



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

GUIA EVALUADA N°2 EDUCACION FISICA Y SALUD

Curso: 3°B	Fecha:	Calificación:	Puntaje Ideal: 20 pts.	Puntaje Obtenido:
------------	--------	---------------	------------------------	-------------------

Nombre del estudiante:

Objetivo de aprendizaje	Indicadores de Evaluación
Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles,	<ul style="list-style-type: none">➤ Ejecutan distintas combinaciones para iniciar y terminar el salto; por ejemplo: saltar con un pie y aterrizar con los pies juntos, saltar a pies juntos y aterrizar con el pie derecho.➤ Demuestran diferentes formas de mantener el equilibrio estático y dinámico.

Instrucciones:

- Escribe tu nombre en el casillero indicado.
- Debes contar con la ayuda de algún familiar. Para que pueda grabar o fotografiar las estaciones.
- Plazo de entrega: 15 de mayo 2021
- Importante mantenerse hidratado durante la sesión.
- Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a Profesora.edfisica88@gmail.com
- **Recuerda** que, al momento de enviar tu video o fotografía, en el asunto del correo debes

escribir tu nombre y nivel al que perteneces.

¿Qué son las habilidades motrices?

Habilidades motoras básicas, todas las formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, estando presentes en el momento que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo, sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas.





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

TRABAJAREMOS:

- Combinación habilidades locomotrices.
- Ejercicios de coordinación viso motriz.
- Lanzamientos de precisión.

Ítem 1: EJECUTAR CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES BASICAS COMBINADAS (20pts)

MATERIALES:

1. Botellas plástica 10
2. Alfombra o piso seguro de trabajo.
3. Vaso plástico.
4. 2 globos.
5. Pelota de pin-pong/o pelota de papel



CIRCUITO

El estudiante realizará un circuito por estación, la que permitirá trabajar habilidades combinadas de estabilidad, manipulación y capacidades físicas de fuerza.



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

ESTACIÓN

Nº1

El/la estudiante deberá golpear un globo en 20 ocasiones con ambas manos, luego repetir mismos ejercicios con los pies, evitando que este toque el piso.

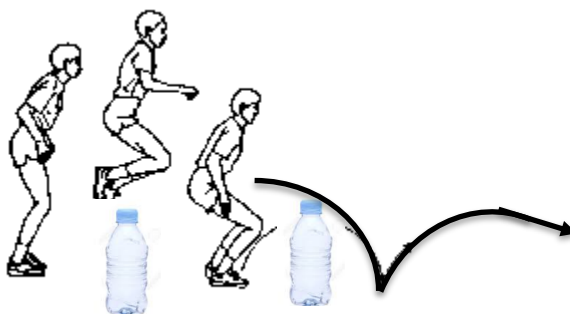


ESTACIÓN

Nº2

El/la estudiante ejecutará saltos continuos sobre 10 botellas, evitando botar uno de estos.

Importante mantener coordinación y estabilidad en cada uno de los saltos (4 repeticiones)





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

ESTACIÓN



El/la estudiante ubicará 5 botellas de plástico alrededor suyo, desde el centro apoyará un pie manteniendo el otro en el aire. Posteriormente, deberá tomar uno a uno las botellas dejándolas en el centro, evitando perder el equilibrio.



ESTACIÓN



El/la estudiante lanzará una pelota de pingpong o pelotas de papel al aire y tendrá que recepcionar con un vaso plástico en 10 oportunidades, evitando que esta caiga al piso.





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

ESTACIÓN

Nº5

El/la estudiante lanzara pelota de pingpong o la de papel, en dirección hacia los vasos plásticos, lanzara 5 veces con mano izquierda y luego 5 veces con mano derecha.

