



## **Pauta Trabajo N°2**

<b>CURSO:</b> 7mo Básico	<b>FECHA:</b> 27- 03 – 2019
<b>UNIDAD:</b> 1°	<b>CONTENIDO:</b> 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.**

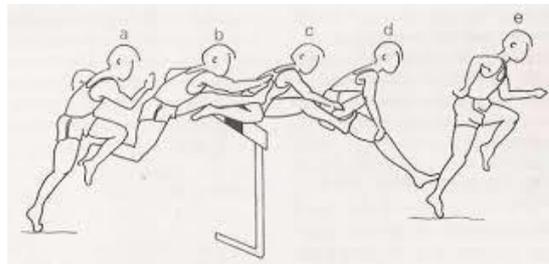
- El video debe poseer una presentación (Saludo, fecha, nombre y curso)
- Debe tener una duración mínima de un minuto
- Se debe realizar con el uniforme escolar (Mínimo polera para Ed. física)

## 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.

