



Asignatura: Educación física
Curso: 4° básico
Semana: 01 de junio al 05 de junio
Profesor: Michel Quintanilla Riffo

Unidad; Unidad 2:

Ejercicios que refuercen la estabilidad y juegos colectivos. Aprender a registrar respuestas corporales provocadas por la exigencia física.

OA: OA: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

Indicadores de evaluación:

Indicadores de evaluación:

- Identifican una razón por la cual la práctica regular de actividad física es importante para la salud.
- Reciben un balón en el aire que fue lanzado por un compañero desde una posición estática.
- Hacen rodar un balón con precisión hacia un punto determinado.
- Se desplazan boteando un balón mientras se mueven alrededor de obstáculos.
- Identifican lugares que pueden ser riesgosos para la práctica de actividad física
- Establecen normas básicas de comportamiento en clases de educación Física:
- Ponen en práctica medidas de prudencia adecuadas en la práctica de ejercicio físico
- Demuestra autonomía, seguridad e iniciativa al realizar acciones y movimientos de su interés.
- Coordina sus movimientos a nivel viso motriz en acciones óculo-manual y óculo-podal (patear o lanzar una pelota).

Plazo de entrega: **Plazo de entrega:** viernes 05 junio de 2020, enviar video a WhatsApp del profesor jefe o al correo

Instrucciones

1. Ejecuta el estudiante un breve calentamiento antes de realizar la clase esta actividad es parte de la realización de actividades propuestas



2. Realizar actividades de acuerdo a reglas e instrucciones como por ejemplo movimientos de articulaciones para preparación de actividad física



3.-Identifica y muestra circuito implementado para la realización de actividades propuesta por profesor a través de fotos o videos.



CIRCUITO EN TIEMPO FIJO

En un circuito en tiempo fijo, cada alumno debe realizar la mayor cantidad posible de repeticiones en un determinado intervalo de tiempo.

En este caso se tienen 6 estaciones:

1. Flexión y extensión de brazos



4. Dorsales



2. Flexión y extensión de rodillas



5. Salto Continuo llevar la rodilla al pecho



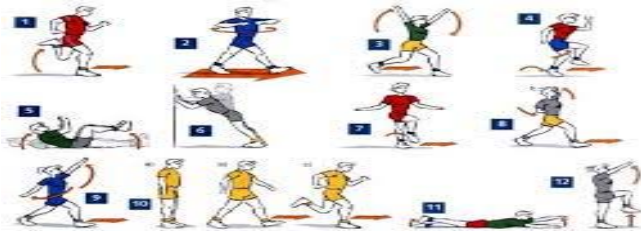
3. Abdominales



6. Abdominales



4.-Realiza ejercicios de manera armoniosa durante proceso y evidenciar a través de imágenes la realización de estas



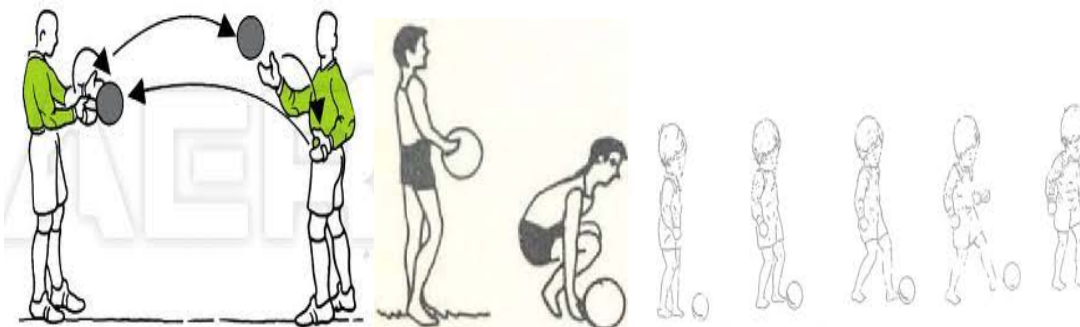
5. Realiza actividades útiles creadas por el estudiante para la clase con evidencia o muestra a través de una imagen dibujada en cuaderno u/o fotografía. Como saltos con cuerda o juegos con balón en el patio



6.-El estudiante aplica y cumple con el tiempo del proceso en su desarrollo de las actividades.

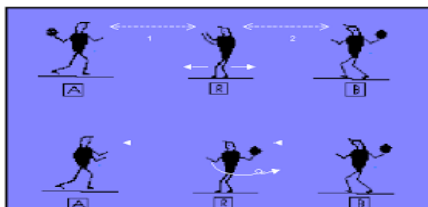


7.- El estudiante se focaliza en las actividades a realizar de movimientos de motricidad oculo/manual





8.- El estudiante ejecutara movimientos de comportamiento seguro como el dominio de balón con una y dos manos



9.- Realiza actividades donde mostrara su interés preguntando o buscando a través de tic para mostrar un trabajo bien realizado



10.- El estudiante identifica en que aspectos tiene dificultades y como mejorar en el trabajo realizado deberá realizar ejercicios de repetición en los ejercicios que presenta dificultades

Lista de cotejo

Indicadores		3	2	1	0
1	Participa activamente en el juego propuesto				
2	Comprende las instrucciones y reglas del juego				
3	Implementa con materiales de trabajo para realizar actividades				
4	Mantiene la armonía y cohesión en actividad				
5	Proporciona ideas útiles en la clase				
6	Maneja el tiempo y cumple puntualmente con cada etapa del proceso				
7	Su participación se centra en el trabajo a realizar				
8	Su participación es activa durante todo el proceso				
9	Demuestra interés por la calidad del trabajo y el producto final				
10	Identifica los aspectos que puede mejorar en el trabajo realizado				

Puntaje ideal:

Puntaje obtenido:

Puntaje máximo:30 puntos

+Si no lograste todos los indicadores esfuérzate por lograr todos los indicadores con el apoyo de tus padres

Colegio Manuel Rodríguez

