



**COLEGIO PUMANQUE**  
• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo bravo

**GUÍA EVALUADA N°2**  
**DE EDUCACION FISICA Y SALUD**

<b>Curso:1°B</b>	<b>Fecha:</b>	<b>Calificación:</b>	<b>Puntaje Ideal: 24 pts</b>	<b>Puntaje Obtenido:</b>
------------------	---------------	----------------------	------------------------------	--------------------------

**Nombre del estudiante:**

<b>Objetivo de aprendizaje</b>	<b>Indicadores de Evaluación</b>
Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad actividades físicas.	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mantienen el equilibrio con uno o ambos pies.</li><li>➤ Se desplazan por medio de saltos en un pie.</li><li>➤ Se desplazan sobre una línea, manteniendo el control del cuerpo.</li><li>➤ Lanzan objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos.</li></ul>

**Instrucciones:**

- Si tienes alguna duda de cómo contestar, escribe al correo [profesora.edfisica88@gmail.com](mailto:profesora.edfisica88@gmail.com)
- Para desarrollar esta guía, debes contar con la ayuda de algún familiar.
- Cada video será de uso **EXCLUSIVO Y ÚNICO** solo visto por la profesora, no existirá riesgo de filtración ni nada que pueda perjudicar al alumno/a.
- Importante mantenerse hidratado durante la sesión.
- El video tendrá una duración de 3 minutos como máximo. Enviar video, al correo mencionado anteriormente.
- **Recuerda** que, al enviar tu video en el asunto del mensaje debes escribir tu nombre y nivel al que perteneces.



## COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo bravo

---

### **TEST PERCEPTIVO MOTRIZ “Jack capón”**

#### **1.- IDENTIFICAR PARTES DEL CUERPO**

##### ***OBJETIVO:***

Evaluar el conocimiento de las partes del cuerpo y la coordinación motriz gruesa.

##### **PROCEDIMIENTO**

El estudiante se ubicará de frente de algún familiar, con los ojos cerrados, a dos o tres metros de distancia. Familiar le señala las siguientes indicaciones:

- 1.- Con mano derecha, vas a tocar tu cabeza.
- 2.-Con mano izquierda tocaras tu rodilla izquierda.
- 3.- Con mano derecha tocaras la punta de su nariz.
- 4.- Con tu mano izquierda tomaras tu rodilla derecha.
- 5.- Con ambas manos tocaran abdomen; con ambas manos tocaran tus rodillas.

##### **Ejemplo:**





## COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo bravo

---

### 2.-TABLA DE EQUILIBRIO

#### **OBJETIVO:**

Evaluación del equilibrio dinámico, lateralidad y asociación visomotriz.

#### **PROCEDIMIENTO**

En primera instancia colocaran una cinta adhesiva en el suelo, formando una recta, de unos 2 metros. El estudiante se ubicará al inicio de la recta, y el familiar se ubicará al final de la recta, frente a él.

A la indicación del familiar, el niño/a tendrá que caminar por sobre la recta, delimitada previamente en el piso, fijando su vista al frente del moderador (que en este caso es un familiar), sin pisar fuera de esta línea.

#### **Ejemplo:**





## COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo bravo

### 3.- SALTO CON UN PIE

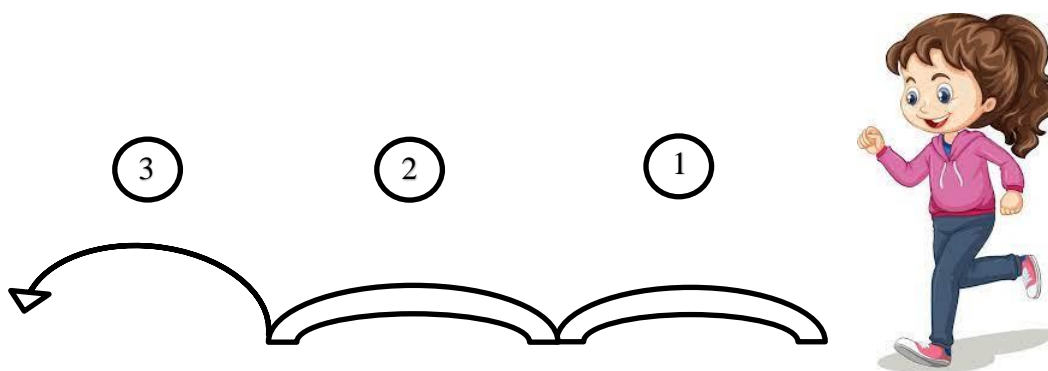
#### **OBJETIVO:**

Evaluar la coordinación motriz gruesa, el equilibrio dinámico y la capacidad para el movimiento sostenido, percepción temporal.

#### **PROCEDIMIENTO**

- 1.- Mantener el equilibrio sobre el pie derecho durante tres segundos.
- 2.- Luego realizar 3 saltos consecutivos hacia adelante con el mismo pie, sin perder la estabilidad.
- 3.- Repite la misma acción con pie izquierdo.

#### **Ejemplo:**





## COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo bravo

### 4.- SALTO Y CAIDA

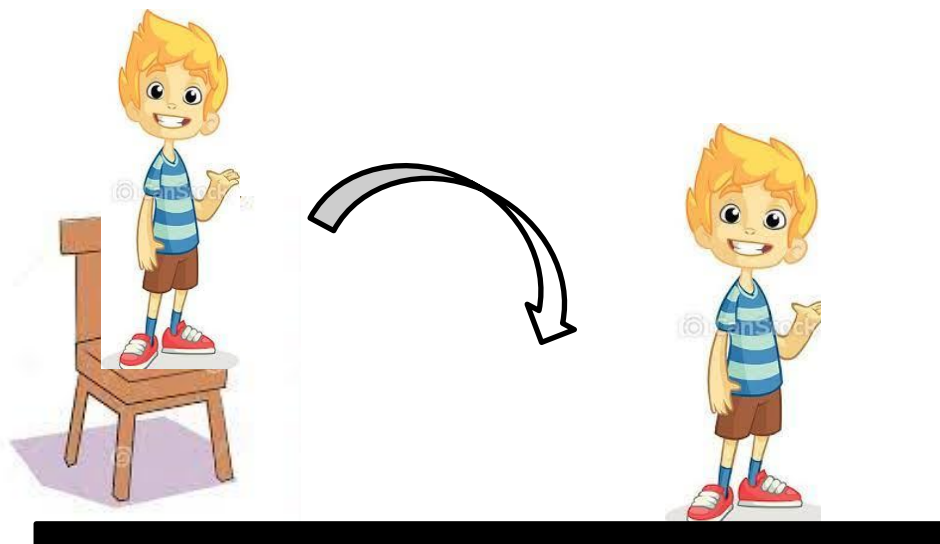
#### **OBJETIVO:**

Evaluar el equilibrio dinámico, la coordinación motriz gruesa y la kinestesia.

#### **PROCEDIMIENTO**

Indicar al niño que adopte la posición de saltar, sobre el cajón de salto o silla con los pies separados, a una distancia equivalente al ancho de sus hombros (el cajón de salto es de unos 40 cms. De lado por 50 cms. De alto). Se indica entonces al niño/a salte de modo que ambos pies se separen al mismo tiempo.

#### **Ejemplo:**





## COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo bravo

### 5.-RECORRIDO CON OBSTACULO

#### **OBJETIVO:**

Evaluar orientación espacial y la conciencia del cuerpo.

#### **PROCEDIMIENTO:**

Pedir al niño que realice tres tareas:

- 1.-Pasar por sobre un obstáculo de una altura equivalente a la de sus rodillas, sin tocarlo (usar un bastón, ubicado sobre las rodillas).
- 2.-Pasar inclinado por debajo de un obstáculo ubicado a unos 5 centímetros por debajo de la altura de los hombros, sin tocarlo (utiliza un bastón, sostenido por dos familiares).
- 3.-Pasar a través de un espacio estrecho sin tocas los obstáculos (usar dos sillas con sus respaldos enfrentados y colocados a una distancia adecuada como para que el niño pueda avanzar de costado, sin tocar).

#### **Ejemplo:**



1



2



3



## COLEGIO PUMANQUE

• Educando Mentes y Corazones •

Altos de la Paloma Lote k-1, Puerto Montt, Los Lagos / R.B.D 40316-4

Teléfono: +56 652772250

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Profesor: Valentina Castillo bravo

---

### 6.-RECEPCION DE UN BALON

#### **OBJETIVO:**

Evaluar coordinación ojo-mano y seguimiento con la vista (viso motriz)

#### **PROCEDIMIENTO:**

El estudiante se ubicará frente al familiar, a una distancia de dos metros. Familiar lanzara una pelota de unos 18 cm de diámetro (puede ser pelota de papel), el estudiante atrapa con ambas manos, para luego lanzar de vuelta la pelota, (con ambas manos), se repite 3 veces consecutivas, esta acción motriz.

#### **Ejemplo:**

