



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESOR (a): CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°6 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 1° Básico C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Vida Activa y Saludable
Objetivo Aprendizaje	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada que incrementen la condición física.
Habilidades a evaluar	Exploran y realizan distintas actividades físicas con implemento pelota.
Contenido	Lado hábil en actividad física

Estimados niños/as, esta actividad es para descubrir y reconocer el lado más hábil que tienes.

¿Cuál es nuestro lado más hábil?

Es aquel lado que nos permite realizar acciones sin mayor dificultad, lo escogemos sin pensarlo, para utilizarlo frente a una situación específica, por ejemplo: lo usamos en la acción de comer, patear un balón, lanzar un objeto, entre muchas otras. ¡Te invito a descubrir tu lado hábil!

Actividad N° 1

Realiza la actividad práctica.

Los materiales que necesitas son: una pelota pequeña o bolita de calcetines.

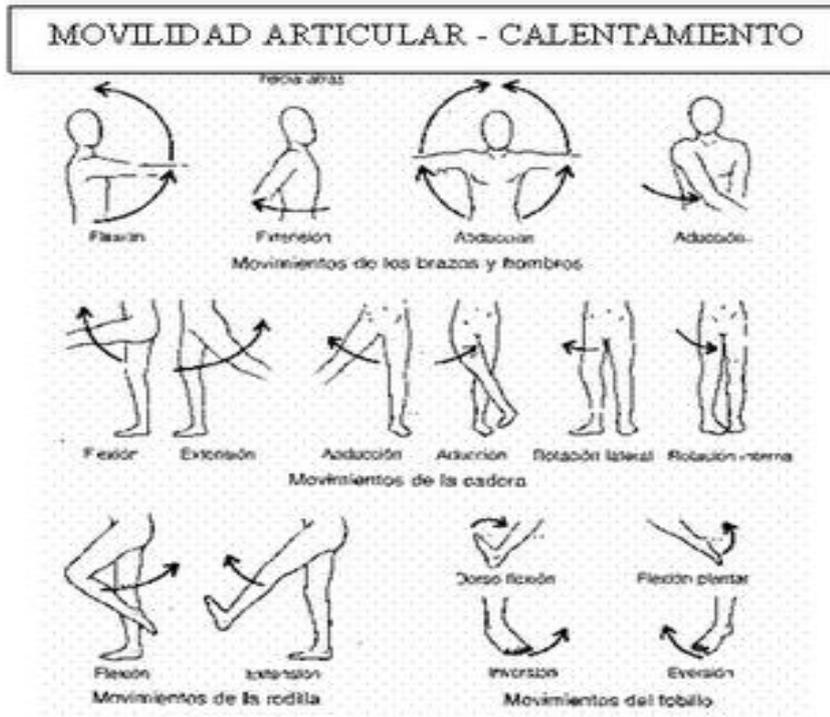
Y objetos como vasos, juguetes, etc.

En lo posible, enviar fotografía del alumno/a al correo institucional c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl a modo de verificar que está ejecutando la tarea. También, si tienes alguna consulta, no dudes en preguntarme.

Recuerda que las guías anteriores debes entregarlas en el colegio.

Primero

Realiza el calentamiento. Cada movimiento repítelo 8 veces.



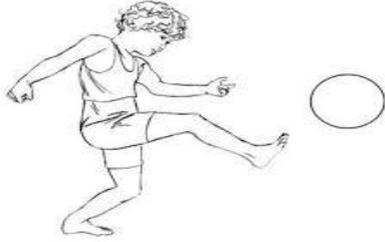
Segundo

Realiza 10 repeticiones de las distintas acciones que se encuentran en la tabla: lanzar, atrapar, patear, saltar un obstáculo pequeño con un pie y cambiar un objeto (juguete, vaso, etc.) de posición. Puedes hacer las acciones con una pelota o una bolita de calcetines.

Debes realizar la tarea con tu lado derecho e izquierdo y marcar con una X el lado que más te acomode.

Acción	Derecho	Izquierdo
<p>Lanzar con mano derecha hacia la pared 10 veces, y luego con mano izquierda 10 veces.</p> 		
<p>Lanza la pelota hacia arriba a baja altura y atrápala con una mano. Primero con la derecha 10 veces y luego con la izquierda 10 veces.</p> 		

Patear con el pie derecho 10 veces y luego con el pie izquierdo 10 veces.



Saltar un obstáculo pequeño con el pie derecho 20 veces y con el izquierdo 20 veces



Cambiar un objeto de posición con la mano derecha 10 veces y con la mano izquierda 10 veces.

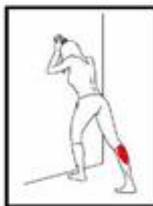


Tercero

Finaliza con elongaciones. Mantén cada posición durante 15 segundos.



Cuádriceps



Gemelos



Sóleos



Isoiotibiales Genérico



Peroneo



Planta del pie



Isoiotibiales+Abduct.



Flexores de la Cadera



Aductores de sentado



Fascia Ista-Iliotibial



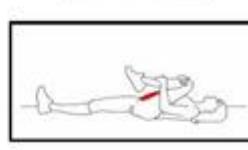
Aductores 2



Piramidal-glúteo



Glúteos



Biceps femoral específico



Isoiotibiales 3

Actividad N°2

Con respecto a la tarea anterior, responde:

1. ¿La mano que más te acomodo, fue la mano derecha o izquierda? _____
2. ¿El pie que más te acomodo, fue el pie izquierdo o derecho? _____
3. En vista de las respuestas obtenidas en las dos preguntas anteriores ¿cuál es tu lado más hábil?

Enviando abrazo virtual



cargando...



labrazo enviado!