

EDUCACIÓN FÍSICA

MÓDULO DOS

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 alumno en la realización de las actividades.
- Utilizar ropa y zapatos adecuados para realizar actividades físicas.

INSTRUCCIONES

- Los ejercicios a realizar los encontrarán en la primera parte de este folleto.
- Programar la clase de Educación Física 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 fotografías solicitadas y pegarlas en el espacio proporcionado.

Actividad #1 Calistenia

Ejercitarás tu cuerpo de forma individual y sistemática logrando fuerza y agilidad física.

Se conoce como calistenia al conjunto de ejercicios que conducen al desarrollo de la agilidad y fuerza física.

¿Cómo lo hago?

- Busco un lugar limpio y de preferencia al aire libre para realizar mi rutina de ejercicios.
- Observo los dibujos y realizo los ejercicios de acuerdo a las indicaciones.
- Realizo esta rutina tres veces por semana y adquiero fuerza y agilidad física.

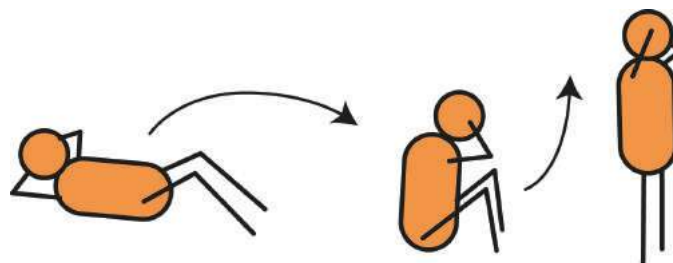
Ejercicio 1

Una vez en la posición inicial brinco hacia el frente y hacia atrás. Hago 10 repeticiones.



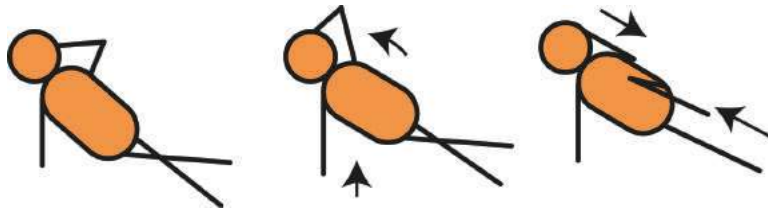
Ejercicio 2

Acostado en el suelo, manos en la nuca, me siento con las rodillas dobladas, toco con el codo derecho la rodilla izquierda y viceversa, 10 repeticiones. Me levanto completamente, bajo y repito 10 veces.



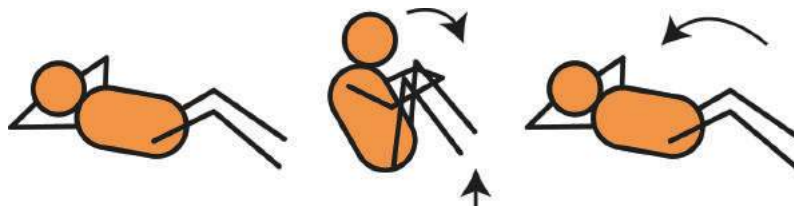
Ejercicio 3

Con la cadera apoyada en el suelo la subo hasta quedar derecho y flexiono la pierna hacia el pecho. Hago 5 repeticiones de cada lado.



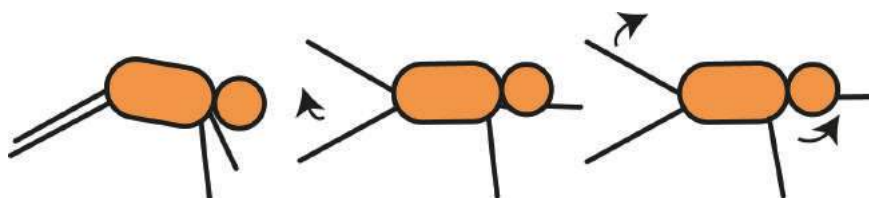
Ejercicio 4

En el suelo piernas juntas y levanto tocando con mis manos flexionando las piernas sin que los talones toquen el piso al regreso. Hago 10 repeticiones.



Ejercicio 5

Espalda recta, brazos alineados, levantar pierna y brazo contrarios 2 segundos y cambiar. Hago 5 repeticiones de cada lado.



Actividad #2 Rutina de ejercicios

Ejercitarás tu cuerpo a través de ejercicios individuales.
Haciéndolo como una rutina desarrollarás flexibilidad y fuerza muscular.

¿Cómo lo hago?

- Elijo un espacio adecuado para hacer mis ejercicios, de preferencia al aire libre.
- Escribo en un calendario los días de ejercicios que me propongo hacer. Lo coloco en un lugar visible.
- Cada día voy marcando la realización de mi rutina.
- Aumento las repeticiones de cada ejercicio, cada día de la primera semana. Por ejemplo:
 - ▶ Primer día: 10 repeticiones
 - ▶ Segundo día: 20 repeticiones
 - ▶ Tercer día: 30 repeticiones
- El número de repeticiones del último día serán las de la siguiente semana, es decir no sigo aumentando.
 - ▶ Segunda semana: 30 repeticiones cada día
- Escribo en el calendario qué número de repeticiones que me toca hacer cada día.
- Realizo descansos breves, de respiración y relajamiento muscular, entre cada ejercicio.

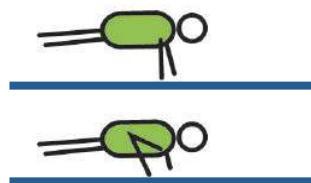
1. Saltos en payasito



2. Sentadilla estática



3. Flexiones



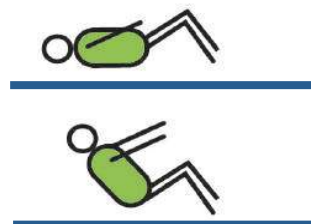
6. Steps con silla



5. Sentadillas



6. Abdominales



Actividad #3 Rutina de ejercicios

Ejercitarás tu cuerpo a través de ejercicios individuales.
Haciéndolo como una rutina desarrollarás flexibilidad y fuerza muscular.

¿Cómo lo hago?

- Elijo un espacio adecuado para hacer mis ejercicios, de preferencia al aire libre.
- Escribo en un calendario los días de ejercicios que me propongo hacer. Lo coloco en un lugar visible.
- Cada día voy marcando la realización de mi rutina.
- Aumento las repeticiones de cada ejercicio, cada día de la primera semana. Por ejemplo:
 - ▶ Primer día: 10 repeticiones
 - ▶ Segundo día: 20 repeticiones
 - ▶ Tercer día: 30 repeticiones
- El número de repeticiones del último día serán las de la siguiente semana, es decir no sigo aumentando.
 - ▶ Segunda semana: 30 repeticiones cada día
- Escribo en el calendario qué número de repeticiones que me toca hacer cada día.
- Realizo descansos breves, de respiración y relajamiento muscular, entre cada ejercicio.

1. Triceps con silla



2. Plancha frontal



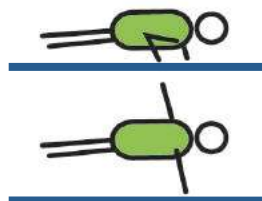
3. Skipping



4. Zancadas



5. Flexiones con rotación



6. Plancha lateral



Actividad #4

Realizar esta rutina por lo menos 3 a 4 veces por semana para que logre ver efectos favorables en sus músculos.

Serie para mujeres

Ejercicio 1 Plancha en movimiento

Nos colocamos en posición de plancha, subimos haciendo fuerza con los brazos y bajamos de nuevo. **PLANCHA—SUBIMOS—PLANCHA** 10 veces.



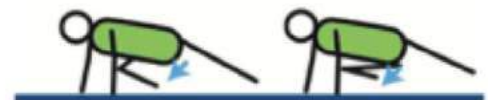
Ejercicio 2 Rodillas al pecho

Nos colocamos en posición y subimos rodillas al pecho, primero la derecha, luego la izquierda y vamos repitiendo. **¡Con energía!**



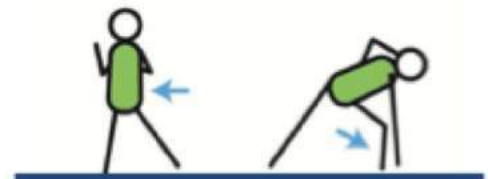
Ejercicio 3 Pies a un lado

Nos colocamos en posición cruzamos las piernas debajo del abdomen, primero una, luego la otra y repetimos. 20 veces.



Ejercicio 4 Movimiento de cintura y toco abajo

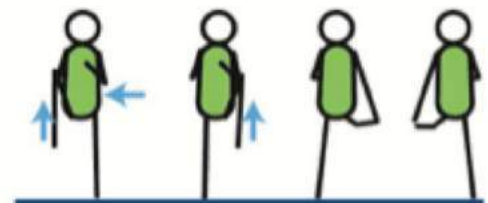
Realizamos un movimiento de cintura de lado y tocamos el pie con la mano. 10 repeticiones hacia un lado y 10 más hacia el otro.



Ejercicio 5 Toco rodilla y al lado

Levantamos una rodilla, levantamos la otra, tocamos a un pie y tocamos al otro. 10 veces

¡Vamos, vamos tú puedes con todo!



Actividad #4

Realizar esta rutina por lo menos 3 a 4 veces por semana para que logre ver efectos favorables en sus músculos.

Serie para hombres

- Descanso de 10 segundos entre cada ejercicio. Aumentar las rondas por semana.

Ejercicio 1

Payasitos
30 repeticiones



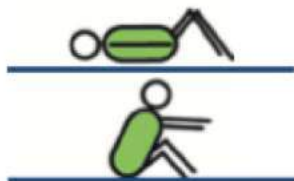
Ejercicio 2

Sentadillas
20 repeticiones



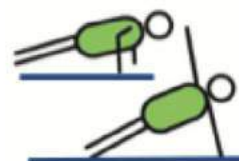
Ejercicio 3

Abdominales con
puños
10 repeticiones



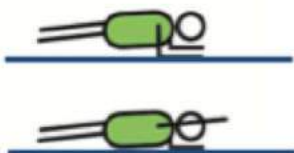
Ejercicio 4

Planchas
intercalando los
brazos
10 repeticiones



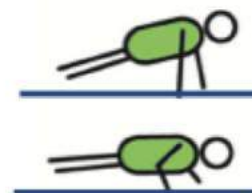
Ejercicio 5

Planchas con los
brazos doblados y
apoyándose
primero en uno
luego en el otro
10 repeticiones



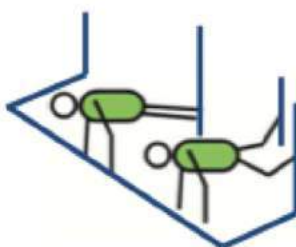
Ejercicio 6

Planchas
6 repeticiones



Ejercicio 7

Escalando la pared
sostenido con los
brazos
12 repeticiones



Ejercicio 8

Remo con la
puerta
12 repeticiones



FOTOGRAFÍAS

100
nota

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

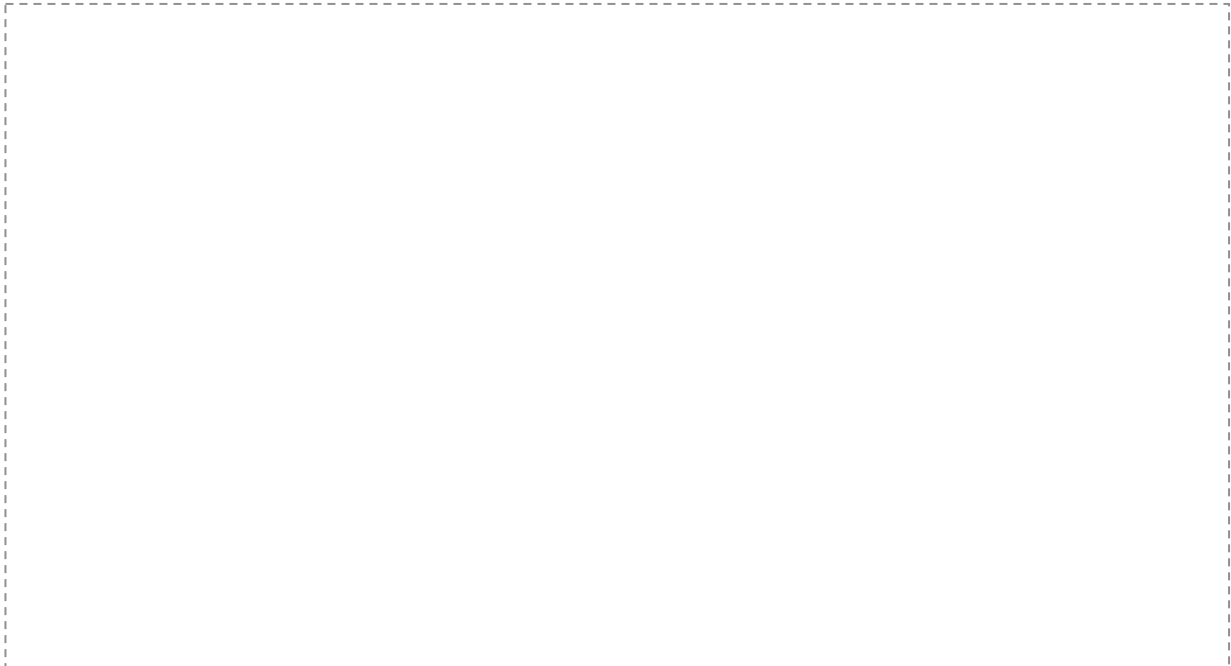
2. Pego en el siguiente espacio una fotografía tomada mientras realizo la actividad #2.
(20 pts.)

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.

Suma 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:
