



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SAN BERNARDO // EL BOSQUE  
EDUCACION FISICA Y SALUD  
FELIPE GRABUZ

## **Guía Pedagógica N°10**

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: 1M A-B</b>
<b>Fecha inicio: Agosto</b>	<b>Fecha Término: Septiembre</b>

### **Descripción Curricular de la Evaluación**

<b>Nivel</b>	N° 1
<b>EJE</b>	Habilidades Motrices
<b>Objetivos</b>	1
<b>Habilidades a evaluar</b>	Aplicar y combinar las habilidades motrices de locomoción, manipulación y estabilidad en deportes individuales y oposición.

### **Instrucciones**

Con lo que ha aprendido con los dos trabajos anteriores (guía N°8 y n°9) esta vez llevaremos a la practica la ejecución del lanzamiento de martillo. Se deberá realizar un video donde usted ejecute el paso a paso del lanzamiento.

### **Trabajo**

Deberá realizar un video explicativo de cómo realizar el lanzamiento de Martillo, cuáles son los movimientos que componen la técnica y, además, realizar el lanzamiento en video. Como no tienen acceso a un "martillo" para lanzar, les recomiendo utilizar una papa envuelta en algunos calcetines con una cuerda amarrada a esta. Si usted posee alguna pelota de tenis, también puede ser una buena opción, pero hay que tratar de mantener un tamaño reducido para asemejarlo a un martillo real. Si cuenta con un espacio reducido puede solo realizar los gestos de la técnica y realizar el lanzamiento con poca fuerza.

### Rubrica para evaluación.

- El estudiante deberá estar con la polera de educación física o la polera del colegio.
- El video debe tener una presentación donde se debe decir el nombre y curso del estudiante.
- Como mínimo el video debe durar un minuto, no existirá máximo de duración.
- Debe explicar el paso a paso del lanzamiento.
- Puede utilizar una papa envuelta con calcetines y una cuerda como bala, o una pelota de tenis amarrada.

**Cualquier duda puedes consultar al siguiente correo electrónico:**  
[F.GRABUZ@COLEGIODOMINGOEYZAGUIRRE.CL](mailto:F.GRABUZ@COLEGIODOMINGOEYZAGUIRRE.CL)

