



Equipo Unidad Técnica Pedagógica

Sra. María Eugenia Bustos Bastías

Jefe UTP

Sra. Carla Cecilia Guerrero Ávila

Evaluadora

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- **Nombre:**.....**Curso:** 5° ____
- **Asignaturas articuladas:** Troncal Educación Física y Salud
- **Fecha:**.....
- **Objetivo : EF05 OA 01 (EJECUTAR EJERCICIOS GIMNÁSTICOS, CARRERAS Y LANZAMIENTOS)**
 - DEMOSTRAR LA APLICACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS ADQUIRIDAS, EN UNA VARIEDAD DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS; POR EJEMPLO: REALIZAR GIRO SOBRE UNA VIGA DE EQUILIBRIO, LANZAR UN BALÓN HACIA LA PORTERÍA Y CORRER UNA DISTANCIA DETERMINADA.
- **Docentes:** Inglés, Música y Educación Física y Salud
- **Puntaje total:** 20 Puntos **60% exigencia** **Puntaje obtenido:**..... **Nota:**.....

LINK HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS:

<https://www.youtube.com/watch?v=l3UR2vWgFKc>

GRABAR VÍDEO CON LOS SIGUIENTES PASOS:

- 1- Presentación datos de él o la estudiante (nombre, curso y edad en inglés)
- 2- Movilidad articular (5 ejercicios con 5 repeticiones por ejercicio)
- 3- Dos ejercicios de locomoción (3 repeticiones por ese ejercicio)
- 4- Dos ejercicios de manipulación (3 repeticiones por ese ejercicio)
- 5- Dos ejercicios de estabilidad o equilibrio ((3 repeticiones por ese ejercicio)
- 6- Utilizar música a libre elección de fondo

LOS(AS) ESTUDIANTES PUEDEN UTILIZAR DISTINTOS MATERIALES DE CASA PARA REALIZAR SUS CIRCUITOS DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS: BOTELLAS, VASOS PLÁSTICOS, CONOS DE CONFORT, NOVA, PELOTAS, FRUTAS, PELUCHES O COJINES

Instrucciones:

1. Realizar ejercicios de movilidad articular a modo de calentamiento. Solo 4 ejercicios con 5 repeticiones por ejercicio.



2. Crea un circuito de habilidades motrices básicas en donde incluyas:
-DOS ejercicios de Locomoción.
Ejemplos:



- DOS ejercicios de Manipulación.
Ejemplos:



- DOS ejercicios de Estabilidad.
Ejemplos:



3. Incorporar música de fondo para realizar estos ejercicios.

Enviar vídeo por correo electrónico o whatsapp

- Email: ecl.dany.jaque@daemtalk.cl

- Celular: +56992200391

**RÚBRICA DE EVALUACIÓN
TRABAJO HÁBILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

Criterio	Bueno (4 pts.)	Suficiente (2.5 pts.)	Insuficiente (1 pto.)	No cumple (0 pto.)	Puntaje obtenido
ENTREGA VÍDEO EN LA FECHA ESTABLECIDA Y PRESENTA EN INGLÉS SUS DATOS PERSONALES (NOMBRE, CURSO Y EDAD).	Entrega el vídeo en la fecha indicada con su presentación en inglés.	Entrega el vídeo fuera de plazo pero entrega justificativo	Entrega la guía fuera de plazo pero sin justificar	No entrega guía	
REALIZA EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR, INCLUYENDO LA TOTALIDAD DE LAS ARTICULACIONES E INCORPORA MÚSICA DE FONDO PARA LA REALIZACIÓN DE LOS EJERCICIOS.	Realiza movilidad articular de todos los segmentos: tobillos, rodillas, cadera, hombro, cuello, codos, muñecas.	Realiza movilidad articular del 50% de los segmentos.	Realiza movilidad articular del de menos del 50% de los segmentos.	No realiza movilidad articular.	
INCLUYE EN EL CIRCUITO LA HABILIDAD MOTRIZ DE LOCOMOCIÓN	Ejecuta dos ejercicios de locomoción.	Ejecuta un ejercicio de locomoción	No incluye ejercicios de locomoción en el circuito.	No presenta circuito.	
INCLUYE EN EL CIRCUITO LA HABILIDAD MOTRIZ DE MANIPULACIÓN	Ejecuta dos ejercicios de manipulación.	Ejecuta un ejercicio de manipulación	No incluye ejercicios de manipulación en el circuito.	No presenta circuito.	
INCLUYE EN EL CICUITO LA HABILIDAD MOTRIZ DE ESTABILIDAD	Ejecuta dos ejercicios de estabilidad.	Ejecuta un ejercicio de estabilidad	No incluye ejercicios de estabilidad en el circuito.	No presenta circuito.	
				PUNTAJE TOTAL	
				NOTA	

- **Si opta por trabajo escrito y no vídeo, debe justificar el por qué no lo realiza como señala la guía, además considerar los siguientes puntos obligatorios para el trabajo escrito:**

- Escritura a mano por el estudiante
- Portada
- Introducción
- Investigación histórica (autores que hablen sobre las habilidades motrices básicas)
- Responder; ¿Qué son las habilidades motrices básicas?
- ¿Qué segmentos de nuestro cuerpo participan?
- ¿Cuáles son las fases del desarrollo motriz de un niño o niña?
- ¿Cómo se relacionan con los deportes?
- Crear un dibujo en donde señale las partes del cuerpo humano en inglés
- ¿Considera que las utilizaciones de música en alguna actividad deportiva son importantes? ¿Por qué?
- Conclusión del trabajo, leve resumen en una plana.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN TRABAJO ESCRITO
HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Criterio	Bueno (4 pts.)	Suficiente (2.5 pts.)	Insuficiente (1 pto.)	No cumple (0 pto.)	Puntaje obtenido
ENTREGA TRABAJO ESCRITO A MANO EN LA FECHA ESTABLECIDA SOBRE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	Entrega trabajo escrito a mano en la fecha indicada con todos los puntos señalados	Entrega trabajo escrito fuera de plazo pero entrega justificativo.	Entrega trabajo escrito fuera de plazo pero sin justificar	No entrega trabajo escrito.	
DENTRO DEL TRABAJO ESCRITO EL ESTUDIANTE RESPONDE CADA UNA DE LAS PREGUNTAS Y DESARROLLA CADA UNO DE LOS PUNTOS MENCIONADOS EN LAS INSTRUCCIONES DE TRABAJO ESCRITO	Describe y realiza cada uno de los puntos que aparecen en las instrucciones, realizando la actividad de manera clara y completa	Describe en forma escrita 50% de los segmentos.	Describe en forma escrita menos del 50% de los segmentos.	No Describe en forma escrita movilidad articular.	
DESCRIBE RELACIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y EL DEPORTE	Entrega una clara relación entre las habilidades motrices básicas y el deporte	Entrega relación de las habilidades motrices básicas y el deporte	Se observa poca relación entre los puntos tratados	Ausencia de punto desarrollado	
PRESENTA EN INGLÉS PARTES DEL CUERPO HUMANO	Presenta de manera completa el desarrollo de este punto, dibujo completo con sus partes en inglés y señalizadas de manera clara	Presenta dibujo con algunas partes del cuerpo humano	Presenta de manera incompleta dibujo del cuerpo humano y sus partes en inglés	No presenta dibujo	
INCLUYE EN EL TRABAJO ORDEN, LIMPIEZA, LETRA CLARA, LEGIBLE, SIN FALTAS ORTOGRAFICAS, MANCHAS Y UN TRABAJO EN PERFECTAS CONDICIONES	Cumple con cada uno de los puntos de presentación de trabajo escrito a mano	Cumple la mayoría de los puntos de presentación de trabajo escrito a mano.	Cumple con menos de la mitad de los puntos en relación a la presentación e imagen del trabajo escrito a mano.	No presenta trabajo en buenas condiciones	
				PUNTAJE TOTAL	
				NOTA	