



Curso: 3° básico

Unidad: 2

Profesor: Karla Romero Cornejo

Asignatura: educación física

Correo: karla.romero@colegiocrisol.cl

CLASE: 7

Objetivo de aprendizaje: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable **(OA11-OA9)**

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos. Describir las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física. **(OA6-OA8)**

INICIO: Leer atentamente junto al estudiante, las indicaciones que se dan a continuación.

DESARROLLO:

Actividad 10: en relación al siguiente video <https://youtu.be/42jK8fChvGA> , responde estas preguntas:

-¿Qué significa que los alimentos sean procesados y no procesados?,

-¿cuál es la diferencia entre un alimento procesado y uno no procesado?

¿Cuáles son más saludables?

Relaciona los siguientes alimentos al tocar la imagen: https://es.educaplay.com/recursos-educativos/4617444-alimentos_saludables.html

Actividad 11: A la señal del adulto, el estudiante debe desplazarse con un objeto en la mano, manteniendo el equilibrio; lo hace con la mano izquierda y con la derecha. Se observará al reingreso de las clases.

Actividad 12 y 13: adulto y estudiante investigan 6 alimentos que aporten energía para la práctica de un ejercicio físico y escribe 3 en el cuaderno beneficios que trae consigo la práctica regular de actividad física.

Actividad 2(OA6-OA8): con ayuda del adulto, el estudiante realiza este circuito de saltos https://youtu.be/P6nDGiir_lw si no dispone de los mismos materiales, use los que tenga a mano.

Actividad 4: Saltos laterales. A través de este link revisa el ejercicio y realízalo en casa <https://youtu.be/1mStIPjEYqA>

Actividad 5: Carrera de 3 pies. Revisa el video y realiza el ejercicio: <https://youtu.be/WQtI9Zf9S6k>

CIERRE: para terminar, se recomienda realizar ejercicios de elongación y retroalimentación de la clase (conversar lo realizado durante la sesión).



Curso: 3° básico

Unidad: 2

Profesor: Karla Romero Cornejo

Asignatura: educación física

Correo: karla.romero@colegiocrisol.cl

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 hasta el 24 de julio.

HABILIDADES MOTRICES BASICAS: ESTABILIDAD, DESPLAZAMIENTOS Y SALTOS				
CURSO: 3° básico	Docente: Karla Romero C.	Subsector: Educación física	porcentaje de evaluación: 20%	Puntaje ideal: 30 pts.
RANGOS	POR LOGRAR (4pts)	LOGRADO CON DIFICULTAD (6pts)	LOGRADO (8pts)	DESTACADO (10pts)
INDICADORES A EVALUAR				
Actividad 11: equilibrar un objeto con mano derecha e izquierda pasando obstaculos de ida y vuelta	No logra equilibrar y avanzar con el objeto durante el ejercicio. Recordar que debe extender el brazo para obtener mayor amplitud y control del objeto.	El objeto cae en reiteradas ocasiones durante el ejercicio, sobre todo al pasar los obstáculos. Sin embargo logra realizarlo y terminar con la actividad.	Logra equilibrar el objeto, sin gran dificultad.	Realiza con éxito el equilibrio del objeto de ida y vuelta, sin errores
Actividad 2: circuito de saltos. Saltos a la derecha, a la izquierda y hacia adelante con uno y ambos pies. Revisar el link enviado	Escaso equilibrio y orientación espacial en la secuencia de saltos.	Realiza el circuito, pero pierde mayormente el equilibrio y orientación espacial al realizar el ejercicio.	Realiza el circuito de saltos continuos con mínimos errores en su ejecución.	Realiza correctamente el ejercicio, siguiendo el circuito y manteniendo el equilibrio hasta el final, sin errores
Actividad 4: Saltos laterales con ambos pies sobrepasando un linea recta	Dificultad enorme al flexionar rodilla y producir el impulso para realizar el salto con ambos pies. Necesita practicar el ejercicio.	Realiza los saltos en algunas ocasiones con pies separados, y con leve impulso perdiendo el equilibrio en la ejecución.	Logra realizar los saltos a pie juntos con mínimos errores	Logra realizar los saltos de forma continua y sin separar los pies y flexionando las rodillas al saltar.