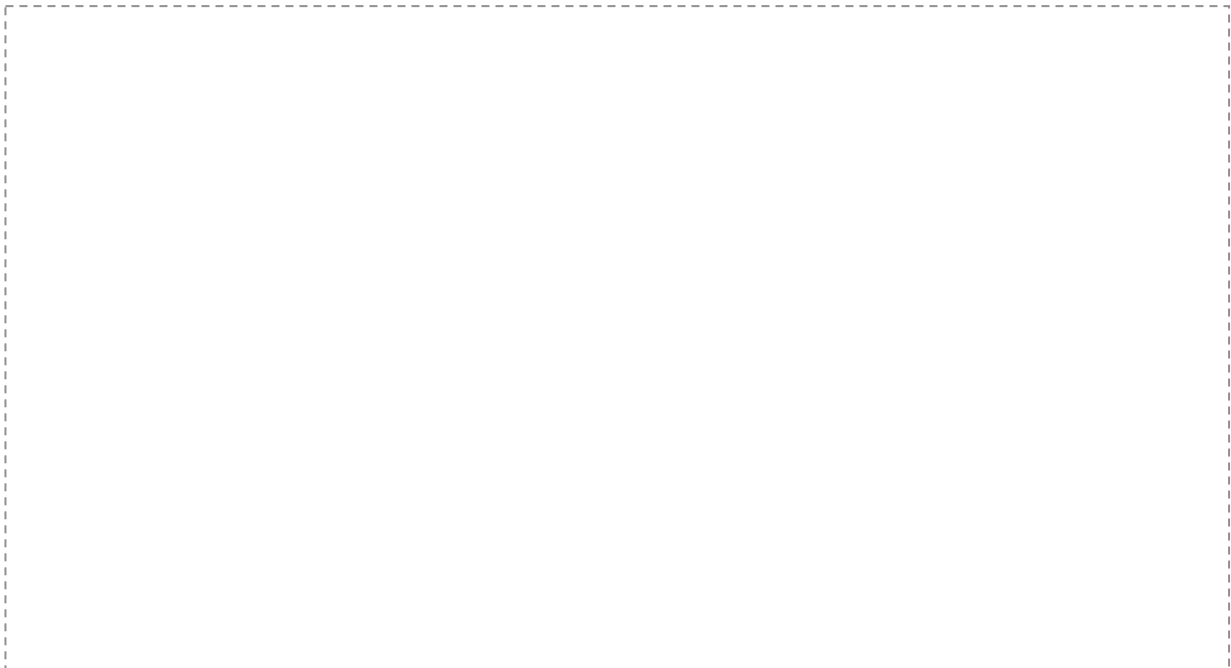
## FOTOGRAFÍAS

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.)





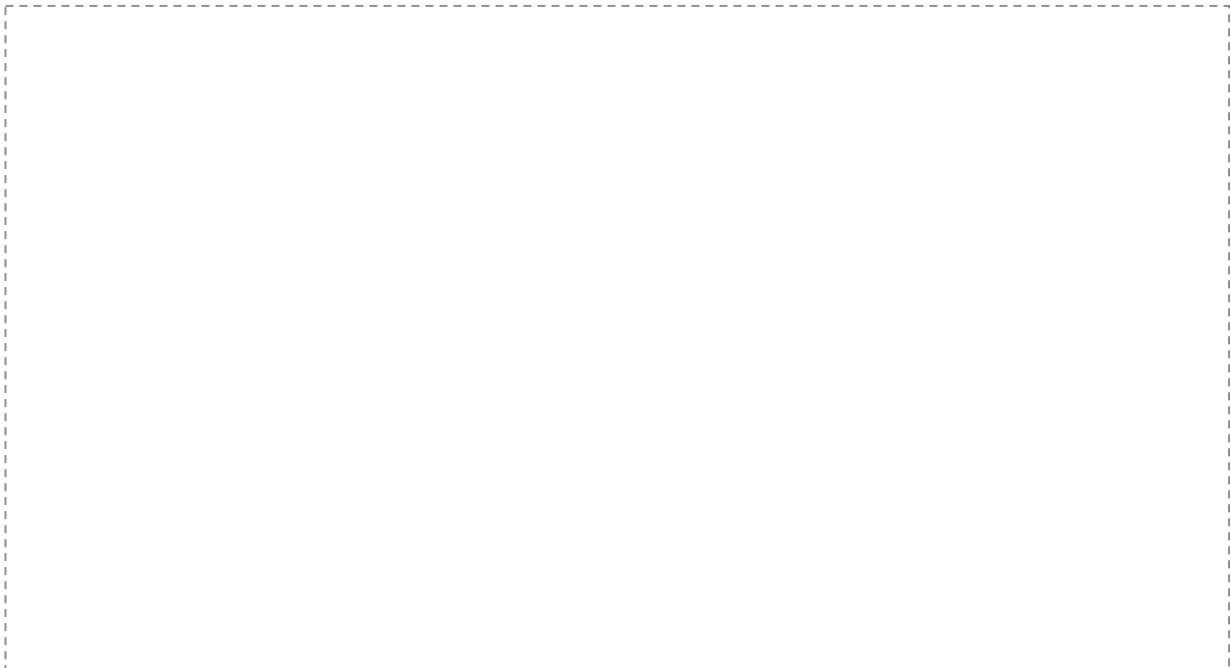


## FOTOGRAFÍAS

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.				
<b>TOTAL</b>				<b>/20</b>

Nombre del encargado:

---