



Fundación Educacional Club Hípico
"Escuela y Familia unida para formar y educar".

GUIA N°9 EDUCACION FISICA 4° BÁSICOS

(Semana del 06 al 10 de julio)

Contacto profesor d.acuna@colegioclubhipico.cl

Recuerda que debes enviar tu trabajo realizado al correo de tu curso

Estos son: cuartoaa@colegioclubhipico.cl

cuartob@colegioclubhipico.cl

cuartoc@colegioclubhipico.cl

Nombre: _____ Fecha: _____ Curso: _____

Objetivo de aprendizaje

OA1.- Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

DESAFIO MOTRIZ

"ESTABILIDAD"

Instrucciones

1. Debes utilizar ropa cómoda (buzo y/o calzas)
2. Puedes crear tu propio material alternativo para realizar los ejercicios como tarros, palo de escoba, calcetines, etc.
3. Debes grabar los ejercicios y ser enviados al correo del curso para su revisión.

ACTIVIDAD

CREAR TU PROPIO MATERIAL para realizar los **EJERCICIOS**. Recuerda que puedes ocupar todos los implementos que podemos encontrar en **UNA CASA** como calcetines para hacer pelotas, tarros de café para ocuparlos como conos, palos de escoba para saltar, entre otras cosas.

Debes realizar los siguientes ejercicios de **ESTABILIDAD**:

1. Mantener el equilibrio en un pie con los brazos por encima de la cabeza
2. Mantener el equilibrio en un pie con los brazos hacia delante y la pierna que está en el aire hacia atrás (posición la paloma)
3. Mantener el equilibrio en un pie. Coloca un OBJETO en el otro pie y aguanta 10 segundos. Luego el OBJETO lo colocas en la rodilla y mantienes.
4. Colocar un OBJETO en tu cabeza y no dejes que se caiga por 15 seg.
5. Camina sobre una línea trazada en el suelo sin pisar fuera.
6. Camina sobre cojines de sillón o almohadas sin perder el equilibrio (lento).

REVISAR EL SIGUIENTE VIDEO EN YOUTUBE PARA VER ALGUNOS

EJEMPLOS DE EJERCICIOS https://www.youtube.com/watch?v=h9KRHCsDt_g



¡RECUERDA!

¡! Debes grabar cada uno de los ejercicios y enviarlos al correo de tu curso para ser revisado!!

RUBRICA DE EVALUACION			
Criterios	Excelente	Bueno	Satisfactorio
Materiales	Seleccionaron los materiales adecuados y se logró realizar los ejercicios de forma correcta	Seleccionaron los materiales pero algunos no son apropiados para el ejercicio	Los materiales elegidos no son adecuados para esta actividad
Creatividad	Interesante y atractivo. Uso novedoso de los materiales	Logra la realización de los ejercicios	Poca creatividad y uso de materiales
Vestimenta	Utiliza vestimenta adecuada para realizar los ejercicios	Utiliza partes de una vestimenta adecuada	No utiliza ropa adecuada