



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

Guía Pedagógica N°9 **(Evaluación formativa)**

Nombre:	Curso: 1° Básico C
Fecha inicio: agosto 2020	Fecha Presentación:

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Habilidades motrices
Objetivo Aprendizaje	Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas.
Habilidades a evaluar	Recorrer, saltar, manipular.
Contenido	Habilidades motrices

Estimados niños/as, espero que se encuentren muy bien junto a sus familias. Les envío mis felicitaciones a todos los niños y niñas que han desarrollado las guías en sus casas. Mantener una vida activa es positivo para tu cuerpo y tu salud. Si tienes alguna consulta, no dudes en preguntarme al correo electrónico c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl, también envíame fotos de la ejecución de la guía, a modo de verificar que está haciendo la tarea. Recuerda enviar las guías de trabajo resueltas al colegio.

En esta guía de educación física tendrás que hacer desplazamientos sin y con objeto.

El material que necesitarás es:

- ✓ Una pelota o bolita de calcetín
- ✓ 3 botellas o juguetes para usar de obstáculos
- ✓ Una silla

Actividad N° 1

Primero

Preparamos nuestro cuerpo realizando el calentamiento.

Revisa estos link para hacer zumba kids.





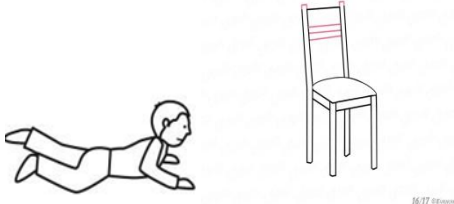
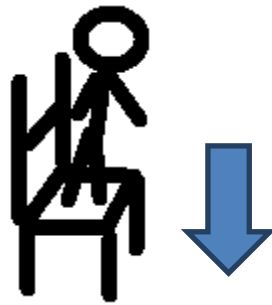
Si no tienes conexión a internet, baila tu canción preferida.

<https://www.youtube.com/watch?v=MolbbVZHcY0>

https://www.youtube.com/watch?v=ghU8-37d_vM

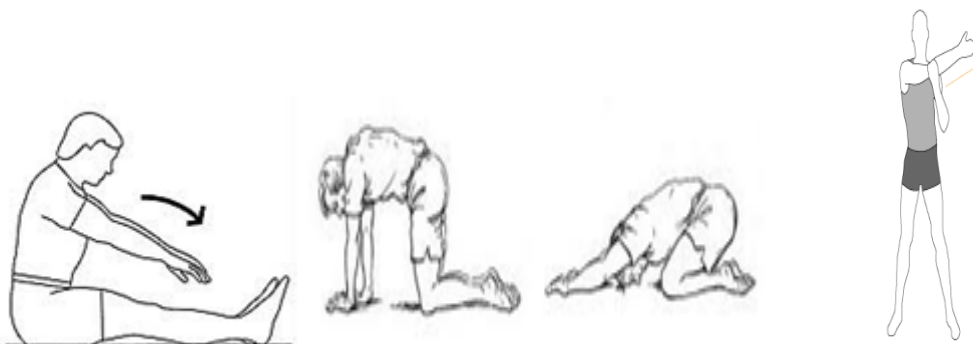
Segundo

- ✓ Realiza los 6 ejercicios de la tabla según la indicación
- ✓ Realiza 3 repeticiones de cada ejercicio.

<p>1. Ubicar en el suelo las 3 botellas o juguetes como obstáculos. Desplázate en zigzag de ida y vuelta.</p> 	<p>2. Realiza el recorrido en zigzag lanzando y recibiendo una pelota o bolita de calcetines.</p> 
<p>3. Ubicar en el suelo las botellas o juguetes. Saltar los obstáculos.</p> 	<p>4. Realiza los saltos a los obstáculos lanzando y recibiendo una pelota o bolita de calcetines</p> 
<p>5. Pasar por debajo de una silla</p> 	<p>6. Ubicarse sobre la silla y saltar.</p> 

Tercero

Finaliza con estas posiciones de flexibilidad. Mantén cada posición durante 15 - 20 segundos.



Invitación

Te invito a realizar más actividades deportivas, en el canal tv Educa Chile, a las 12:30, en el espacio llamado "Seamos campeones", ahí encontrarás rutinas de ejercicios y juegos deportivos. También lo puedes ver en www.mindep.cl

Actividad N°2

Marca la respuesta con una X:

1. ¿Lograste lanzar y recibir avanzando en zigzag?

SI / ALGUNAS VECES / NO

2. ¿Lograste saltar coordinadamente los obstáculos?

SI / ALGUNAS VECES / NO

3. Durante la semana, ¿realizas actividad física en tu casa?

SI / ALGUNAS VECES / NO

4. Responde ¿cómo te sientes al hacer actividad física?
