



Guía de trabajo n° 27

Evaluación de Educación Física y Salud

Estaciones Habilidades Motrices

Objetivo de Aprendizaje:

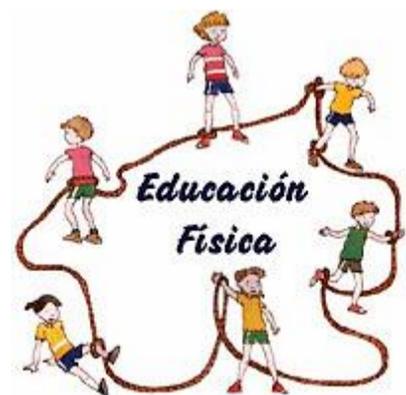
OA 1: Demostrar control en la ejecución de las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, por ejemplo, atrapar un objeto con una mano en diferentes alturas, desplazarse boteando un objeto en zig-zag y saltar, caminar sobre una base pequeña, realizar un giro en 360° en un solo pie.

Contenidos: **EVALUACIÓN CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES**

- Equilibrio (habilidad motriz de estabilidad)
- Caminata de enanitos (agilidad)
- Lanzamiento (habilidad de manipulación)
- Salto en un pie (Habilidad de locomoción)
- Salto a pie juntos (Coordinación)

Instrucciones: El alumno debe seguir las siguientes instrucciones para desarrollar 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.
- Presentarse con vestuario deportivo.
- Ordenar el circuito motriz previo a la grabación.
- **EL ALUMNO TENDRÁ QUE GRABARSE REALIZANDO LAS ESTACIONES** que se presentan a continuación, para ello debe seguir el orden 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.
- La duración del video tiene que ser como: **MÍNIMO 3 MINUTOS Y COMO MÁXIMO 5 MINUTOS.**
- El video debe ser entregado a través de su **CLASSROOM.** (Puede apoyarse en el siguiente link para ver los pasos de cómo subir la tarea).
<https://www.youtube.com/watch?v=XKqxfvrHNxs>
- Al momento de enviar el video debe tener su **NOMBRE Y CURSO.**
- La tarea tiene una connotación **FORMATIVA - EVALUATIVA**
- **FECHA DE ENTREGA: SEMANA DEL 12/10/2020 AL 16/10/2020 HASTA LAS 19:00 HRS**
- Solamente se debe grabar el **DESARROLLO.**



Habilidades motrices en espacio reducido

Objetivo: Realizar actividades que desarrollen las habilidades motrices.

Instrucción para desarrollar la actividad: Realizar en espacio reducido o en la terraza de su hogar.

1.- Inicio: Escoge el espacio donde se realizará la actividad.

Calentamiento (15 minutos): (ANTES DE INICIAR LA GRABACIÓN)

- Movilidad articular: Rotación de hombros hacia adelante y hacia atrás.
Rotación de cintura.
Rotación de tobillo hacia izquierda y derecha
Péndulo frontal y lateral de piernas.
- Calentamiento general: Rodillas arriba: Realiza trote con elevación de piernas lo más alto posible (5 vueltas).

2.- Desarrollo: **(PRESENTAR EN EL VIDEO).** Estaciones habilidades motrices en espacio reducido.

Materiales:

- Libro (puede ser el texto de estudio)
- Pelota.
- Cinta adhesiva
- Recipientes 4
- Palo de escoba o bastón

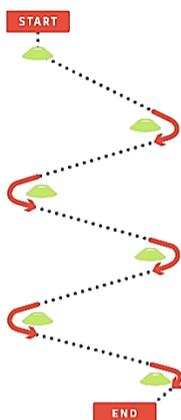
- **Estación N° 1:** Equilibrio

El alumno pondrá el libro sobre su cabeza y sin que este se caiga tendrá que caminar una distancia de dos metros, (para ello debe ubicar dos recipientes que señalice el punto de inicio y de término), los brazos deben estar a los costados. Si se llega a caer el libro deberá comenzar desde el principio, de lo contrario, no puede seguir avanzando a la siguiente estación.



- **Estación N° 2:** Caminata de enanito

Una vez terminada la estación anterior, deja el libro en el suelo. La cinta adhesiva la utilizará para marcar en el suelo 6 cruces, en ella el niño debe ir caminando en forma de zig – zag, por atrás de las marcas, si toca el suelo con sus manos debe comenzar desde el principio.



- **Estación 3:** Lanzamiento

Una vez que haya terminado la estación anterior, debe tomar la pelota, (en el caso de no tener puede confeccionar una con papel de diario o medias). Con ella debe realizar lanzamientos sobre la cabeza, dar cinco aplausos antes que lo atrape. La ida debe ser con la mano hábil y de regreso con su mano no hábil, si cae el balón debe comenzar nuevamente, la distancia entre el punto de inicio con el de término debe ser 1 metro y medio.



- **Estación 4:** Salto en un pie

Cuando haya terminado la estación de lanzamiento, deja el balón en el suelo; colocaremos dos recipientes separados a una distancia de dos metros, en el alumno debe realizar saltos en un pie comenzaremos la ida con pie hábil y de regreso lo cambiaremos.



- **Estación 5:** Coordinación

Para finalizar trabajaremos en el palo de escoba, este lo dejaremos en el suelo, en el realizaremos diez saltos con pie juntos, adelante y atrás de forma continua y controlada.



3.- Cierre: **(AL FINALIZAR EL VIDEO)**

Al finalizar el circuito recuerda que tienes que realizar ejercicios de estiramiento para evitar lesiones.

Ejercicios Estiramiento 1



Cuadriceps



Flexores de Cadera



Pantorrilla



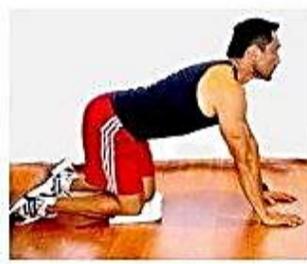
Cuello



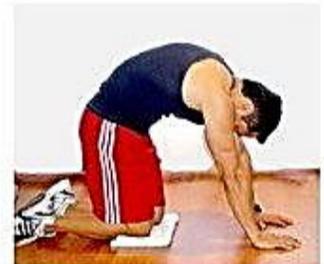
Hombro



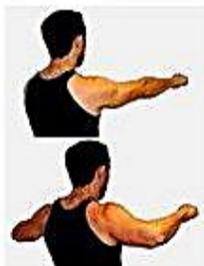
Hombro con Toalla



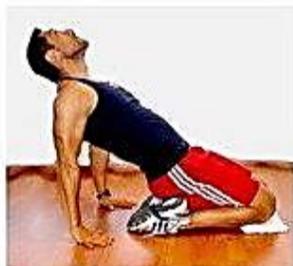
Espalda



Espalda 1



Pecho- Espalda



Cuadriceps 1



Parte Posterior Pierna

www.nutricionysalud.net

By Antonio Abundez
Diseño Programas Fitness
y Asesoría Nutricional
2010

➤ Consideraciones:

- Prepara las estaciones antes de comenzar la actividad.
- Debe seguir la secuencia de los ejercicios.
- Se debe repetir solo una vez los ejercicios.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Tener ropa adecuada.
- Recuerda, si tienes dudas puedes indicarnos al correo publicado en la página del colegio.



CON EsFuerzo *
y P ERSEVERANCIA *
podras alcanzar *
* TUS METAS *