



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SAN BERNARDO  
ASIGNATURA: Educación Física y Salud.  
PROFESOR (a): Evers Salas U.

### Guía Pedagógica N ° 11

<b>Nombre:</b>	<b>Curso: Cuarto básico</b>
<b>Fecha inicio:</b>	<b>Fecha Octubre</b>
<b>Puntaje de la guía: 80 puntos</b>	

#### Descripción Curricular de la Evaluación

<b>Eje</b>	(OA1), (OA6), (OA5).
<b>Objetivos (sólo los números)</b>	
<b>Habilidades a evaluar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes juegos pre-deportivos y deportes.</li><li>• Asumir diferentes roles durante la práctica de juegos y actividades físicas.</li></ul>
<b>Indicadores (sólo los número)</b>	1, 2,3 y 4.

Correo: [e.salas@colegiodomingoeyzaquirre.cl](mailto:e.salas@colegiodomingoeyzaquirre.cl)

1. A continuación debes diseñar un breve informe respecto a una de las siguientes danzas tradicionales de nuestro país, ***puedes elegir cualquiera de las danzas tradicionales aquí presentes: ( 50 puntos)***

1. Cueca.
2. Vals Chilote.
3. Danzas de Rapa Nui ( Hoko ure te hami, Ko matou nei, Tamure, etc).
4. Cachimbo.
5. Cacharpaya.
6. La jota.
7. El gato.

Este breve informe debe contener los siguientes puntos:

1. Origen del baile. (10 puntos)
2. Ubicación geográfica. (10 puntos)
3. Características del baile.(20 puntos)
4. Vestimenta (dibujo o recorte). (10 puntos)

2. En relación a lo estudiado en clases anteriores, a continuación debes proponer 2 ejercicios físicos para trabajar la capacidad física de la fuerza muscular. (ejemplo realizar 10 suspensiones en barra). (10 puntos)

3. En relación a lo estudiado en clases anteriores, a continuación debes proponer 2 ejercicios físicos para trabajar la capacidad física de la resistencia aeróbica (pasear 20 minutos en bicicleta). (10 puntos)

4. En relación a lo estudiado en clases anteriores, a continuación debes proponer 2 ejercicios físicos para trabajar la capacidad física de la velocidad (sprint de 20 metros). (10 puntos)