

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO: CUARTO BACHILLERATO

MÓDULO DOS

MEJORAMIENTO

El p nsu m de estudios de Cuarto Bachillerato 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

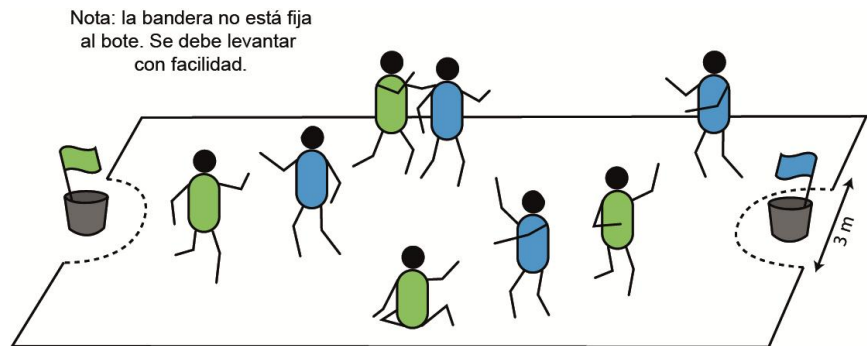
- Realizar cada semana una de las actividades programadas para incluir en el módulo.
- Leer detenidamente las instrucciones para la realización de cada ejercicio.
- Preparar los materiales necesarios.
- Buscar el lugar apropiado.
- Realizar la actividad varias veces.
- Utilizar las hojas de evaluación para calificar la actividad y adjuntarlas al portafolio.
- **Tomar las fotografías solicitadas y pegarlas en el espacio proporcionado.**

Actividad # 7
Rescate de la bandera

Desarrollarás el pensamiento estratégico al planear y organizar el rescate de la bandera. Mejorando tus desempeños motrices individuales y colectivos.

¿Qué necesito?

- Dos banderas



¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia y/o amigos a participar en la actividad.
- Los organizo en dos equipos.
- Ubico un lugar libre de obstáculos, delimito el área de juego como aparece en el dibujo.
- Coloco una bandera en cada campo.
- El juego consiste en recuperar la bandera mediante avances en la cancha del equipo adversario sin ser tocado por alguno de los contrarios.
- Sí alguno es tocado debe sentarse y alzar la mano para ser salvado por algún compañero quien, con solo tocarlo, le permite que se incorpore de nuevo al juego.
- Se logra un punto cuando se ha llevado la bandera hasta la línea final de mi equipo.
- Se juega un segundo tiempo cuando ninguno de los equipos recupera su bandera.
- Cada equipo debe organizarse y planear sus estrategias para alcanzar el objetivo.
- Variante: ninguno puede ser tocado por un adversario cuando esté parado sobre un pie.

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: IV Bachillerato
Actividad: Rescate de la bandera
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 mi familia y/o amigos para realizar el juego		
Mis estrategias funcionaron para alcanzar el objetivo		
Defendí acertadamente mi bandera		
Respeté las reglas del juego		

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

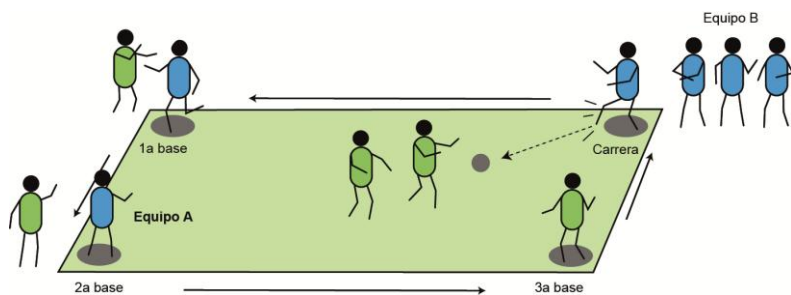
	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Organizó adecuadamente a los participantes				
Sus estrategias para alcanzar el objetivo fueron acertadas				
Defendió y trató de anotar puntos para su equipo				
Respetó las reglas del juego				
Mostró buena actitud independiente al resultado del juego				

Actividad # 8
Fut-beis

Compartirás con tu familia y amigos. Desarrollarás destrezas físicas y motrices.
Desarrollarás el pensamiento estratégico al planear y organizar las reglas del juego.

¿Qué necesito?

- pelota de vinil



El fut-beis es un juego modificado similar al béisbol, pero con las siguientes variaciones: se utiliza una pelota de vinil y se hace un *out* cuando los jugadores defensivos recuperan la pelota y la lanzan a sus compañeros (que vigilan las cuatro bases del diamante), antes de que lleguen a ocuparlas los jugadores del equipo atacante a diferencia del béisbol no hay que tocar al corredor con la bola.

¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia y/o amigos a participar en la actividad.
- Ubicamos un campo o un lugar amplio para realizar el juego.
- Delimitamos el área y colocamos distintivos en las bases, pueden ser cojines o algo similar.
- Formo dos equipos, A y B y nombro un árbitro.
- El juego inicia cuando el lanzador del equipo A envía la pelota al bateador del equipo B, este la patea y corre a la primera base.
- El equipo A trata de atrapar la pelota y lanzarla a la base donde el corredor se dirige.
- Al final gana el equipo que durante las entradas o turnos convenidos haga el mayor número de carreras.

Reglas generales

- A los 3 out termina la mitad de una entrada y los equipos deben intercambiar los papeles.
- El número de entradas lo determinarán entre los jugadores.
- Se marca carrera cuando un jugador que patea logra correr las tres bases y llegar al punto inicial sin que hayan atrapado la pelota.
- Se acumulan las carreras de cada entrada, gana el que haga más.
- El corredor debe pararse cuando la pelota es atrapada. Sí se encuentra fuera de alguna base se marca out y no podrá seguir corriendo.
- Los corredores que se quedan en las bases pueden correr al momento que el pateador en turno patea la pelota, no cuando es lanzada por el picher.

ACTIVIDAD #8

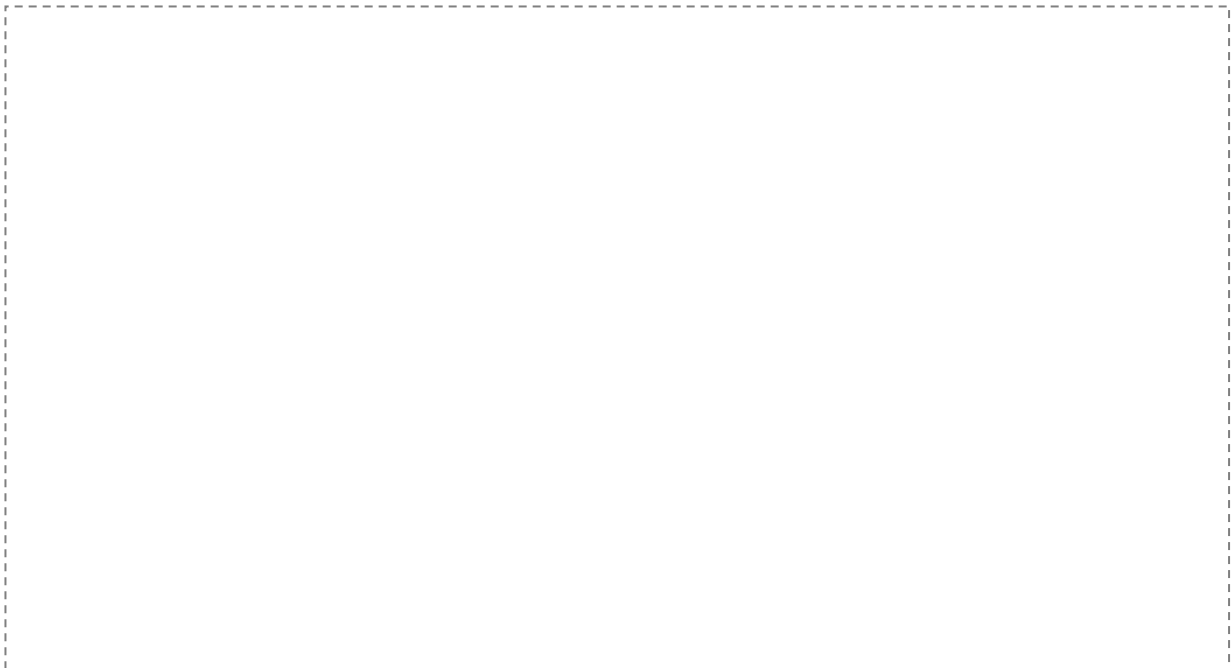
FOTOGRAFÍAS

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: IV Bachillerato
Actividad: Fut-béis
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.)**

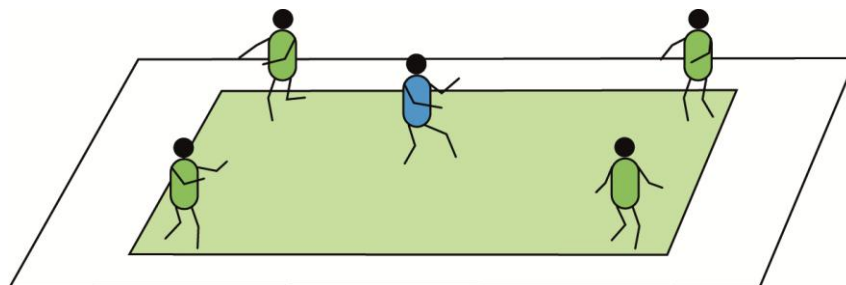
Evalúo mis destrezas	Sí	No
Organicé el juego de acuerdo a las instrucciones		
Pateé la pelota con fuerza		
Lancé la pelota con dirección		
Atrapé la pelota rápidamente		

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 el juego de acuerdo a las instrucciones				
Mostró destreza al patear la pelota				
Lanzó con dirección la pelota				
Atrapó con habilidad la pelota				
Realizó pases acertados				

Actividad # 9
Las cuatro esquinas

Coordinarás tus movimientos de acuerdo a gestos y/o sonidos del grupo.
Desarrollarás tus reflejos y agilidad motriz.



¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia y/o amigos a participar en la actividad.
- Ubico un lugar espacioso, libre de obstáculos.
- El propósito de la actividad es que un jugador que se encuentra en el centro de un cuadrado, ocupe una esquina del mismo –cada una de las esquinas está vigilada por un compañero.
- El cambio de lugares puede iniciarse por medio de un gesto corporal convenido por los cuatro ocupantes de las esquinas, de tal manera que al jugador del centro se le dificulte conocer el momento de dicha acción, y al no lograr identificarlo, tenga menos probabilidades de ocupar una esquina.
- La movilización puede hacerse por medio de un sonido (chasquido de los dedos, patada en el piso, silbido).
- Se puede engañar al jugador del centro a través de fintas corporales.
- Cuando un participante haya quedado sin lugar en una esquina del cuadrado pasa a ocupar el centro. Es decir, en ese momento desempeña un rol diferente, ya que deja de ser compañero de los otros tres ocupantes de las esquinas y pasa a ser adversario de todos.
- No pueden estar dos personas en una misma esquina.
- Después de la salida franca de la esquina, no está permitido regresar a la misma.
- No se permite empujar a los jugadores.

ACTIVIDAD #9

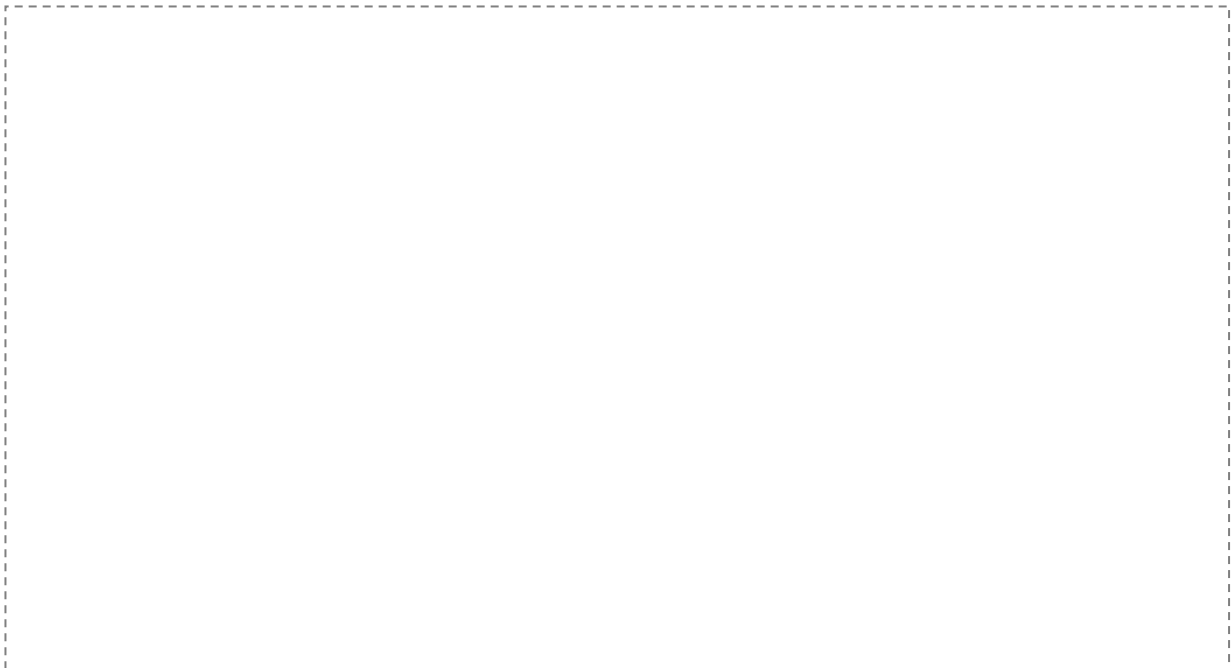
FOTOGRAFÍAS

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: IV Bachillerato
Actividad: Las cuatro esquinas
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
Atendí las señales de los demás para moverme		
Dirigí señales acertadas a mis compañeros		
Me desplazé ágilmente		

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

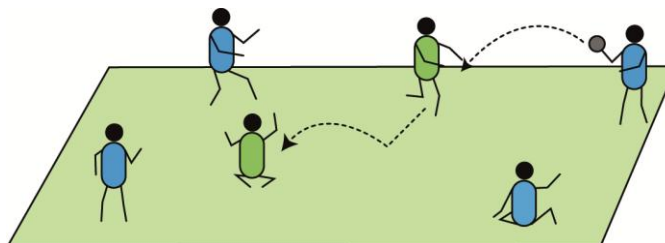
	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Coordinó sus movimientos de acuerdo a las señales				
Atendió las señales ágilmente				
Se desplazó rápidamente				
Respetó las reglas del juego				
Mostró buena actitud independiente al resultado del juego				

Actividad #10
Pelota sentada

Al realizar esta actividad desarrollarás agilidad motriz y coordinación.

¿Qué necesito?

- pelota



¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia y/o amigos a participar en la actividad.
- Divido el grupo en dos equipos.
- La finalidad del juego es lograr que mayoría de los participantes queden sentados, pues ganan quienes queden de pie.
- Todos los participantes se ubican en el área designada para el juego.
- El jugador que tiene la pelota intentará que ésta toque a otro jugador, de la cintura para abajo; cuando lo consigue, el jugador alcanzado por la pelota se sienta en el piso y trata de interceptar la pelota desde su lugar, si lo logra volverá a ponerse de pie; también podrá levantarse si alguno de los jugadores que están sentados le pasa la pelota en forma intencional.

Reglas

- Un jugador es libre, es decir, permanece de pie, si recibe la pelota a través de un pase picado.
- Sí alguien es tocado por la pelota, de la cintura para abajo, a través de un lanzamiento directo, debe sentarse en el piso.
- Un jugador sentado queda libre si intercepta un pase entre jugadores libres o si recibe la pelota de otro jugador sentado.

ACTIVIDAD # 10

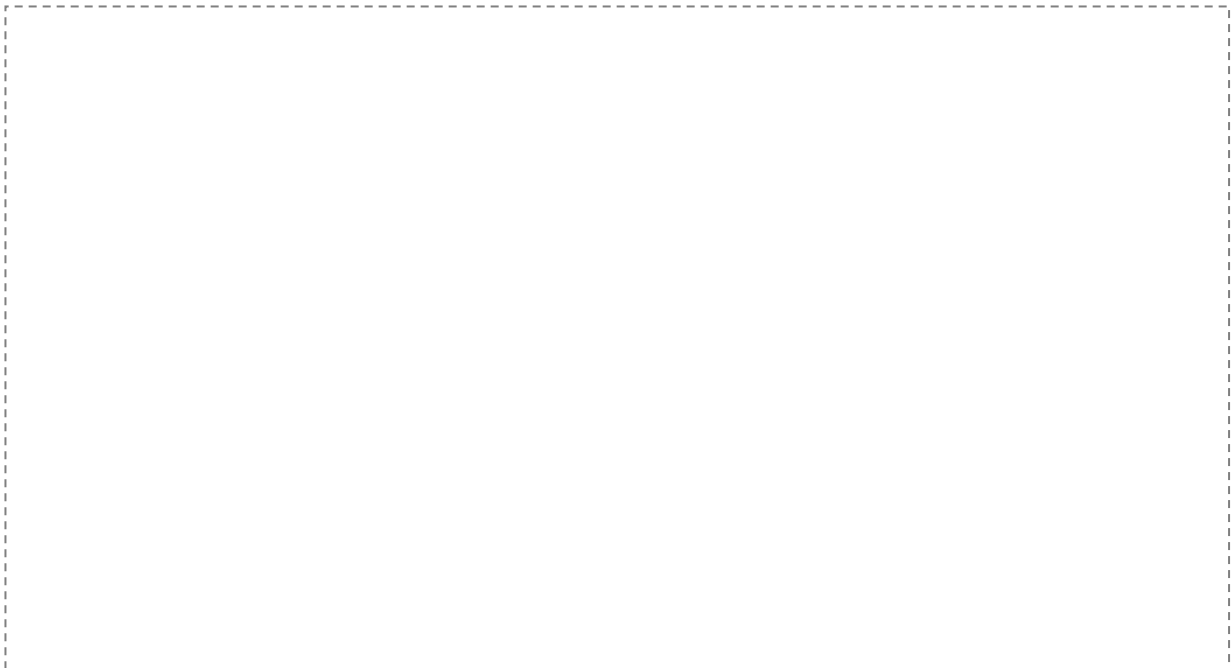
FOTOGRAFÍAS

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: IV Bachillerato
Actividad: Pelota sentada
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 acertadamente		
Atrapé la pelota coordinadamente		
Intercepté la pelota estando sentado		

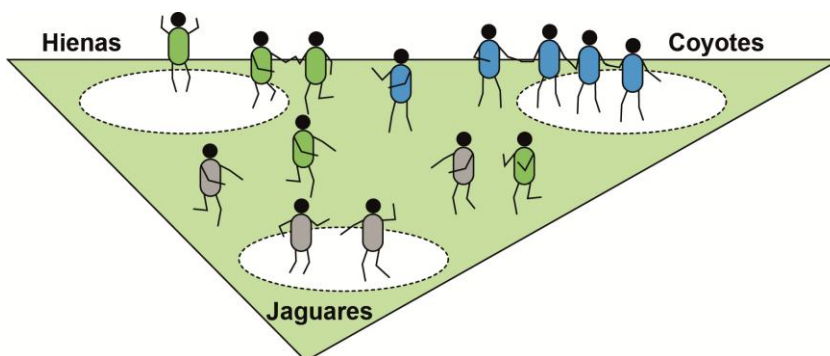
2. Mis padres o tutor evalúan mi desempeño al realizar esta actividad marcando un ✓ en la casilla que corresponde. **(25 pts.)**

	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Lanzó la pelota de acuerdo a las instrucciones				
Coordinó pases para lograr el objetivo				
Mostró agilidad interceptando la pelota estando sentado				
Respetó las reglas del juego				
Mostró buena actitud independiente al resultado del juego				

Actividad #11
Atrapa tu presa

Desarrollarás agilidad física y coordinación motriz individual.

Valorarás el trabajo en equipo.



¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia y/o amigos a participar en esta actividad.
- Ubicamos un área espaciosa, libre de obstáculos.
- Formamos tres equipos con el mismo número de integrantes: los jaguares, las hienas y los coyotes.
- Se nombra un árbitro que vigilará que se cumplan las reglas.
- Cada equipo dispone de una casa.
- Delimitamos tres casas con un círculo lo suficientemente grande para que todos sus integrantes puedan estar dentro de ella. La distancia entre las tres casa debe ser la misma.
- Cada equipo trata de capturar a los integrantes del equipo rival asignado (los jaguares a las hienas, las hienas a los coyotes y los coyotes a los jaguares).
- La captura deberá tener lugar cuando los jugadores se encuentren fuera de su casa.
- El jugador capturado deberá ser acompañado por su captor hasta situarlo justo al lado de la casa del equipo que lo capturó.
- Todos los prisioneros se colocan tomados de las manos, formando una cadena orientada desde la casa del equipo contrario a la suya.
- Si un jugador compañero de los presos toca al primer jugador de la cadena, automáticamente todos quedan libres y pueden regresar a su casa.
- El juego termina cuando un equipo consigue atrapar a todos los jugadores del equipo rival.

Reglas

- Un jugador es capturado cuando alguien del equipo contrario lo toca en la espalda.
- No permanecer más de tres minutos dentro de su misma casa.
- Solo se libera al prisionero cuando un jugador de su mismo equipo le toca la mano.

Variantes

- Ningún jugador puede ser atrapado si se sienta antes de que lo toquen.
- Nadie debe permanecer más de diez segundos en su casa.
- En un tiempo determinado se asigna un nuevo equipo a atrapar.
- Al mencionar una palabra acordada todos deben salir de sus casas.

ACTIVIDAD # 11

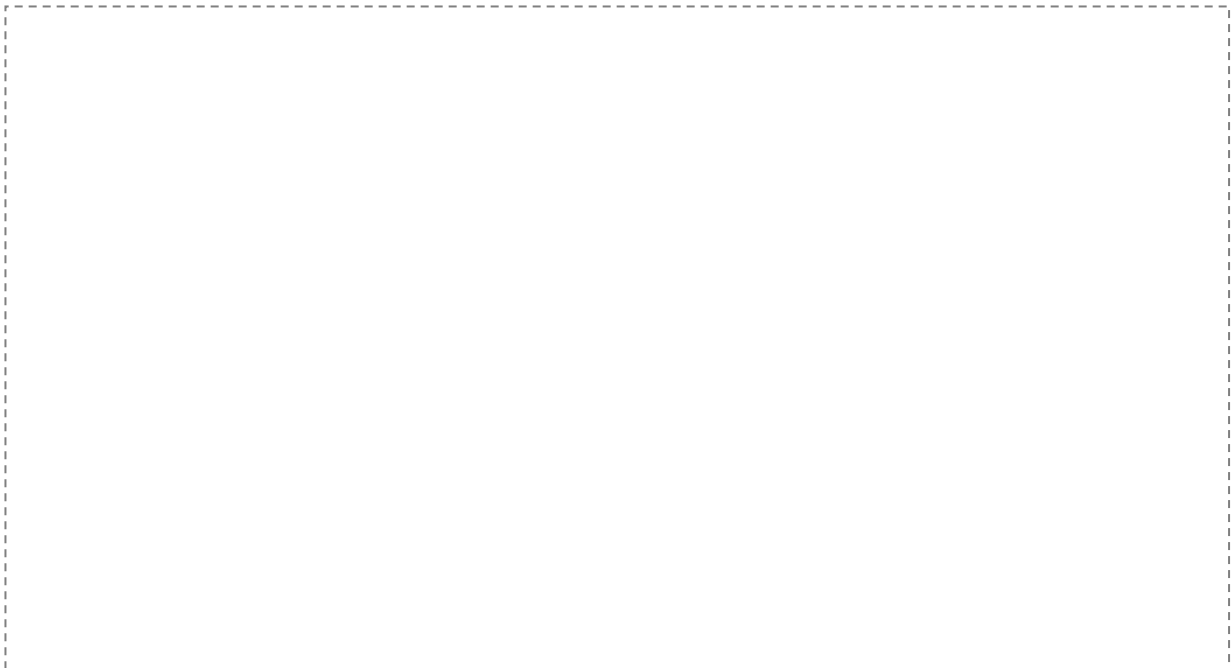
FOTOGRAFÍAS

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: IV Bachillerato
Actividad: Atrapa tu presa
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
Corrí velozmente		
Coordiné mis movimientos junto a los miembros del equipo		
Respeté las reglas del juego		

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

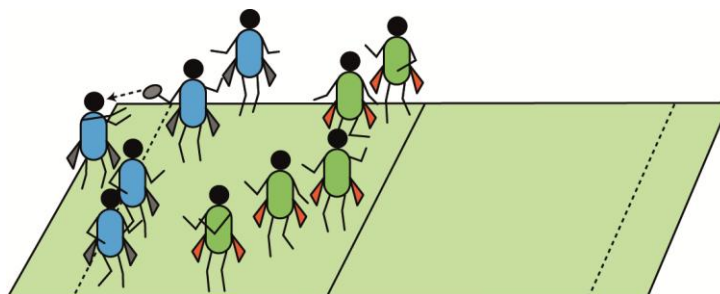
	Necesita mejorar 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
Organizó la actividad de manera cordial y siguiendo las instrucciones				
Se desplazó ágilmente				
Realizó movimientos de manera coordinada con su equipo				
Respetó las reglas del juego				
Mantuvo el respeto y la amabilidad durante toda la actividad				

Actividad #12
Tochito cinta

Comprenderás reglas de un juego parecido al futbol americano. Construirás estrategias, controlarás tu cuerpo y el balón ovoide. Trabajarás en equipo en diferentes roles.

¿Qué necesito?

- Balón de forma ovoide (puedo usar otro tipo de pelota) .
- Cintas de un solo color

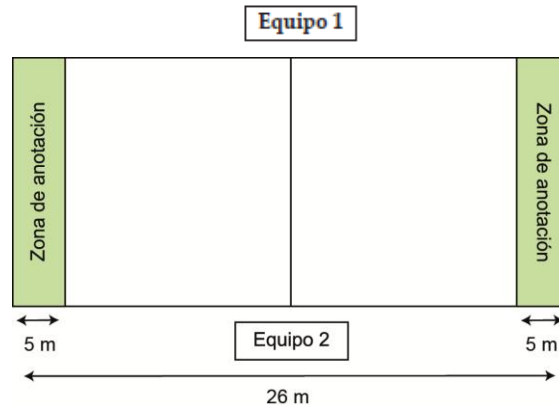


El **tochito cinta** es un juego que contiene los aspectos tácticos y estratégicos del futbol americano; fue inventado en 1956 en Tucson, Arizona, Estados Unidos. Ambos juegos comparten algunas características: el juego es intenso, y sobre todo ofrece una oportunidad para que los jugadores trabajen en equipo, se distribuyan responsabilidades y desarrollen habilidades de análisis y comunicación.

¿Cómo lo hago?

- Invito a mi familia y amigos a jugar. Estudiamos las reglas del juego y luego las ponemos en práctica ajustándolas a nuestras condiciones.
- El juego se efectúa entre dos equipos, con cinco jugadores ofensivos y cinco defensivos en cada equipo. Si no hay suficientes jugadores solo intercambiamos roles.
- Se nombra un árbitro de preferencia el que domine más las reglas del juego.
- Cada equipo tendrá un distintivo que lo diferencie (chalecos o playeras del mismo color).
- La duración es de dos tiempos, de 15 minutos cada uno. El reloj se detiene cuando hay *tiempo fuera* por parte del árbitro o de alguno de los equipos. Se tiene derecho a un *tiempo fuera* por equipo en cada uno de los tiempos, con duración de un minuto como máximo. Los tiempos fuera no son acumulables. En caso de que un equipo pida un tercer *tiempo fuera*, se castiga con pérdida de una oportunidad a la ofensiva.

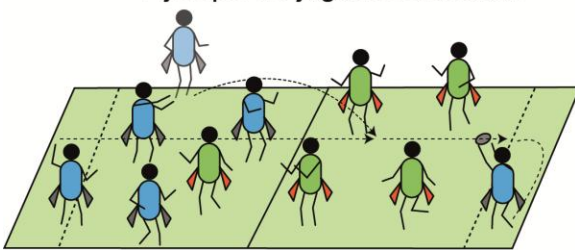
- El campo tiene 26 m de largo por 14 de ancho y dos zonas de anotación de 5 m cada una. (Puedo adaptarlo a nuestro entorno.)



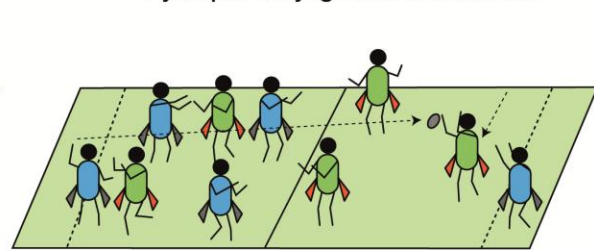
- El juego inicia con la patada de despeje dentro de la zona de anotación. Ningún jugador puede salir de ella antes de que se realice la patada, si esto llega a suceder, se repite la patada.
- El equipo receptor de la patada de inicio puede estar en cualquier lugar de su propio campo. Si la patada es corta, el equipo receptor puede rebasar la media cancha para poder ir por el balón, siempre y cuando la pelota haya caído al suelo.
- La patada no debe rebasar la zona de anotación ni salir por la línea lateral. Si alguna de estas circunstancias llega a ocurrir, se inicia el juego a 15 metros de distancia de la zona de anotación del equipo receptor.
- No hay balón suelto.
- Se cuenta con cuatro oportunidades para avanzar todo el campo y anotar. Se marca anotación cuando un jugador, teniendo sujeto el balón, pone al menos un pie dentro de la zona respectiva.
- Cada anotación vale un punto.
- Atrapar a un jugador ofensivo dentro de su zona de anotación vale como *auto anotación*; el equipo que anota da la patada para reanudar el juego.
- No está permitido golpear al corredor, *tactearlo* o empujarlo para sacarlo del campo. En caso de que suceda, se considera *falta personal* y se castiga con una oportunidad adicional.
- No hay bloqueos o interferencias.
- En caso de haber bloqueo ofensivo, se sanciona con la pérdida de oportunidad en el punto donde inició la jugada.
- En caso de bloqueo defensivo, se penaliza con oportunidad adicional al equipo contrario y se deja correr la jugada.

- Se considera a un *jugador tocado* cuando se le arrebatara una de las cintas portadas a los lados de la cintura. Está prohibido tocar con el puño cerrado. Si esto sucede, se considera falta personal y se castiga con una oportunidad adicional.
- El jugador que lleve el balón no debe agachar el cuerpo ni meter el hombro o golpear con la mano para evitar ser tocado. En caso de cometer falta se le considera tocado en el punto de *falta*. Si agacha el cuerpo o mete el hombro, se castiga con la pérdida de oportunidad desde el punto donde inició la jugada.
- Se considera *pase completo* cuando el jugador tiene al menos un pie dentro del campo de juego al recibir y sostener la pelota.
- Se considera *pase ilegal adelantado* cuando algún jugador sale antes que el balón haya sido centrado: se declara bola muerta y pérdida de oportunidad.
- Se considera *fuera de lugar defensivo* cuando alguno de los jugadores sale antes que el balón haya sido centrado. Se deja seguir la jugada y se castiga con una oportunidad adicional.
- En el juego no hay empates. En caso de que al término del tiempo establecido ninguno de los equipos haya ganado se recurre a la *anotación de oro*. Ésta consiste en que ambos equipos tienen igual número de posesiones ofensivas para poder anotar, si uno de los dos equipos lo consigue en dicha serie, es el ganador. Si persiste el empate se continúa de la siguiente manera:
 - ▶ En las primeras dos series ofensivas, el balón es colocado en la mitad del terreno de juego.
 - ▶ En caso de continuar el empate, las siguientes dos ofensivas inician desde su zona de anotación.

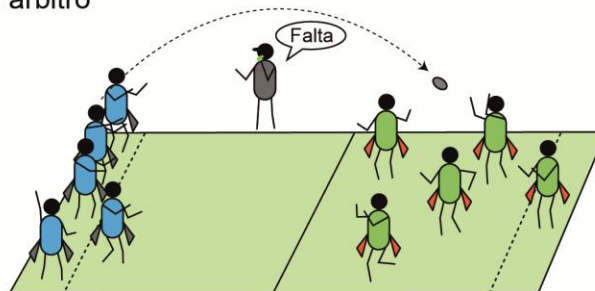
Ejemplo de jugadas ofensivas



Ejemplo de jugadas defensivas



Funciones del árbitro



ACTIVIDAD #12

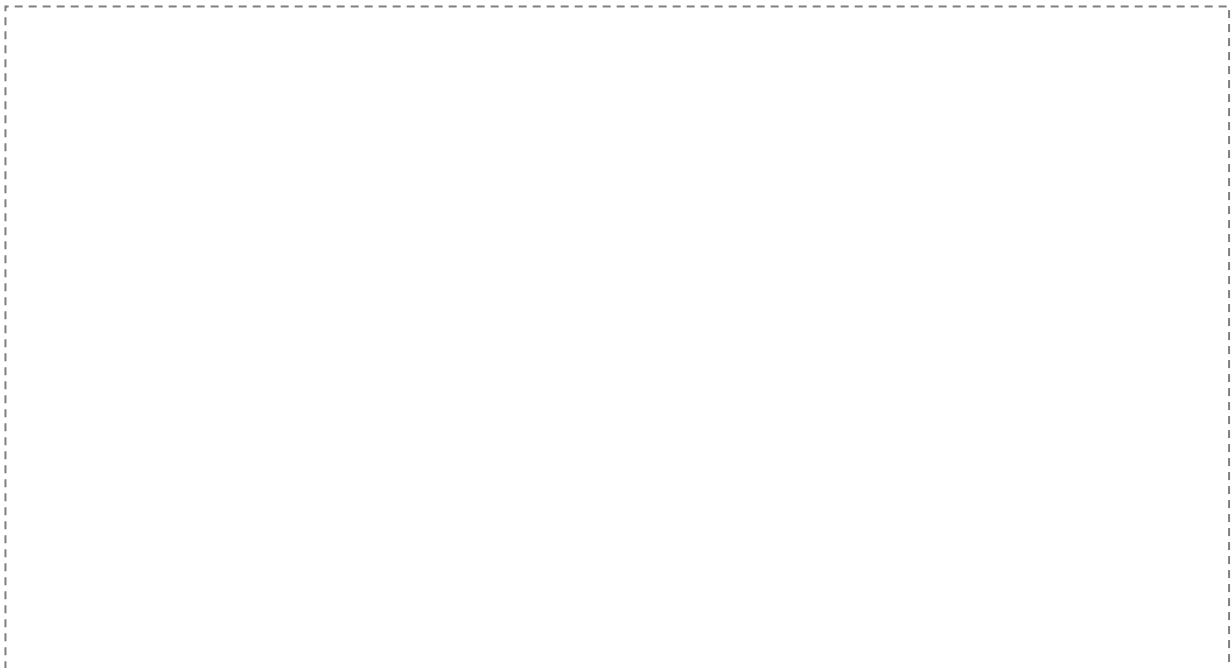
FOTOGRAFÍAS

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: IV Bachillerato
Actividad: Tochito cinta
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
Analice y estudié las reglas del juego		
Adapté el juego a mis circunstancias		
Jugué a la defensiva respetando las reglas		
Anoté puntos		

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
Estudió las reglas con los otros jugadores				
Aplicó las reglas del juego correctamente				
Defendió con respeto a sus compañeros de juego				
Se desplazó con agilidad por el campo				
Mostró buena actitud independiente al resultado del juego				