**** San Fernando College

 Departamento Educación Física

|  |  |
| --- | --- |
| **Asignatura: EDUCACION FISICA**  | **N° De La Guía: 11** |
| **Título de la Guía: INICIO TRABAJO CON BALON**  |
| **Objetivo de Aprendizaje (OA) :OA 1: Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades deportivas, por ejemplo, realizar un giro sobre una viga de equilibrio, lanzar un balón hacia la portería y correr una distancia determinada (por ejemplo, 50 o 80 metros).** |
| **Nombre Docente: MICHELLE CARDENAS MUÑOZ** |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 6° BASICO**  |

Instrucciones:

Queridos estudiantes, continuamos con nuestras clases, recuerda que para iniciar el trabajo debes realizar un pequeño calentamiento y elongaciones hidratarte muy bien, y dejar ordenado una vez que termines tu rutina de ejercicios.

En esta ocasión realiza las dos rutinas anteriores, y vas a responder una pequeña pauta de autoevaluación.

Esta pauta me la envías al correo con tus respuestas.

mcardenas@sanfernandocollege.cl

Cuídate mucho, ayuda en tu casa, y no salgas.

 ¡MANOS A LA OBRA, TU PUEDES!

<https://www.youtube.com/watch?v=xyzYgyCO0Lo&feature=youtu.be>

 <https://youtu.be/J1SRhJtEg3M>

**Nombre Alumno (a) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Curso \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Pauta de Autoevaluación.**

**Completa y envía al mail mcardenas@sanfernandocollege.cl**

|  |
| --- |
| **¿Cómo te sientes al realizar cada ejercicio de la rutina sugerida de Educación Física?** |



 **1 2 3 4 5 6**

 **Por lograr Muy poco Más o menos Lo estoy logrando Si, Lo Logro**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rutina sugerida**  | **Anota acá los números según el emoticón** |
| Logras realizar un pequeño calentamiento antes de comenzar la actividad dada | **Ejemplo:** **5** |
| Realizas la rutina con ambas manos utilizando la pelotita o elemento dado, sin mayor problema  |  |
| Realizas la rutina con ambos pies utilizando la pelotita o elemento dado, sin mayor problema |  |
| Logras coordinar los ejercicios de manos y pies con la pelotita |  |
| Trabajas con la mano derecha y la izquierda |  |
| Trabajas con el pie derecho e izquierdo  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Cuantas Rutinas Sugeridas haz realizado  |  N° |