



Educación física y Salud “Autoevaluación video práctico N°3 3° y 4° básicos

Nombre estudiante: _____ Curso: _____

Fecha inicio: Semana del 10 al 14 de agosto

Fecha de Término: viernes 21 de agosto.

Objetivo de la clase: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles (OA1)

Indicador de logro:

- ✓ Ejecutan de buena forma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva
- ✓ Utilizan patrones locomotores en su fase madura; por ejemplo: trotan en diferentes direcciones y saltan obstáculos con seguridad; lanzan y atrapan en carrera.
- ✓ Ejecutan distintas combinaciones para iniciar y terminar el salto; por ejemplo: saltar con un pie y aterrizar con los pies juntos, saltar a pies juntos y aterrizar con el pie derecho.
- ✓ Perfeccionan la ejecución para controlar las habilidades motrices en variadas secuencias de movimiento para alcanzar un objetivo; por ejemplo: Lanzan y giran antes de atrapar, corren y salta, lanzan y atrapan
- ✓ Patean un balón antes de que caigan al suelo.
- ✓ Utilizan formas maduras de manipulación para el control de objetivos; por ejemplo: atrapan con seguridad, amortiguando la recepción: golpean en el aire una pelota con la mano, el pie o un implemento.
- ✓ Demuestran diferentes formas de mantener el equilibrio estático y dinámico.

Actitud:

- ✓ Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud.
- ✓ Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.

Instrucción(es): Ejecutar la clase práctica que puedes encontrar en el Classroom y en canal de YouTube del colegio. Luego, leer y responder la siguiente autoevaluación. Recuerda que también puedes responder directamente en tu cuaderno solo las respuestas. Recordar que esta actividad se debe subir al classroom de la asignatura.

Contenido: Combinar y demostrar control en las habilidades motrices básica de locomoción, manipulación y estabilidad.



1. AUTOEVALUACIÓN/PREGUNTAS DE CIERRE PARA REFLEXIÓN. TAMBIEN PUEDES RESPONDER EN TU CUADERNO Y SUBIR LA TAREA AL CLASSROOM DE LA ASIGNATURA

2. ¿Cuánto tiempo utilizaste aproximadamente para realizar esta clase?
3. ¿Cuántas veces a la semana estas realizando algún tipo de ejercicio físico o deportivo?
4. ¿Qué ejercicios fue todo un desafío para ti? ¿Qué hice para poder cumplir el objetivo?
5. ¿Qué importancia tiene para ti mantener una buena hidratación antes, durante y después de realizar la rutina de ejercicio? ¿Lo realizas? ¿Tomas agua frecuentemente?
6. ¿Al practicar y terminar tu rutina de ejercicios, que medidas de hábitos higiénicos debes tomar?
7. ¿Con que actividad física o ejercicio físico que sea de tu gusto personal, estas acompañando semanalmente esta rutina?
8. ¿Qué importancia tiene para ti realizar una correcta vuelta a la calma? ¿Qué pasa si no lo hago correctamente?
9. ¿Qué actividades en general realizas diariamente para mantener y cuidar tu salud?