

**Nº 3 : Guía evaluada / 1er ciclo – segundos básicos A y B****Fecha de entrega de la actividad a los estudiantes, próximo turno profesor(a) jefe**

Nombre Estudiante: \_\_\_\_\_

Curso y letra: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

P. total: 24 puntos exigencia 60% P. obtenido \_\_\_\_\_

**Objetivo o Habilidad a desarrollar mediante la actividad propuesta: Ejecutar circuito motriz de Habilidades motrices básicas.**

- Guíate de acuerdo a la información del video: [https://www.youtube.com/watch?v=tlzWmL1B\\_as](https://www.youtube.com/watch?v=tlzWmL1B_as)

**Inicio:** Calentamiento mediante baile (libre) de 3 minutos, incorporar saltos, giros y desplazamientos cortos. Terminado el baile de calentamiento, trabajo de estiramiento muscular libre y luego hidratación. Cada actividad abajo mencionada, tiene un intervalo de descanso de 3 minutos e hidratación.

**Actividad 1: MANIPULACIÓN / lanzamientos de las pelotitas**

- **Buscar cualquier pelotita de distinto color o tamaño, pelota de papel u objeto que se parezca a estos, luego demarcar una línea, poner un recipiente en frente a unos dos metros de distancia, el objetivo es lanzar 5 veces con la mano derecha, luego 5 veces con la mano izquierda.**



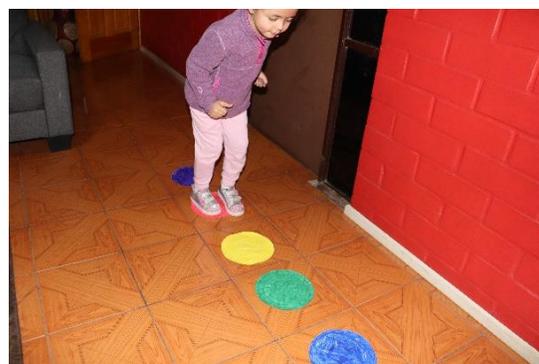
**Actividad 2: MANIPULACIÓN / toque de globo con ambas manos “óculo manual”**

- *Con un globo, de cualquier color y tamaño, realizar toques sin que caiga el globo al suelo, se pueden ir alternando las manos, actividad de 5 minutos.*



### **Actividad 3: LOCOMOCIÓN / Salto pie juntos frontal**

- *Salto a pie juntos ida y vuelta, pisando los colores con ambos pies, se puede realizar los marcadores con lo que tenga en la casa, papel, cartón, etc. El trabajo es ida y vuelta, pies juntos y luego solo con pie derecho y después pie izquierdo. Actividad de duración de 5 a 8 minutos.*



**Actividad 4: LOCOMOCIÓN y ESTABILIDAD / Salto pie juntos zic-zac**

- *Mismo trabajo que el anterior, pero cambiando de direcciones, sobre los marcadores, pies juntos, izquierda y derecha, ida y vuelta, luego solo con un pie. Duración de 5 a 8 minutos.*





### **Actividad 5: Salto pie juntos con objeto**

- *Un adulto utiliza un palo cualquiera, en este caso, palo de escoba, el niño o niña debe saltar sobre el a medida que el adulto lo vaya moviendo de un lado a otro, el o la estudiante puede saltar primero con ambos pies, luego solo con el derecho y después el izquierdo. Actividad de 5 a 8 minutos.*





**Retroalimentación de la actividad:**

- 1- de acuerdo a la actividad realizada, ¿qué cambios físicos fue sintiendo a medida que iba realizando los ejercicios? (4 puntos)

---

---

---

- 2- de acuerdo a los ejercicios, ¿cuál fue el más complejo de realizar? ¿por qué razón? (4 puntos)

---

---

---

- 3- ¿tuvo la ayuda y supervisión de un adulto?, ¿Quién o quienes participaron de la actividad? (4 puntos)

---

---

---

- 4- ¿Incorporó a la actividad, materiales novedosos?, ¿Cuáles? (4 puntos)

---

---

---

- 5- ¿Qué sensaciones fue sintiendo con el ejercicio?, marque una o más si las experimento: (4 puntos)

a) Alegría

b) Pena

c) Frustración

d) Motivación

e) Aburrimiento

f) Rabia

g) Superación

h) Otra (señale cual o cuales): \_\_\_\_\_