



COLEGIO JUAN BAUTISTA DURAN

Segundo semestre

Guía de Trabajo N° 2 Educación física y Salud

Profesor: Mauricio Alejandro Elqueta Umanzor

Profesores practicantes colaboradores: Nadia Huerta, Catalina Cádiz, Diego Díaz

Curso: 1º Básico

Fecha: Semana del 28 de Septiembre del 2020

Objetivos de aprendizaje:

OA 1: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como:

- realizar un calentamiento mediante un juego
- escuchar y seguir instrucciones
- utilizar implementos bajo supervisión
- mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad

Correo para consultas y envío de tareas: tareasedfisicaibd@gmail.com

EN ASUNTO INDICAR CURSO Y NOMBRE PARA FACILITAR REVISION

Con el fin de que su pupilo desarrolle conocimientos en el hogar, relacionados con la educación física y consigo mismo, es que se busca su cooperación con las actividades enviadas al hogar.

METODO DE EVALUACION: Evaluación por medio de rubrica de logros en relación a:

- La adquisición de habilidades motrices.
- Conocimiento de partes del cuerpo
- Saber reconocer lado derecho e izquierdo

IMPORTANTE:

- Enviar registro de las tareas realizadas en el cuaderno el primer semestre al correo antes señalado por medio de fotos.
- A la fecha no existe promoción automática

Sobre la evaluación 2º semestre:

- Se realizará en la próxima entrega de educación física (finales de Octubre)
- Será de carácter físico y se deberá enviar la evidencia vía video de whatsapp en caso de no disponer de otro medio. (sujeto a modificación)
- Se adjunta la rúbrica a utilizar al final de la guía. (sujeta a modificación)

¡¡Revisa el video demostrando las actividades aquí!!

<https://youtu.be/eSvLjCuP6d0>

I.- Realiza un circuito con las siguientes habilidades motrices que se explican a continuación:

Considerar: el espacio que se disponga en el hogar. Las imágenes muestran paso a paso la habilidad en un estado inmaduro, en desarrollo y finalmente maduro

a.-

LANZAMIENTO

- Rotación del tronco
- Patrón cruzado.
- Lanzamiento atrás-arriba-delante.

De Mc. Clenaghan y Gallahue (1975)

b.-

RECEPCIÓN

- Los ojos siguen la pelota durante el trayecto.
- Las manos adoptan la forma de la pelota.
- Coordinación temporal.
- Los brazos extendidos antes de recibir y luego se flexionan.

De Mc. Clenaghan y Gallahue (1975)

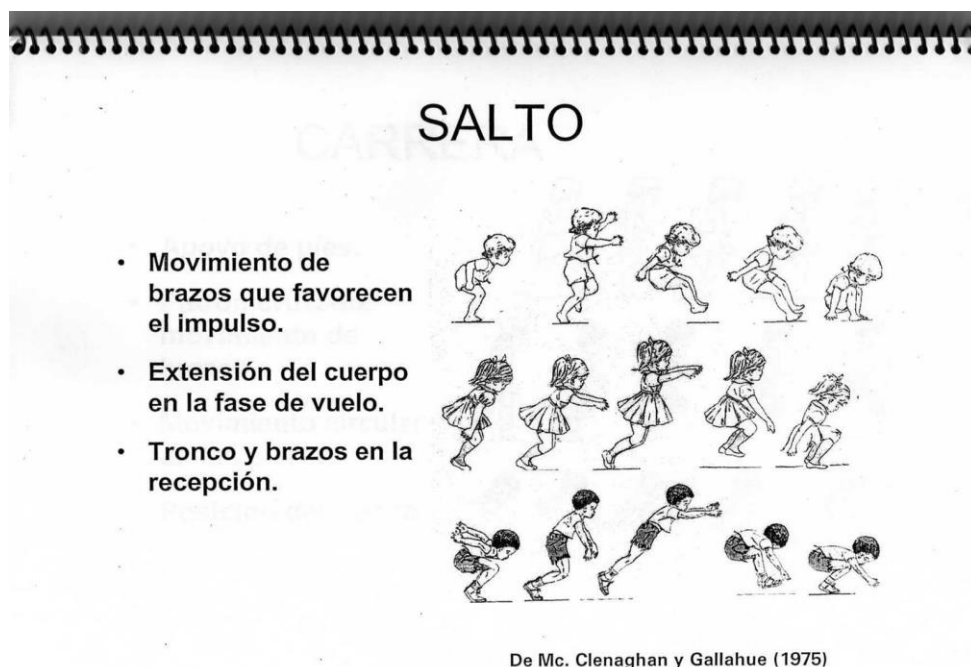
C.-

RODADO O CROQUETA

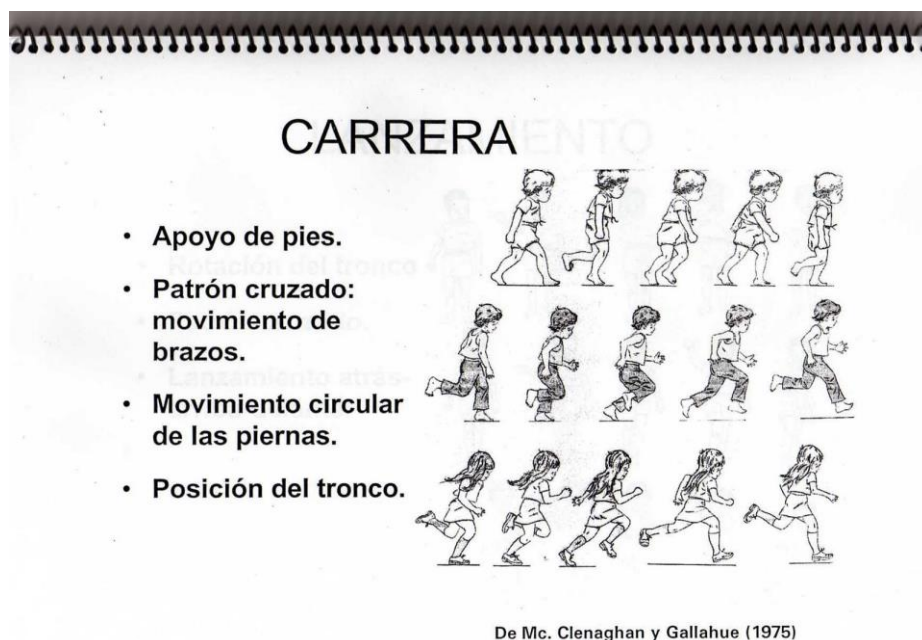
- Comienza tendido boca arriba con los brazos extendidos y las manos unidas palma con palma sobre la cabeza.
- Girar alrededor del eje longitudinal.
- Cuerpo completamente extendido y en tensión durante todo el movimiento.
- Gira todo el cuerpo al unísono.
- Piernas juntas y estiradas.

←

d.-



e.-



II.- Enseñar hábitos de limpieza en su pupilo. Tales como:

- Lavarse las manos antes de cada comida.
- Lavarse manos y cara después de jugar.
- Cepillarse los dientes después de cada comida y antes de dormir

III.- Reforzar siempre los ejercicios y actividades realizados en clases anteriores.

- Partes del cuerpo
- Reconocer lado izquierdo y derecho
- Juegos motrices (**IMPORTANTE**)

NOTA: considere siempre el tratar de hacerlo sentir lo más grato posible durante la realización de las actividades que pueden ser a cualquier hora del día y las veces que sean posibles. Y que use su imaginación para que cada día junto a usted sea una aventura para su pupilo

RUBRICA DE EVALUACION QUQ SERA UTILIZADA (sujeta a modificación):

Criterio de ejecución	Nivel de desempeño			
	Optimo (8)	Satisfactorio (6)	Regular (4)	Insuficiente (2)
Lanzar	Es capaz de realizar lanzamiento tanto de cadera como por sobre la cabeza con con su mano izquierda o derecha sin dificultad y con buena postura (pie contrario adelante)	Es capaz de realizar lanzamiento tanto de cadera como por sobre la cabeza con con su mano izquierda o derecha con leve dificultad en lanzamiento y postura	Es capaz de realizar lanzamiento tanto de cadera como por sobre la cabeza con con su mano izquierda o derecha con dificultad o falta de coordinación con su postura	No es capaz de realizar lanzamiento y no logra adecuar la postura
Salto pies juntos	Salta los conos a pies juntos sin separarlos e impulsándose con sus brazos de forma coordinada	Salta a pies juntos, pero aterriza sus pies separados. utiliza sus brazos de forma coordinada	Salta a pies juntos, pero aterriza con uno y después con el otro, no coordina o no utiliza sus brazos	No logra saltar los conos a pies juntos de manera coordinada.
Equilibrio dinámico (caminar por la línea con objeto en la cabeza)	Lo realiza con seguridad y sin salirse de la línea	Lo realiza compensando el equilibrio	Corrige su equilibrio sacando alguno de sus pies de la línea en no más de 2 ocasiones	No logra mantener el equilibrio, corrigiendo postura en más de 2 ocasiones
Rodar	Lo hace de forma fluida sin perder la postura	Lo hace con leve dificultad y sin perder la postura	Lo hace con dificultad perdiendo la postura a momentos	No es capaz de rodar
Coordinación dinámica general (carrera en el lugar)	Realiza prueba con soltura, no apoya talones y coordina con miembros superiores	Realiza prueba con cierta tensión, leve participación de miembros superiores	Apoya los talones, no hay participación de miembros superiores	Apoya los talones, no hay participación de miembros superiores
Esquema corporal.	Ante la pregunta del apoderado reconoce su lado derecho e izquierdo de forma inmediata	Ante la pregunta del apoderado reconoce su lado derecho e izquierdo pero titubea levemente al hacerlo	Ante la pregunta del apoderado reconoce su lado derecho e izquierdo con claro titubeo y erra en no más de una ocasión	No reconoce lado izquierdo o derecho o se equivoca en más de una ocasión