

|                             |  |                                   |  |
|-----------------------------|--|-----------------------------------|--|
| <b>ASIGNATURA</b>           | Educación física   | <b>NIVEL</b>                      | 6tos básicos   |
| <b>UNIDAD</b>               | Habilidades motrices   | <b>OA Nº 1</b>                    | Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas |
| <b>OBJETIVO DE LA GUIA.</b> | Realizar actividades que desarrollen la resistencia cardiovascular, expresadas en desplazamientos y saltos | <b>INDICADORES DE EVALUACION.</b> |  |

|   |  |
|---|--|
| <b>INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.</b> | Realiza el circuito de actividades que daré a continuación( los puedes realizar en un espacio libre de tu casa) y luego responde las preguntas |
|---|--|

| GUIA Nº  | FECHA: | NOMBRE DE LA GUIA |
|--|--------|-------------------|
| <p><b><u>Guía de trabajo n º 1</u></b><br/><b><u>Trabajo de estaciones</u></b></p>   |        |                   |
| <p>1.- Marca en el espacio elegido, una línea de 5 metros de largo, puedes apoyarte con una tiza, lana o lo que tú elijas y realiza las siguientes actividades.<br/>           Actividad nº1: desplázate lateralmente pisando la línea trazada ida y vuelta.<br/>           Pausa de 1 minuto<br/>           Actividad nº 2: salta de un lado al otro completando los 5 metros de la línea, ida y vuelta<br/>           Pausa de 2 minutos<br/>           Actividad nº 3: desde el punto de partida salta con pie derecho hasta el punto final de la línea y vuelves con el pie izquierdo.<br/>           Pausa de 2 minutos<br/>           Actividad nº4: Salta y trata de acercar lo más posible tus rodillas al pecho , hazlo en 4 oportunidades.<br/>           Pausa de 2 minutos</p> |        |                   |
| <p>Responde:</p>   |        |                   |
| <p>1.-¿ Pudiste caminar por la línea trazada? Explica si o no, o tuviste alguna dificultad</p> <hr/> <hr/>   |        |                   |
| <p>2.-¿ te gusta saltar? Tuviste alguna dificultad para realizar el ejercicio</p> <hr/> <hr/>  |        |                   |
| <p>3.- ¿ te costo saltar en un pie, perdiste el equilibrio o te resulto fácil? Explica</p> <hr/> <hr/>   |        |                   |
| <p>4.- ¿Fue posible realizar los saltos continuos de llevar las rodillas al pecho?</p> <hr/> <hr/>   |        |                   |
| <p>5.- Da tu opinión de los ejercicios realizados y evalúa el grado de dificultad.</p> <hr/> <hr/> <hr/>   |        |                   |



**CENTRO EDUCACIONAL FERNANDO DE ARAGON  
PUENTE ALTO**

