



# 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°1 DE EDUCACION FISICA Y SALUD

Curso: 1°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"><li>➤ 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.</li><li>➤ Demuestran diferentes formas de mantener el equilibrio estático y dinámico.</li></ul>

### Instrucciones:

- Escribe tu nombre en el casillero indicado.
- Fecha de envío: 05/Julio
- Importante mantenerse hidratado durante la sesión.
- Si tienes alguna duda sobre cómo contestar, envía un correo a [Profesora.edfisica88@gmail.com](mailto:Profesora.edfisica88@gmail.com)
- **Recuerda** que, al momento de enviar tu guía resuelta, en el asunto del correo, debes escribir tu nombre y apellido.

## Autoevaluación



Para contestar la siguiente autoevaluación, escoge y pinta una de las caritas que se presentan en el recuadro, respondiendo según lo que percibes y sientes en cada estación. (14pts).

Considerando:



Muy bien.



Bien, podría ser mejor.



Falta por mejorar



















**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	Preguntas	Muy bien	Bien, podría ser mejor	Falta por mejorar
	¿Puedo mantener esta postura por 10 segundos?			
	¿Puedo adoptar esta postura por 05 segundos?			
	¿Puedo realizar esta posición durante 8 segundos?			
	¿Mantengo esta postura sin dificultad?			



# 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

	¿Mantengo 3 segundos con pierna derecha, y 3 segundos con pierna izquierda?			
	¿Me mantengo hidratado al momento de realizar actividad física?			
	Dentro de mi dieta alimentaria, ¿incluyo frutas y verduras?			
	Participo de manera activa durante toda la clase de educación física			



**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

Ítem 2 : Dentro de las habilidades motrices básicas combinadas, encontramos los ejercicios de lateralidad. (6Pts)

	
<i>Colorea el círculo que está a SU izquierda.</i>	<i>Colorea el círculo que está a SU derecha.</i>
	
<i>Colorea el círculo que está a SU izquierda.</i>	<i>Colorea el círculo que está SU izquierda.</i>
	
<i>Colorea el círculo que está a SU derecha.</i>	<i>Colorea el círculo que está SU izquierda.</i>



# 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

---