



Pauta Trabajo N°2

CURSO: 7mo Básico	FECHA: 27- 03 – 2019
UNIDAD: 1°	CONTENIDO: Deportes Individuales (Salto de valla)

Trabajo.

- Realizar calentamiento saltando la cuerda o realizando sentadilla con salto vertical.
- Practicar la posición valla en el piso.
- Realizar un salto de valla utilizando algún obstáculo de mínimo la altura de su rodilla. (Silla, banco, caja, escoba con dos sillas.)

Contenidos a evaluar.

- Realizar un video donde se evidencie la realización del salto de valla, con un mínimo de 4 pasadas (Saltos)

Rubrica para evaluación.

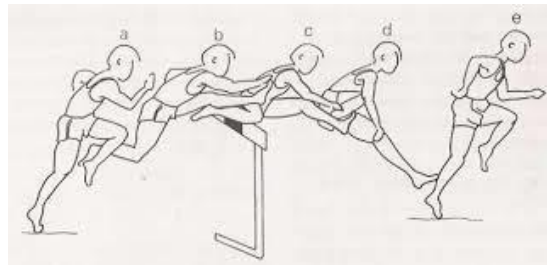
- El video debe poseer una presentación (Saludo, fecha, nombre y curso)
- Debe tener una duración mínima de un minuto
- Se debe realizar con el uniforme escolar (Mínimo polera para Ed. física)

Ejemplos.

Posición valla:



Salto de valla:



Valla Casera:

Con escoba y dos sillas pueden realizar una valla, esta debe utilizarse de tal manera que si se golpea el palo de escoba tenga menos posibilidades de quebrarse o dañar al estudiante. Se salta desde atrás de las sillas, como se observa en la primera foto.

