



EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES

OBJETIVO 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.



CONTENIDOS:

- Caminata en enanitos (agilidad)
- Saltos en un pie (habilidad motriz de saltar)
- Lanzamiento (habilidad motriz de lanzar)
- Equilibrio (habilidad motriz de estabilidad)
- Lanzamiento y derribar objetos (habilidad motriz combinada)

INSTRUCCIONES: El alumno debe tener en consideración las siguientes instrucciones al momento de realizar su evaluación.

- Realizar la evaluación en un espacio cómodo el cual se adapte a las necesidades del desarrollo del circuito a evaluar en su totalidad.
- Al momento de la evaluación debe llevar ropa deportiva.
- El circuito motriz debe estar ordenado antes de comenzar la grabación de la evaluación.
- **EL ALUMNO TENDRÁ QUE GRABARSE REALIZANDO EL CIRCUITO MOTRIZ, RESPETANDO EL ORDEN EN EL QUE SERÁ ENVIADO.**
- El alumno tendrá que pasar **SOLO UNA VEZ** por el circuito, lo que no quita que previo a la grabación pueda pasar un par de veces para practicar.
- El tiempo a considerar para la grabación será de **2 MINUTOS MÍNIMO Y 5 MINUTOS MÁXIMO.**
- Solo se debe grabar el desarrollo del circuito motriz (el alumno realizando la actividad).
- La grabación tendrá que ser subida al **CLASSROOM DE CADA CURSO.**
- Esta evaluación corresponde a una evaluación de carácter formativa.
- Solamente se debe grabar el **DESARROLLO.**
- Las **FECHA DE ENTREGA** es el viernes 23 de octubre a las 18:00 hrs.



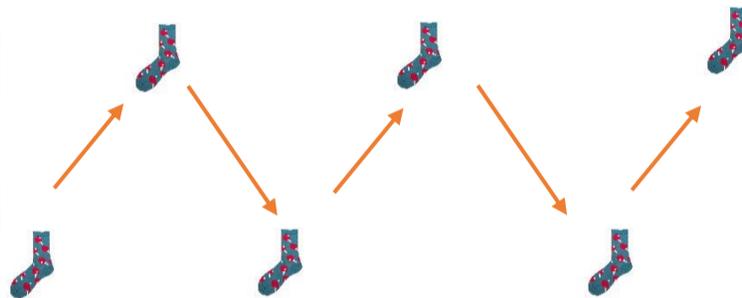
EVALUACIÓN FORMATIVA CIRCUITO MOTRIZ DE HABILIDADES MOTRICES

MATERIALES:

- 6 calcetines
- 2 sillas
- 1 libro
- 6 botellas (bowling)
- 2 pelotas
- 5 recipientes

ESTACIÓN 1: caminata de enanitos

En la primera estación trabajaremos resistencia cardiovascular, realizando un recorrido de en caminata de enanitos. Para ello utilizaremos 6 calcetines los cuales se encontrarán ubicados en zigzag en el piso separados unos de otros como se observa a continuación. Una vez instalado el material procedemos a realizar el recorrido.



ESTACION 2: Lanzamiento

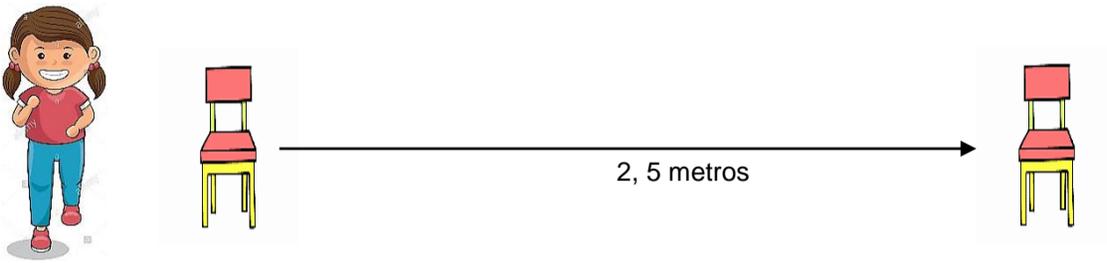
En esta oportunidad necesitaremos idealmente un balón, si no lo tiene puede realizar una pelota de papel del porte de una pelota de fútbol como máximo o una pelota de tenis como mínimo. El recorrido comenzará desde el primer recipiente hasta llegar al siguiente recipiente que me indicará el final de la estación.

A continuación, comenzaré lanzando el balón al aire y antes de recepcionarlo debo realizar dos aplausos, es decir, lanzo – aplaudo – recepciono, esto lo debo realizar caminando sin que el balón caiga al suelo.



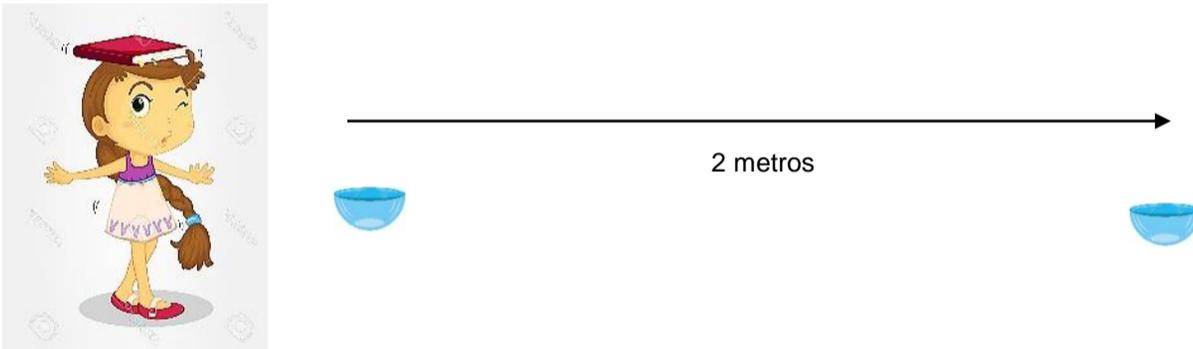
ESTACIÓN 3: Saltos en un pie

En esta estación trabajaremos la habilidad motriz de salto y para ello, utilizaremos dos sillas separadas por una distancia de 2,5 metros, como se ve a continuación. Una vez instalado el material, procedemos a realizar el ejercicio. El alumno tendrá que ir de una silla a otra, saltando en un pie (puede escoger el pie que le sea más hábil para la actividad).



ESTACIÓN 4: Equilibrio

El alumno pondrá el libro sobre su cabeza y, sin que este se caiga, tendrá que caminar una distancia de dos metros. Si se llega a caer el libro tendrá que comenzar desde el principio de lo contrario no puede seguir a la siguiente estación del circuito. Los recipientes ubicados en el piso marcaran el inicio y el final de la estación.



ESTACIÓN 5: Lanzamiento con el fin de derribar un objetivo.

Finalmente, el niño se ubicará detrás del recipiente con el balón en sus manos y desde ahí tendrá que derribar la mayor cantidad de botellas que pueda. Idealmente las botellas se deben encontrar a una distancia de 2 metros.

