



Guía Pedagógica N°7 (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 con pelota
Contenido	Ejercicios de lanzamiento y recepción

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

- ✓ Pelota o bolita de calcetines.
- ✓ Botella de 500cc

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.

Actividad N°1

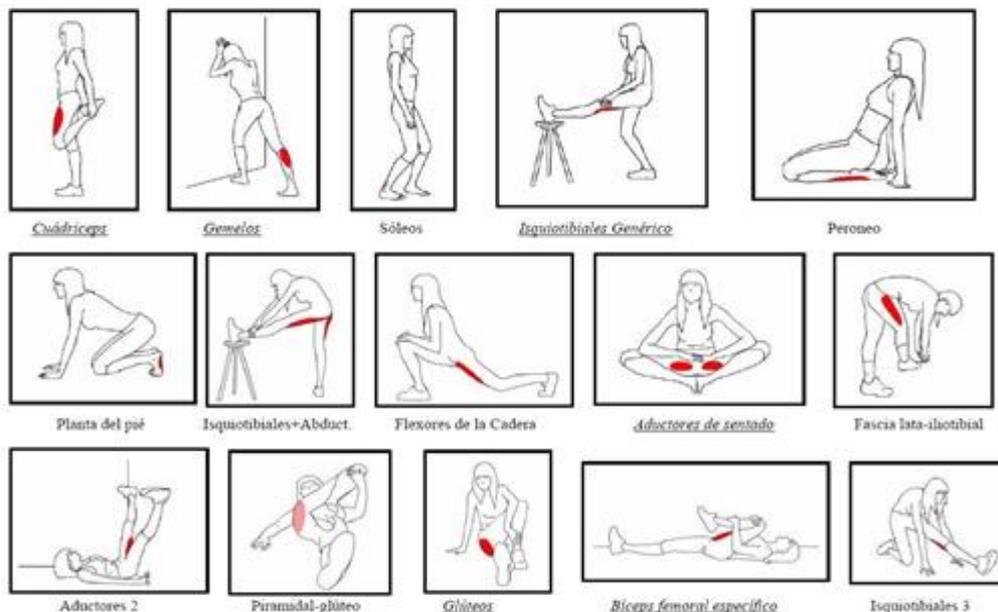
Primero: realiza el calentamiento. Repite 10 veces cada movimiento



Segundo: ejecuta los 6 ejercicios de lanzamiento y recepción.

1. Lanzar la pelota (o bolita de calcetines) hacia arriba y atraparla, sin que caiga al suelo. 10 repeticiones.
2. Lanzar la pelota (o bolita de calcetines) hacia arriba aplaudir 3 veces y atraparla. 10 repeticiones.
3. Lanzar la pelota (o bolita de calcetines) hacia arriba, girar por completo y atraparla. 10 repeticiones.
4. Lanzar la pelota (o bolita de calcetines) hacia arriba, rápidamente sentarse y pararse rápido para atrapar el pelota, sin que esta toque el suelo.
5. Lanzar, tumbarse de cúbito abdominal (acostarse de guatita) y pararse rápidamente y atrapar la pelota, sin que toque el suelo.
6. Botella challenger, una botella de 500 cc, con unos 200 cc de agua para jugar a lanzarla en el aire y caiga parada, se puede jugar con la familia por turnos, y el que pare 3 veces la botella gana el juego. El que gana puede hacer pagar alguna penitencia a los que perdieron, como por ejemplo: 20 sentadillas.

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



Actividad N°2

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

1.- ¿Lograste realizar todos los ejercicios de lanzamientos y recepción?

.....
.....

2.- ¿Cuál fue el ejercicio que encontraste más difícil de hacer?

.....
.....

3.- ¿Tienes alguna sugerencia?

.....
.....

Enviando abrazo virtual



cargando...



labrazo enviado!