



Educación Física y Salud
Guía N° 24 Habilidades Motrices Básicas
Unidad 3
Primeros Básicos
EVALUACIÓN FORMATIVA

Objetivos de Aprendizaje que serán evaluados:

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.

(Objetivos para abordar en todas las unidades)

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. **(OA 11)**

CIRCUITO MOTRIZ

CONTENIDO:

- **CAMINATA POR LÍNEA RECTA**
- **SALTO EN DOS PIES**
- **LANZAMIENTO DEL BALÓN**

MATERIALES:

- **TIZA, CINTA MASKINTAPE**
- **2 BOTELLAS (de bebidas, detergente, etc)**
- **1 BALÓN LIVIANO**
- **2 POSILLOS**

NO OLVIDAR:

- La importancia de hidratarse antes, durante y después de los ejercicios.
- Luego de cada actividad física es muy importante el aseo personal correspondiente.

INSTRUCCIONES:

El alumno debe considerar lo siguiente:

- ✓ Estar en un espacio amplio y cómodo de acuerdo a las necesidades del desarrollo del circuito en su totalidad.
- ✓ Estar **con ropa deportiva** (short y zapatillas).
- ✓ El circuito debe estar listo antes de comenzar la grabación del circuito.

- ✓ Un adulto debe grabar la realización del circuito motriz, respetando el orden de las estaciones.
- ✓ El alumno realizará **solo una vez el circuito**.
- ✓ El tiempo de grabación tendrá un máximo de **tres minutos de grabación**.
- ✓ **La grabación tendrá que ser subida al CLASSROOM DE LA ASIGNATURA**.
- ✓ Es una evaluación de carácter formativa.
- ✓ **Fecha de entrega** hasta el domingo 15 de noviembre a las 23:59 hrs.

Inicio de la actividad:

Rutina de trabajo:

1. Ejercicios de activación.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	

Inicio evaluación y grabación del circuito

Actividad o estación 1: caminata por una línea recta.

Materiales: cuerda o línea dibujada en piso (2 metros de largo).

En esta estación trabajaremos equilibrio, donde realizarán un recorrido sobre la línea recta dibujada en el piso.

Pedir al alumno que **camine** sobre ella, haciendo equilibrio, **2 veces ida y vuelta**.



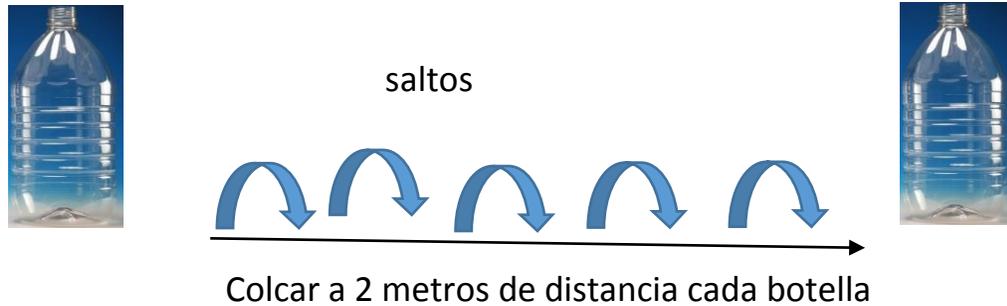
Actividad o estación 2: Saltos en dos pies

Materiales: 2 botellas vacías.

En esta estación trabajaremos la habilidad motriz de salto.

Deberás colocar las botellas separadas por una distancia de 2 metros una de la otra. Una vez instaladas procederás a realizar la actividad.

Deberás ir desde la botella 1 a la botella 2, dando saltos en dos pies juntos (como indican las flechas), sólo de ida.



Actividad o estación 3: Lanzamiento de balón

Materiales: 1 balón liviano del porte de una pelota de fútbol

2 envases plásticos pequeños.

En esta estación iniciaremos el recorrido desde el recipiente 1 hasta el recipiente 2, lanzarás el balón al aire, antes de recibirlo darás un paso, volverás a lanzarlo al aire y nuevamente antes de recibirlo darás otro paso, avanzando hacia la botella 2, debes evitar que se caiga el balón al suelo.



envase 1 —————> envase 2
2 metros de distancia

Recuerda, una vez terminado el circuito debes subir la grabación a Classroom.