



Guía Pedagógica N°6
(Evaluación formativa)

| | |
|---------------|---------------------|
| Nombre: | Curso: 4°Básico C |
| Fecha inicio: | Fecha Presentación: |

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

| | |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unidad | Vida Activa y Saludable |
| Objetivo Aprendizaje | Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física. |
| Habilidades a evaluar | Ejecutan ejercicios físicos |
| Contenido | Ejercicio físico y salud |

Estimado/a estudiante, en esta guía encontrarás un circuito de estaciones de ejercicios para que realices en casa. Los materiales que necesitarás son los siguientes:

- ✓ 5 botellas plásticas o confort.
- ✓ Alfombra o toalla de la casa (para ejercicios de suelo).
- ✓ 2 Cajas pequeñas (algún objeto que sirva para ubicar como obstáculo).
- ✓ Pelota pequeña o bolita de calcetines.

En lo posible, enviar fotografía del alumno/a, realizando la actividad, 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

Actividad N°1

Primero: realiza el calentamiento. Repite 10 veces cada movimiento.



Segundo:

Ejecuta las 6 estaciones. Cada estación realízala durante 40 segundos.

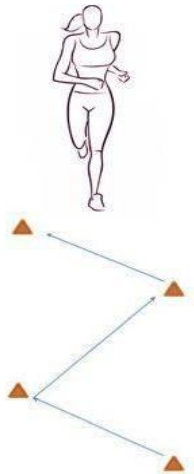
Entre cada estación descansa 15 segundos.

Al finalizar una serie (las 6 estaciones) descansa 3 minutos.

Repite en total 2 veces.

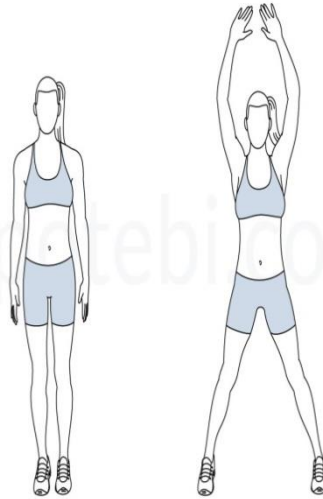
Estación 1:

Ubica a 1 metro de distancia las botellas o confort.
Realiza desplazamiento en zig zag entre las botellas ida y vuelta.



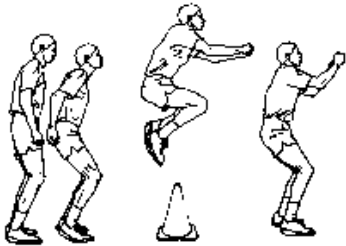
Estación 2:

En un espacio determinado realiza saltos separando las piernas y elevando los brazos. Luego vuelve a la posición inicial.



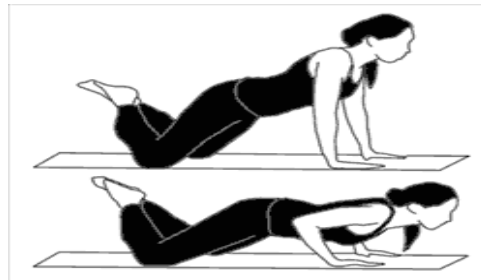
Estación 3:

Ubica 2 obstáculos (cajas o juguetes) separados por un metro y pasa saltando sobre ellos. Ida y vuelta.



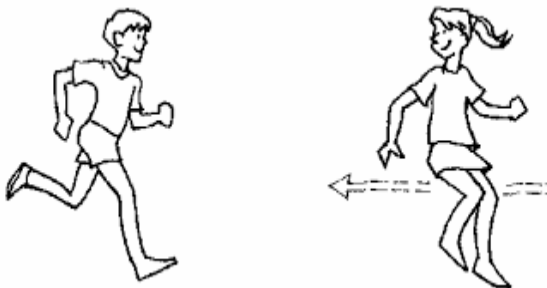
Estación 4:

Flexiones de brazos con apoyo de rodillas.



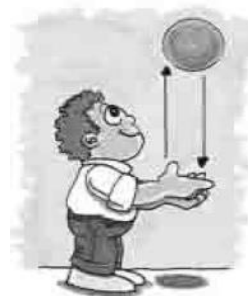
Estación 5:

En 3 metros aprox. Avanza y retrocede trotando.

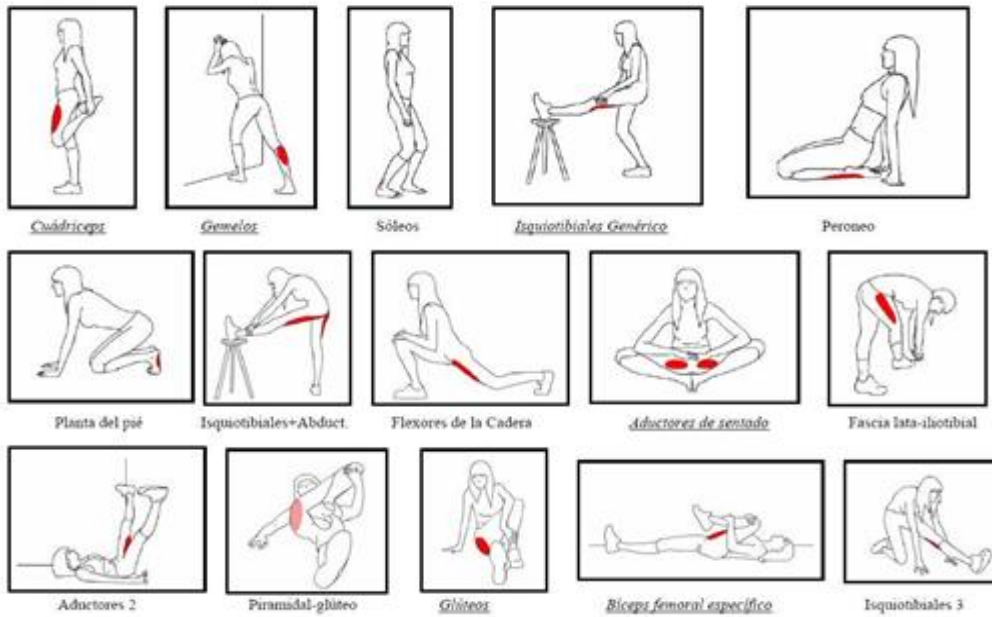


Estación 6:

En 3 metros aproximados, lanzar y atrapar la pelota en movimiento.



Tercero: realiza elongaciones. Mantén cada posición durante 15 segundos.



Actividad N°2

Según lo realizado en la actividad anterior, responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Qué te pareció la rutina, que fue lo que más te gustó y lo que más costó hacer?

.....

.....

2.- ¿Alguien de tu familia te acompañó?

.....

.....

3.- ¿Tienes alguna sugerencia?

.....

.....

Enviando abrazo virtual



cargando...



labrazo enviado!