

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PRIMARIA

MEJORAMIENTO MÓDULO UNO

El pènsum 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.

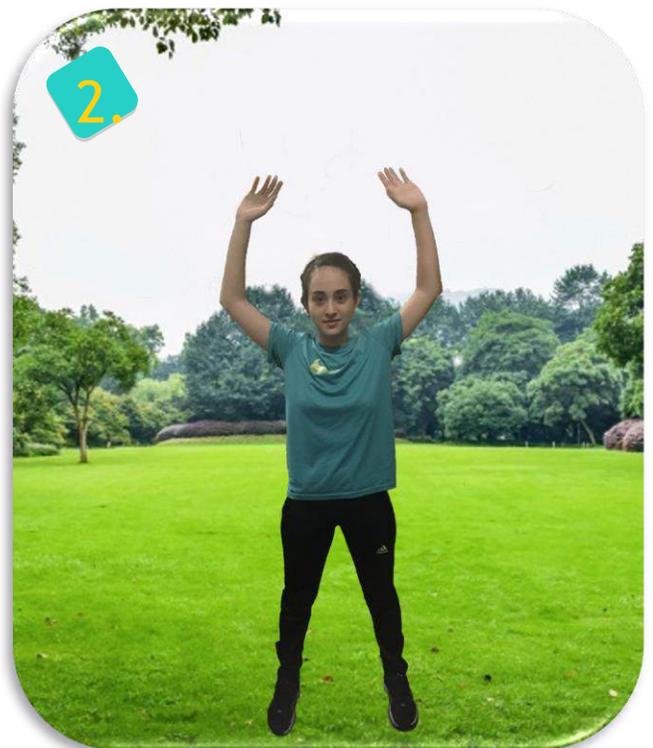
INSTRUCCIONES

- **Realizar las cuatro actividades que forman parte de la rutina durante 15 minutos.**
- **Realizar esta rutina 3 veces por semana.**
- Leer detenidamente las instrucciones para la realización de cada ejercicio.
- Preparar los materiales necesarios.
- Buscar el lugar apropiado.
- Realizar la actividad varias veces.
- **Tomar las fotografías solicitadas y pegarlas en el espacio proporcionado.**

Actividad #1

Payasitos

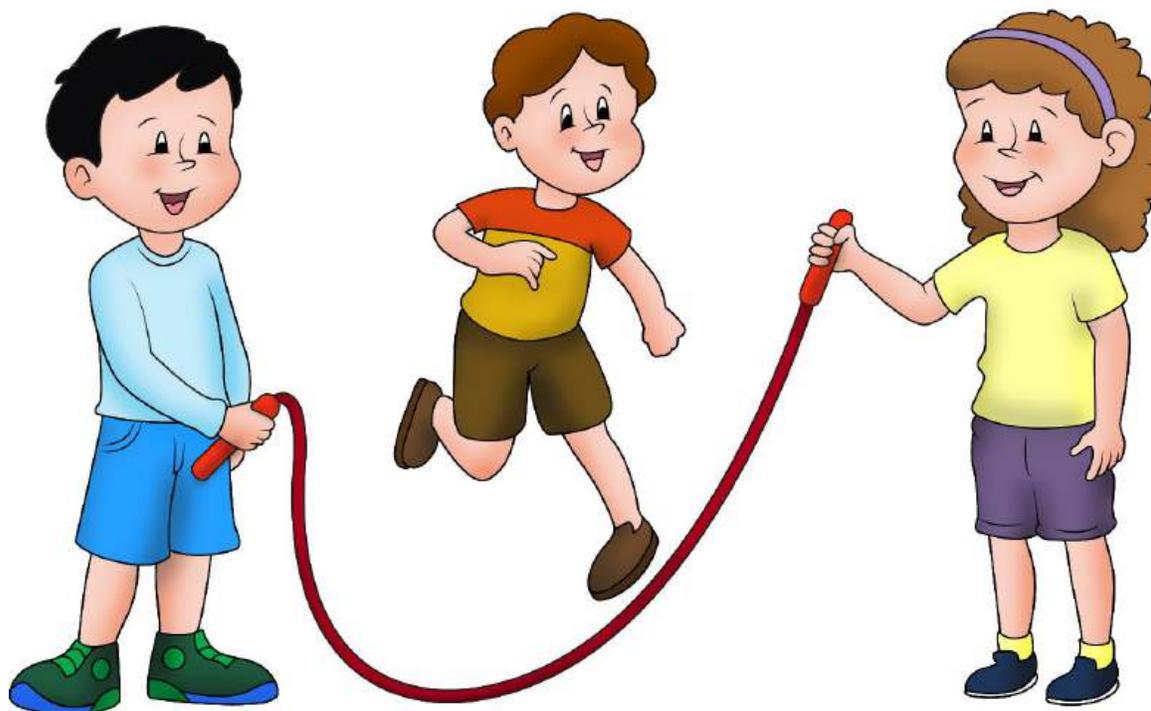
1. Parate con los pies rectos y los brazos en los costados.
2. Salta y levanta los brazos por arriba de tu cabeza, al mismo tiempo abre tus piernas.
3. Realiza 30 repeticiones de este ejercicio.



Actividad #2

Salta cuerda

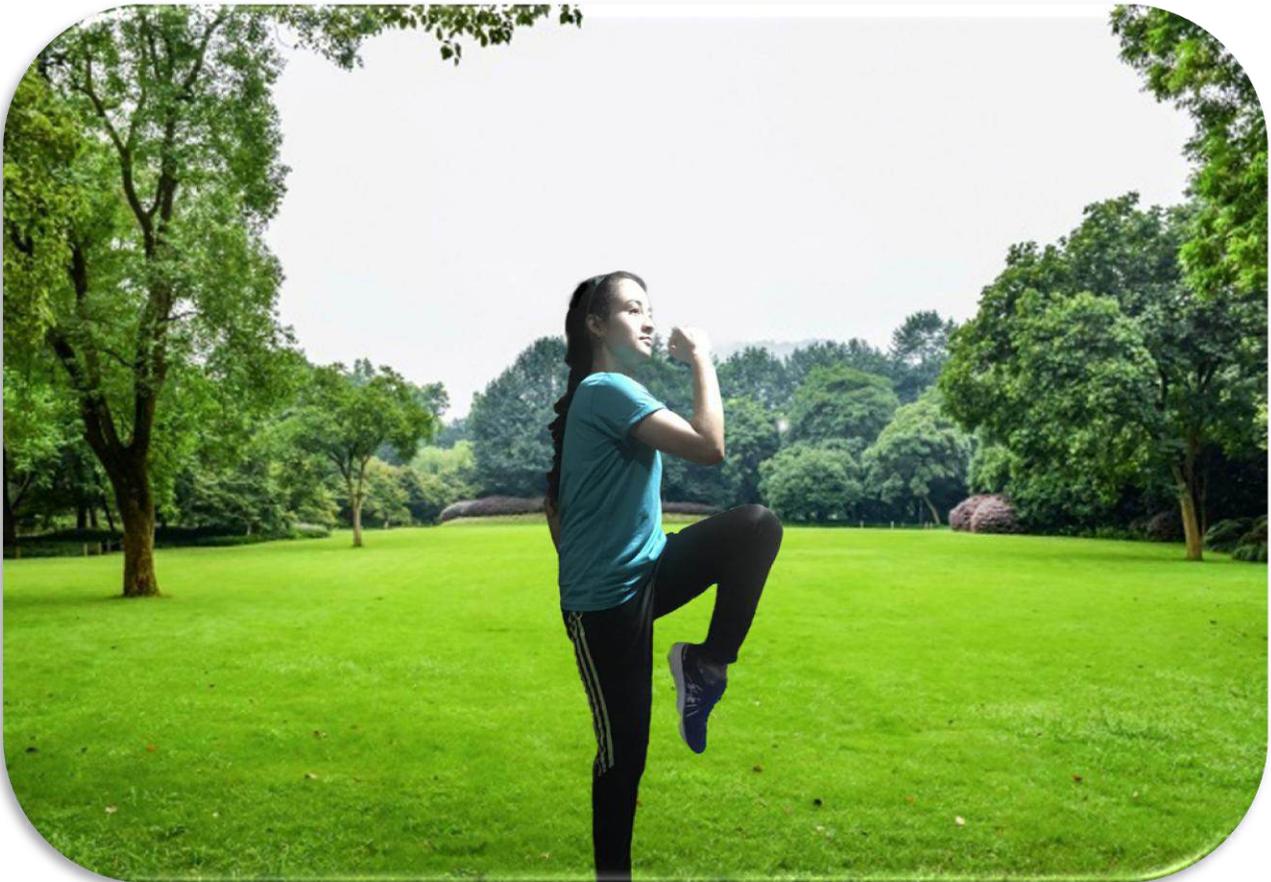
- Realiza 30 saltos con una cuerda.
- Este es un ejercicio súper práctico. Recuerda tomar agua constantemente.



Actividad #3

Carrera en el sitio

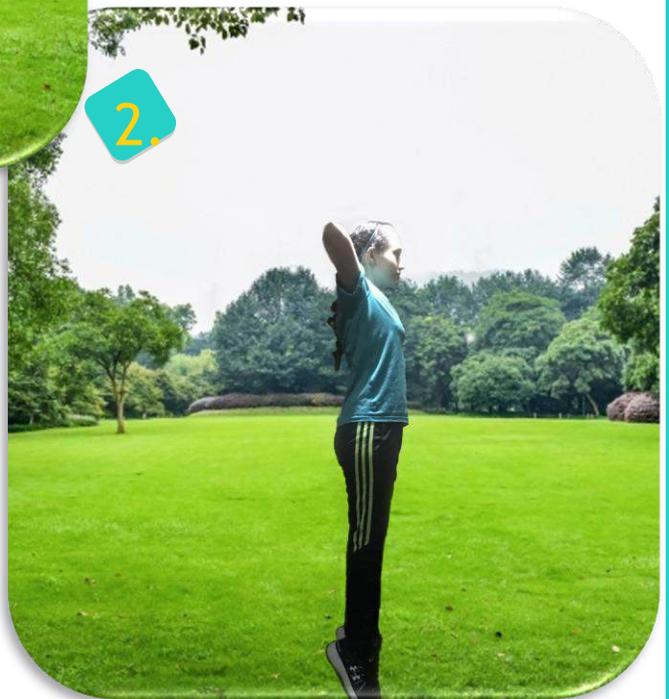
- Corre sin avanzar de lugar.
- Al levantar la rodilla izquierda, esta debe coincidir con el brazo derecho y viceversa.
- Realiza 30 movimientos de carrera.



Actividad #4

Sentadillas

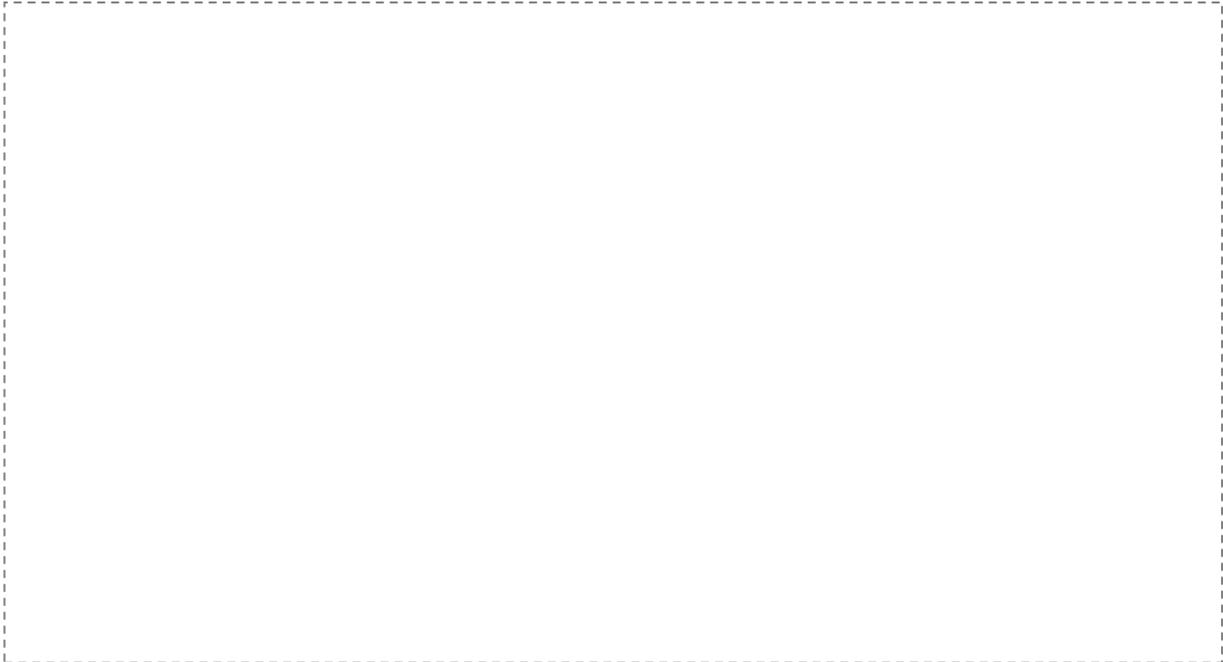
1. Dobra las rodillas hasta formar un ángulo de 90° entre tus muslos y el suelo.
2. Mantén la espalda recta.
3. Realiza 30 sentadillas.



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.)



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 el cuadro indicado. En cada criterio solo puede llenar una casilla. (20pts.)

	Necesita mejorar 0	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 entrenador: _____