



Guía de Evaluación N° 27 Evaluación de Educación Física Trabajo de estaciones

Objetivo de Aprendizaje:

OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada.

Contenidos: EVALUACIÓN CIRCUITO DE HABILIDADES MOTRICES.

- Salto a pie juntos (habilidad de locomoción)
- Lanzamiento (habilidad de manipulación)
- Abdominales (resistencia)
- Estocada (resistencia)
- Salto (Coordinación)



Instrucciones: Debe seguir las siguientes indicaciones 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 las estaciones previo a la grabación.
- **EL ALUMNO TENDRÁ QUE GRABARSE REALIZANDO EL CIRCUITO MOTRIZ** que se presentan a continuación, para ello debe respetar 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 como 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 19/10/2020 AL 23/10/2020 HASTA LAS 19:00 HRS**
- Solamente se debe grabar el **DESARROLLO.**

Objetivo: Realizar **evaluación** de circuito motriz

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

1.- 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.
Péndulo frontal y lateral de piernas.
- Calentamiento general: Realiza carrera de un extremo a otro, si no cuentas con el espacio suficiente puedes correr alrededor de la mesa del comedor. (5 minutos)

Desarrollo (35 minutos): (PRESENTAR EN LA GRABACIÓN)

Para realizar los ejercicios debes tener una postura adecuada para evitar lesiones.

Materiales:

- Cono de papel higiénico (6)
 - Tapas (10)
 - Recipientes (3)
 - Palo de escoba
 - Colchoneta o manta
- **Estación 1: Salto a pie juntos**

El alumno ubicará los 6 conos de papel higiénico en el suelo con una separación de dos pasos, en el tendrá que realizar salto con pie junto entre medio de cada cono, ida y vuelta.



- **Estación 2: Lanzamiento**

Una vez que haya terminado la estación anterior, debe tomar las tapas, (10), con ella debe realizar lanzamientos hacia el recipiente, para ello debe tener una distancia de un metro y medio. Con la mano hábil comenzará primero para luego cambiar de mano, si la tapa cae fuera del recipiente debe comenzar nuevamente hasta lograr el objetivo.



1, 5 metros



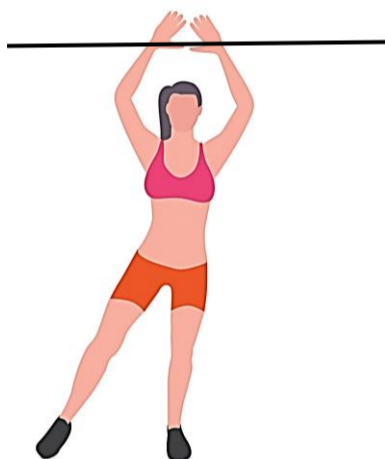
- **Estación 3: Abdominales**

Una vez que haya terminado la estación anterior, debe ubicarse en una colchoneta o manta, y realizar quince abdominales, con brazos extendidos y piernas flexionadas, cabe destacar que debe llegar a un ángulo de 90°.



- **Estación 4: Coordinación**

Para realizar esta estación, utilizaremos el palo de escoba con diferentes movimientos, de forma horizontal y vertical, eso lo acompaño con salto de tijera e iremos alternando, cuando salto llevare mi brazo derecho a un costado ciero tomo el palo, separaro saco mi brazo izquierdo. (De la misma forma como como trabajamos en la clase.) Debe realizar quince saltos.



- **Estación 5: Estocadas**

Para finalizar haremos una caminata de dos metros para (marcar el punto de inicio y término utiliza dos recipientes), realizando estocadas ida y vuelta tres veces, recuerda mantener una buena postura para evitar lesiones.



Cierre: (AL FINALIZAR EL VIDEO)

- Recuerda que al finalizar los ejercicios debes realizar elongación.



2.- Consideraciones:

- Recuerda tener una buena postura para evitar lesiones.
- Buscar vestuario apropiado para realizar ejercicio.
- Se debe seguir la secuencia de ejercicios.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Recuerda realizar elongación al finalizar la rutina.