



## **Guía Pedagógica N°7 (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 ejecutan diversidad de saltos
Contenido	Salto

Estimados niños/as, en esta guía práctica, de educación física encontrarás distintos ejercicios de saltos, realízalos según la indicación.

El material que necesitarás es:

- ✓ Un palo de escoba o similar

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

### Actividad N° 1

#### Primero

Realiza el calentamiento. Cada movimiento repítelo 8 veces.

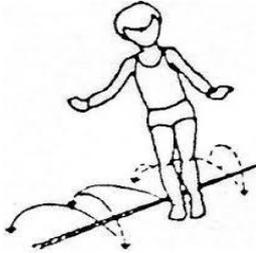


## Segundo

Ejecutar los 6 ejercicios que se encuentran en la tabla.

Ejercicio 1: Saltos laterales.

Ubicar un palo de escoba en el piso y saltar de un lado a otro, avanzando. Ida y vuelta. 8 recorridos.



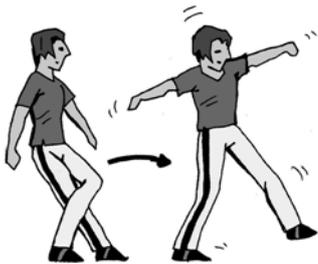
Ejercicio 2: Saltos adelante y atrás.

Ubicar el palo de escoba en el suelo y saltar adelante y atrás. 20 repeticiones.



Ejercicio 3: Separar y cruzar piernas.

En el lugar saltar separando y cruzando las piernas. 20 repeticiones.

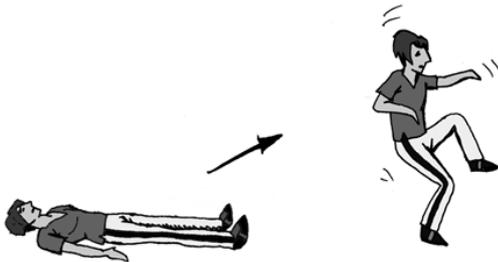


Ejercicio 4: Salto en un pie.

En 4 metros aproximados. Avanzar saltando en un pie, y volver saltando en el otro pie. 8 recorridos.



Ejercicio 5: Acostado levantarse y dar un salto. 8 repeticiones.

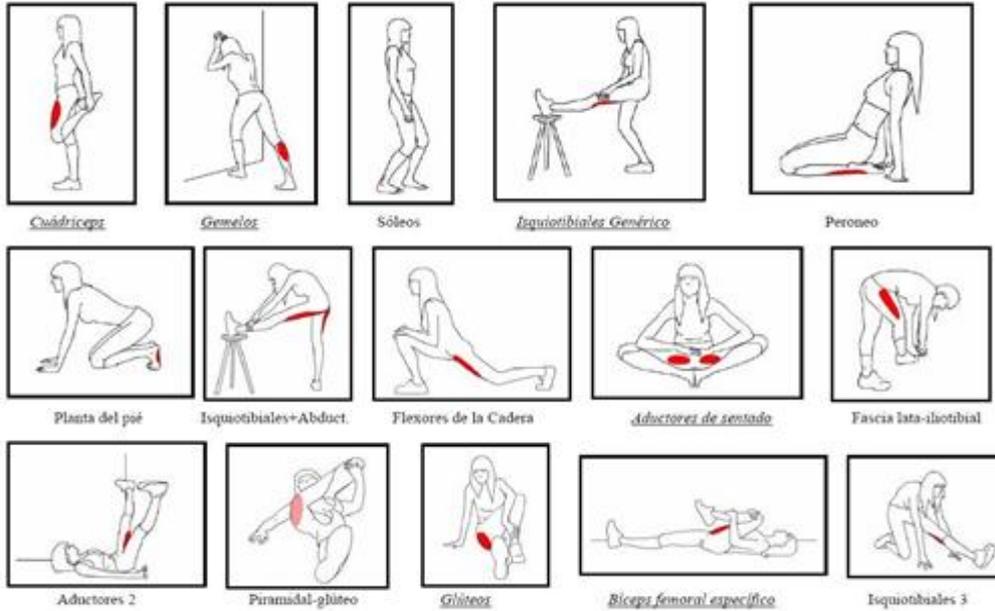


Ejercicio 6: Saltos de rana. 10 repeticiones.



### Tercero

Finaliza con elongaciones. Mantén cada posición durante 15 segundos.



### Actividad N°2

Con respecto a la tarea anterior, responde:

1. ¿Lograste hacer toda la actividad? \_\_\_\_\_
2. ¿Cuál ejercicio encontraste más difícil? \_\_\_\_\_

Enviando abrazo virtual



cargando...



labrazo enviado!