



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

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

| | |
|---------------------------|---------------------|
| Nombre: | Curso: 3°Básico C |
| Fecha inicio: agosto 2020 | Fecha Presentación: |

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

| Unidad | Habilidades motrices |
|-----------------------|---|
| Objetivo Aprendizaje | Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad |
| Habilidades a evaluar | Controlar, 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 continuaremos con el hockey escoba. Los materiales que necesitarás son los siguientes:

- ✓ Pelota o bolita de calcetines.
- ✓ Escoba
- ✓ 3 Botellas o juguetes

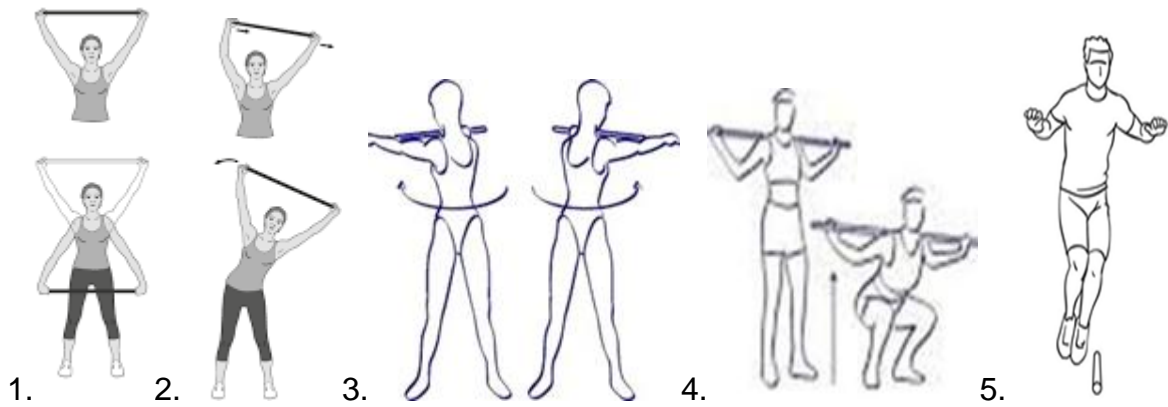
Para mejor comprensión de los ejercicios de hockey escoba, busca la demostración de la actividad en el canal de YouTube del Colegio Domingo Eyzaguirre

Actividad N°1

Primero

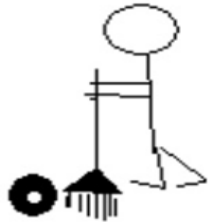

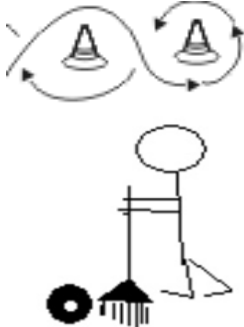
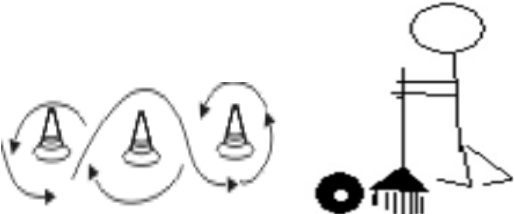
Preparamos nuestro cuerpo realizando el calentamiento. Cada movimiento repítelo 10 veces. Ocupa la escoba en los ejercicios.

1. Sube y baja los brazos
2. Inclina el tronco a la derecha e izquierda
3. Gira el tronco a la derecha e izquierda
4. Flectar y extender las piernas.
5. Salta a la escoba de lado a lado

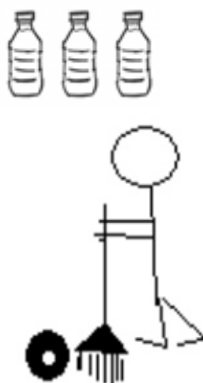


Segundo

Sigue las indicaciones de la tabla.

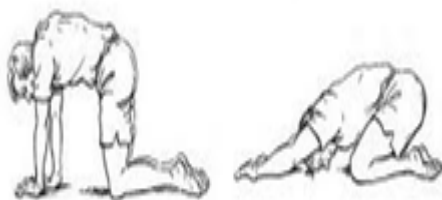
| | |
|---|--|
| <p>1. Conduce la pelota con la escoba libremente</p> |  |
| <p>2. Ubica dos botellas con separación de un metro aproximado, posícónate al centro de las botellasy mueve la pelota de un lado a otro</p> |  |
| <p>3. Ubícate frente a las botellas y mueve la pelota dando vuelta a una botella y luego a otra. Dibujando un 8.</p> |  |
| <p>4. Realiza el recorrido en zig zag</p> |  |

5. Precisión. Ubica las tres botellas o juguetes a una distancia de 2 metros. Realiza los tiros hacia ellos. Debes apuntarles.



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

Responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Lograste controlar la pelota en la actividad de hockey escoba?

.....

2.- ¿Lograste apuntarle a las tres botellas o juguetes?

.....

3.- ¿En tu casa realizas actividad física durante la semana? ¿Qué haces en tu tiempo libre?

.....

.....