

NOMBRE DEL ALUMNO:

CURSO: 2010-2011

AGOSTO 2010-2011

TEST DE ACTITUD FÍSICA

CAPACIDADES FÍSICAS BASICAS		FECHA				
		23/08/10	10/01/11	09/05/11	¿?/¿?/¿?	
FUERZA	1. Piernas juntas: dar un salto amplio con pies juntos.	cm	cm	cm	Cm	
	2. Piernas separadas	✓ Pie derecho	cm	cm	cm	Cm
		✓ Pie izquierdo	cm	cm	cm	Cm
	3. Brazos juntos: lanzar un balón medicinal pequeño lo más lejos posible.	cm	cm	cm	Cm	
RESISTENCIA	1. Desplazamiento: dar 6 vueltas a la pista d baloncesto (516 mts.)	min:	min:	min:	min:	
	2. Salto: realizar el mayor número de saltos a la comba en 1 min	Rep.	Rep.	Rep.	Rep.	
VELOCIDAD	1. Movimiento: Trasladar 5 pelotas de un aro a otro separados 5 mts. Entre sí.	Seg.	Seg.	Seg.	Seg.	
	2. Reacción: por parejas con un balón de baloncesto. Uno se coloca de espaldas al compañero que tiene el balón. Este lanzará el balón contra el suelo. El otro ha de levantarse y recogerlo antes de que vuelva a botar (10 intentos).	Aci.	Aci.	Aci.	Aci.	
	3. Desplazamiento: recorrer el largo de una pista de baloncesto (28 mts.)	Seg.	Seg.	Seg.	Seg.	
FLEXIBILIDAD	1. En posición de parado, flexionar tronco hasta que se le indique, lo más que pueda sin flexionar las piernas.	cm.	cm.	cm.	cm.	

**EDUCACIÓN FÍSICA PRIMARIA
PLAN DE CLASE**

ESCUELA PRIMARIA "LIC. MIGUEL ALEMAN VALDES" TURNO MATUTINO SECTOR06 ZONA 026		
GRADO Y GRUPO :	TEMA: De mis movimientos básicos al juego	
BLOQUE: 1	BIMESTRE: PRIMERO (SEPTIEMBRE-OCTUBRE)	SECUENCIA: 1 SESION:1 SEMANA:1 Septiembre
COMPETENCIA:		
PROPÓSITO:		
CONTENIDO		
CONCEPTUAL	PROCEDIMENTAL	ACTITUDINAL
CLASE		
INICIAL	MEDULAR	FINAL
RELACIÓN CON		
OTROS TEMAS	OTRAS UNIDADES	TRANSVERSALIDAD
✓ Matemáticas.	✓ Esquema corporal. ✓ Lateralida.	✓ Educación para la salud.
APRENDIZAJE ESPERADO:		
ESTRATEGIA DIDACTICA:	CRITERIO DE EVALUACIÓN:	
METODOLOGIA:	MATERIAL:	

L.E.F. JOSÉ GUADALUPE MAYA BUSTOS
EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: FRANCISCO BASILIO RAMIREZ
DIRECTOR

L.E.F. ROCÍO SOSA MENDOZA
COORDINADORA

