



Guía Pedagógica N°7 (Evaluación formativa)

Nombre:	Curso: 2° 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	Ejecutan - controlan
Contenido	Saltos

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

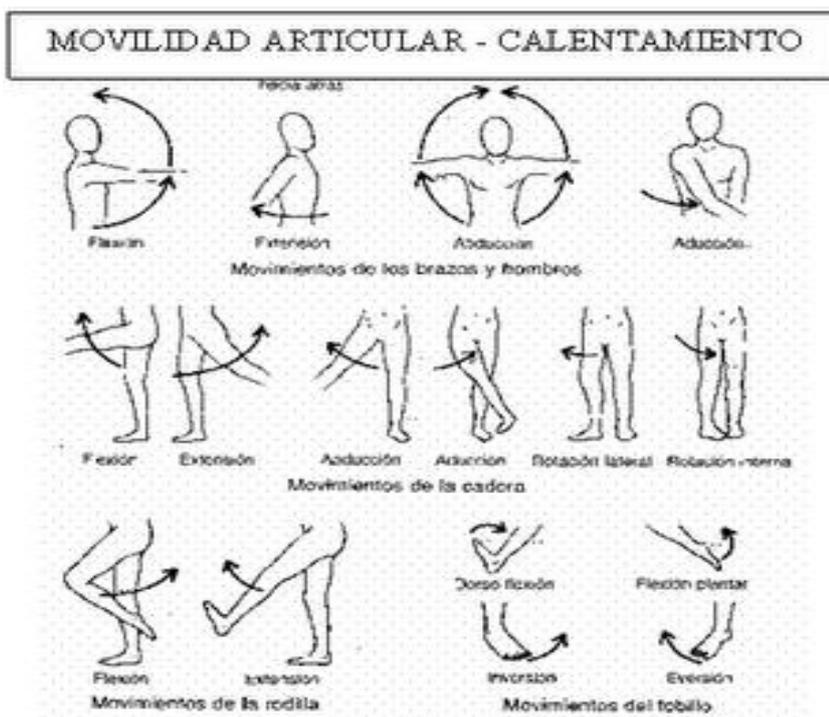
El material que necesitarás es:

- ✓ Un palo de escoba o similar

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

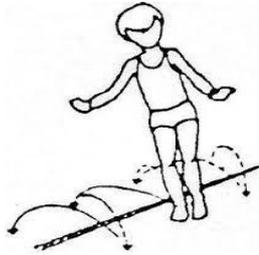
Actividad N° 1

Primero: Realiza el calentamiento. Cada movimiento repítelo 8 veces.



Segundo: Ejecutar los 6 ejercicios que se encuentran en la tabla.

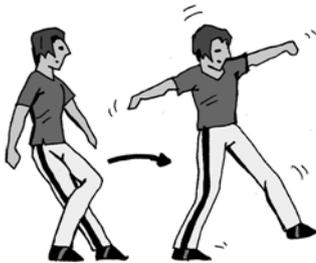
Ejercicio 1: Saltos laterales.
Ubicar un palo de escoba en el piso y saltar de un lado a otro avanzando. Ida y vuelta. 8 recorridos.



Ejercicio 2: Saltos adelante y atrás.
Ubicar el palo de escoba en el suelo y saltar adelante y atrás. 20 repeticiones.



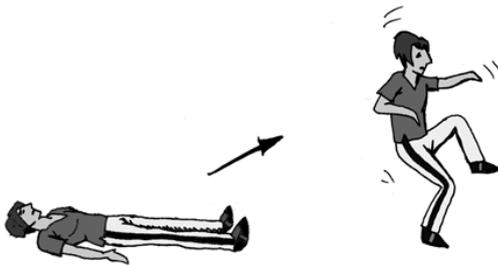
Ejercicio 3: Separar y cruzar piernas.
En el lugar saltar separando y cruzando las piernas. 20 repeticiones.



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



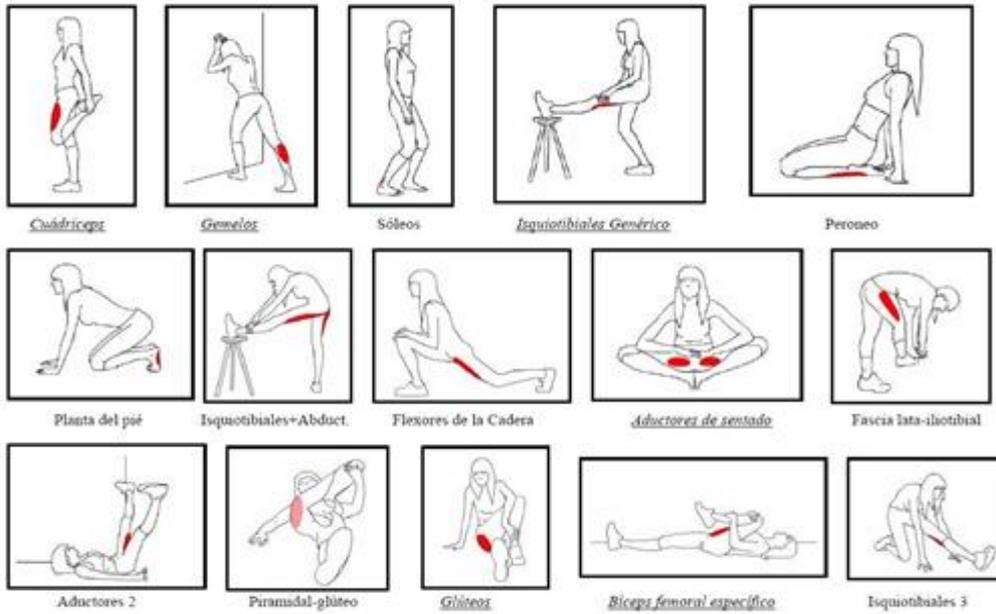
Ejercicio 5: Acostado levantarse y dar un salto. 10 repeticiones.



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!