



Curso: 6° básico

Unidad: 2

Profesor: Karla Romero Cornejo

Asignatura: educación física

Correo: karla.romero@colegiocrisol.cl

CLASE: 7

Objetivo de aprendizaje: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. **(OA6-OA8)**

INICIO:

Actividad 1: el adulto ayuda a trotar al estudiante en diversas direcciones y formas para activar el organismo.

DESARROLLO:

Actividad 2: A la señal del adulto, el estudiante trota hasta una línea, luego hace elevaciones de rodilla en el lugar durante 10 segundos, vuelve trotando a otra línea y hace 10 de saltos sin flexionar rodillas en el lugar, realiza saltos alternando piernas adelante y atrás por 20 segundos, saltos separando y juntando piernas, y culmina con saltos laterales en el lugar. Repetir 2 veces el circuito.

Actividad 4: Frente a una muralla y con un balón o pelota de papel pesada, el adulto dirige las siguientes indicaciones para que el estudiante pueda realizarlas: lanzamientos tras cabeza, de pecho, con la mano izquierda y con la derecha. Luego efectúan los mismos ejercicios de rodillas y sentados.

Actividad 6: el estudiante tiene un balón o pelota entre las rodillas. A la orden del adulto, se traslada saltando sin que caiga la pelota hasta una línea delimitada, luego se devuelve trotando y va nuevamente a buscar la pelota para repetir la acción. Repetir 4 veces. Se observará al reingreso de las clases.

.CIERRE: retroalimentación de la clase y elongación..

Evaluación Formativa (de proceso)

Importante: las actividades deben ser enviadas en un video conjuntamente, para evitar el acúmulo de videos y sin mostrar la cara del estudiante, sólo la acción a realizar. Fecha plazo para enviar el video es hasta el 24 de julio.

CAPACIDADES FISICAS: RESISTENCIA Y FUERZA (LANZAMIENTOS, SALTOS)					
CURSO: 6° básico		Docente: Karla Romero C.	Subsector: Educación física	porcentaje de evaluación: 20%	Puntaje ideal: 30 puntos
RANGOS	POR LOGRAR (4pts)	LOGRADO CON DIFICULTAD (6pts)	LOGRADO (8pts)	DESTACADO (10pts)	
INDICADORES A EVALUAR					
Actividad 1: skipping durante 10 segundos	No logra subir las rodillas y realizar la sincronización de ambas en forma alternada.	Mantiene la elevación de rodillas en forma alternada, sin embargo hay descoordinaciones durante el ejercicio.	Logra realizar el ejercicio con mínimas descoordinaciones	Realiza exitosamente la elevación de rodillas y su alternación de piernas, logrando la coordinación durante el tiempo dispuesto	
Actividad 2: saltos de tijera. Separar y juntar las piernas, con manos en la cadera. 30segundos. (Revisar el video)	No logra realizar la mecánica de separar y juntar las piernas para realizar el ejercicio.	Le dificulta mantener la coordinación y resistencia del ejercicio.	Completa el ejercicio con mínimas alteraciones.	Mantiene una postura erguida durante el ejercicio, logrando coordinar los pasos durante el tiempo determinado.	
Actividad 4: Lanzamiento y recepción del balón o pelota al golpearla en pared con mano derecha y la recibe con izquierda y viceversa. Realizar 4 veces el ejercicio	No se aprecia lanzamiento y recepción del balón	Logra con dificultad coordinar el lanzamiento y recepción del balón al momento del traspaso de mano. Se cae seguidamente el balón de las manos.	Logra con mínimos errores la ejecución del ejercicio.	Completa correctamente el ejercicio sin errores.	