COLEGIO YANGTSE

EDUCACIÓN FÍSICA

1° BÁSICO

OA 01: Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

Indicadores:
Se desplazan por medio de saltos en diferentes distancias y direcciones; por ejemplo: hacia adelante, atrás, izquierda y derecha.
Lanzan objetos de diferentes formas y tamaños con una o ambas manos.
Se desplazan sobre una línea, manteniendo el control del cuerpo.

Actividad:

Observa las imágenes que se presentan a continuación, donde se aprecia la cadena de movimientos que se ejecuta en cada ejercicio.

Practica cada ejercicio, ejecutándolo de manera correcta.

Con ayuda de un adulto, graba un video diciendo tu nombre y curso, donde se aprecie:

- ✓ **Un salto a pies juntos hacia adelante.**
- ✓ **Un salto a pies juntos hacia atrás.**
- ✓ **Un salto a pies juntos hacia la derecha.**
- ✓ **Un salto a pies juntos hacia la izquierda.**
- ✓ **Un lanzamiento (En caso de no tener una pelota, se puede armar utilizando calcetines)**
- ✓ **Un desplazamiento sobre una línea dibujada en el suelo de un metro de largo aproximadamente. (Puede ser con una cuerda o poniendo ropa a los lados, dejando un espacio angosto donde se pueda desplazar el/la estudiante)**

Posteriormente deben enviar el video al correo electrónico: ltoro@corp-lareina.cl (lunes a viernes de 10 a 16 horas) indicando el nombre de cada estudiante y el curso correspondiente.

COLEGIO YANGTSE

Pauta de evaluación

Indicadores:	**Logrado**	**Por Lograr**	**No Logrado**
En el video el/la estudiante se identifica diciendo su nombre y curso correspondiente.			
En el video se aprecian todos los ejercicios pedidos.			
El salto hacia adelante lo ejecuta con impulso de brazos, extensión del cuerpo y recepción de salto amortiguando la caída.			
En el salto hacia atrás los pies se mantienen juntos, el salto se inicia con un impulso de brazos y termina con flexión de las rodillas.			
En los saltos laterales (derecha e izquierda) mantiene el control del cuerpo, sin apreciar desequilibrios. La recepción se realiza con flexión de rodillas.			
El lanzamiento se realiza con una mano, de atrás hacia adelante, pasando sobre la cabeza.			
El lanzamiento comienza con un pie adelante (contrario a la mano que lanza).			
Se aprecia una rotación del cuerpo mientras ejecuta el lanzamiento.			
El/La estudiante mantiene el equilibrio durante el recorrido, sin salirse de la zona demarcada.			