

 Liceo Bicentenario Politécnico de Ovalle	Guía de Aprendizaje N°2 HABILIDADES MOTRICES 	Fecha: 16 de Agosto
		Nivel: 1º Medio
Depto. de asignatura Educación Física y Salud.	EXPRESIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL MEDIANTE LA PSICOMOTRICIDAD.	PORCENTAJE DE LOGRO
Profesor/a: Claudia Rodríguez Rojas. Humberto Tapia Rojas. Jesús Espinosa Rojas	Evaluación Formativa.	
	FECHA ENTREGA: 11/09	

Nombre: _____ Curso: _____ N° Lista: _____

OA(s): 01	Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
Indicador de evaluación	Aplican con control y precisión diferentes acciones motrices con y sin implementos.
Habilidad	-Demostrar acciones motrices - Perfeccionar las habilidades motrices en el juego.

INTRODUCCIÓN:

“EL ÉXITO NO ES ACCIDENTAL, ES TRABAJO DURO, PERSEVERANCIA, APRENDIZAJE, ESTUDIO Y SACRIFICIO Y SOBRE TODO, AMOR POR LO QUE ESTÁS HACIENDO O APRENDIENDO A HACER” (PELÉ)

Y ahora luz cámara y acción, a colocar en práctica” **DESARROLLO DEL ESQUEMA COORPORAL A TRAVES DE LOS COMPONENTES DE LA PSICOMOTRICIDAD**”, debe ejecutara en forma práctica acciones motrices, esenciales para poder ir perfeccionando sus habilidades motrices más complejas, las cuales serán primordiales dominar para su buen desarrollo personal, motriz y formación profesional. Y estas son: coordinación equilibrio estático y dinámico, coordinación óculo-pedal, óculo -manuela y coordinación temporo- espacial.

FECHA DE ENTREGA: 11 de septiembre

MEDIOS DE ENTREGA: Correo electrónico: espinosarojasjesus@gmail.com

O vía **whatsApp**: 961009065 (debe presentarse he indicar nombre completo y curso).

INTRUCCIONES: antes de realizar los ejercicios lea los procedimientos a seguir...

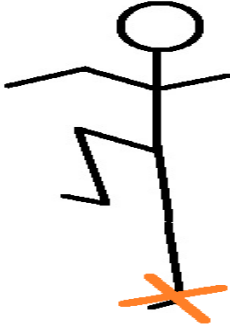
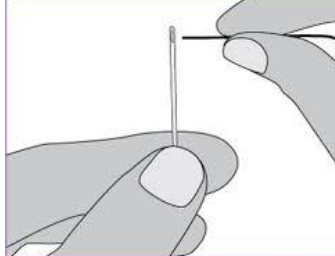
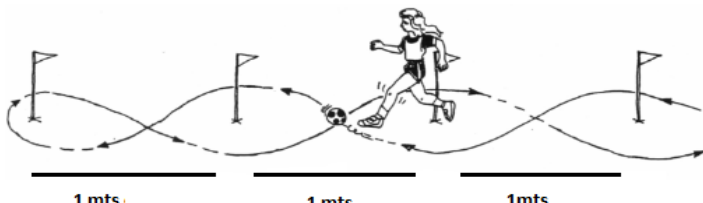
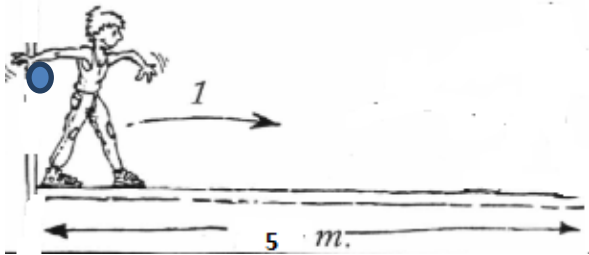
1. Utilizar equipamiento deportivo (short, calza o buzo y polera del establecimiento).
2. Juntar materiales necesarios para realizar los ejercicios y acciones motrices.

Materiales:

1. Cronometro (celular, reloj).
2. Aguja normal e hilo.
3. Conos (se pueden reemplazar con material alternativo como botellas de bebida, tarros etc.)
4. Huincha de medir.
5. Un Balón (se pueden reemplazar con material alternativo como: pelotas de papel, pantys, calcetines etc)
6. Línea rectilínea de 5 mts que se puede marcar con tiza, masking, pintura etc.

1. **Ensaye cada acción/ejercicio motriz, hasta obtener el su mejor desempeño.**
2. Al lograr su mejor desempeño, grabe la cápsula para enviar las evidencias por medio del video grabado, a los docentes.
3. Se adjunta **video explicativo.**

GUÍA DE EJERCICIOS PSICOMOTRICES

EJERCICIOS	INDICACIONES	Registro Tiempo.
	<p align="center">EQUILIBRIO ESTÁTICO.</p> <p>Instrucción: Según figura, debe mantener la posición el mayor tiempo posible sin perder el equilibrio y posición de la figura. Para verificar que no sale de eje marque una x Con cinta masking y ubíquese en ella. Debe intentarlo con ambas piernas, primero derecha y luego izquierda.</p> <p>Tomar el tiempo y registrarlo, solicite la ayuda de un familiar o amigo(a). Material: cronometro, masking.</p>	
	<p align="center">COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL</p> <p>Instrucción: En posición sentada debe lograr enhebrar la aguja en el menor tiempo posible. Con mano más hábil.</p> <p>Tomar el tiempo y registrarlo, solicite la ayuda de un familiar o amigo(a). Material: cronometro, aguja e hilo.</p>	
<p align="center">COORDINACIÓN ÓCULO-PEDAL</p> 		
<p>Instrucción: Ejecutar eslon ida y vuelta de forma frontal con balón fabricado. Debe ejecutarse en el menor tiempo posible sin perder el balón. Tomar el tiempo y registrarlo, solicite la ayuda de un familiar o amigo(a). Material: huincha de medir, conos (botellas, tarros, etc), balón y cronometro.</p>		
 <p align="center">EQUILIBRIO DINÁMICO.</p> <p align="center">El ancho de la línea debe ser de 5 cm.</p> <p align="center">Largo de la línea 5 mts.</p>		
<p>Instrucción: Camine en punta de pie con vista al frente, sin que los talones toquen el suelo. SOLO ÍDA (1), debe ejecutarlo en el menor tiempo posible sin salirse de la línea. Tomar el tiempo y registrarlo, solicite la ayuda de un familiar o amigo(a). Material: huincha de medir, Línea de 5 mts (marcada con masking, tiza, pintura etc.) y cronometro.</p>		
<p align="center">COORDINACIÓN TEMPORO- ESPACIAL</p>		

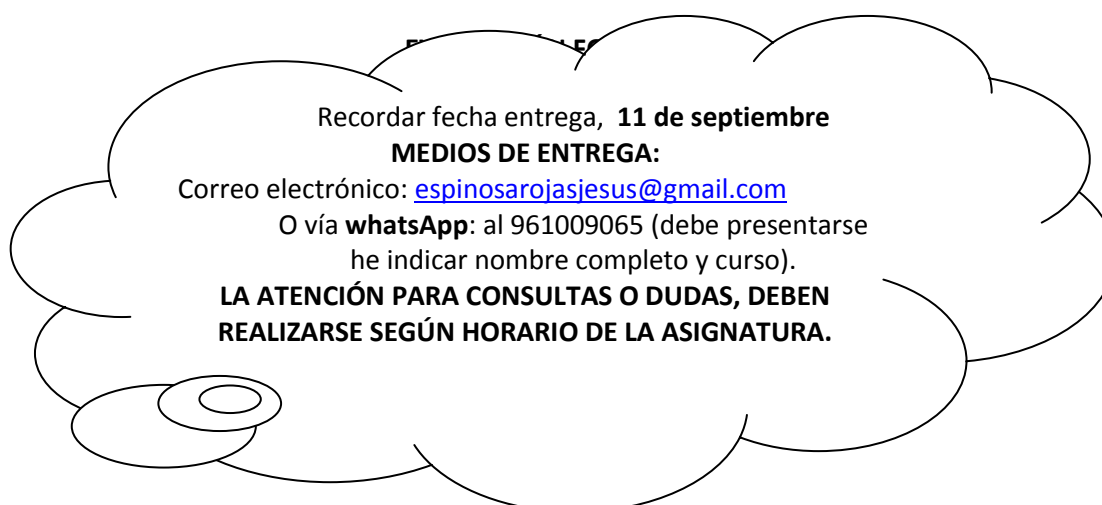
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>MARQUE CON UNA X, DONDE GIRARA EN SU PROPIO EJE, PARA VERIFICAR QUE NO SE SALGA DE EL.</p> </div>
<p>Instrucción: Lanzar balón sobre la cabeza aproximadamente 3 mts, girar sobre su eje, recepcionando el balón con ambas manos. Debe ejecutarlo en el menor tiempo posible; girando de forma natural y recepciona sin perder el balón. Tomar el tiempo y registrarlo, solicite la ayuda de un familiar o amigo(a). Material: cronometro, masking (x), balón.</p>	

AHORA A PRACTICAR.....

“LA PRÁCTICA CONSTANTE, ES LA CLAVE DEL ÉXITO”

Instrucciones de grabación de cápsulas:

- **Luego de practicar la secuencia proceda a grabar las cápsulas según orden dado en la guía de ejercicios.**
- **Pida colaboración en la grabación de cápsulas.**
- **Pida ayuda a un familiar o amigo(a), para tomar tiempos.**
- La presentación personal debe ser con equipamiento deportivo institucional.
- Al inicio, debe identificar su persona y el ejercicio.
Ejemplo para cápsula: hola profesora, soy Claudia Rodríguez del 1ºx y presentare coordinación de equilibrio estático.
- **Enviar en cápsula (grabación de solo una tarea a la vez), recordar que no debe sobrepasar el máximo de 3 minutos por peso del material y para que logre ser cargado por el soporte que elija (WhatsApp o correo electrónico)**
- En las cápsulas debe presentarse con nombre, curso y ejercicio que realiza.
- **Mensaje, a los alumnos que reciben guías impresas, WhatsApp o pendrive.**



**PAUTA DE COTEJO:
EXPRESIÓN DEL ESQUEMA CORPORAL MEDIANTE LA PSICOMOTROCIDAD**

Los videos serán evaluados con esta pauta de observación, por tanto, léala y trate de cumplir todos los indicadores realizando ensayos previos a la grabación de las cápsulas de videos.

Puntaje Total =54 pts. Puntaje de corte 60 %= 32 pts.

PARA QUE IDENTIFIQUE EL NIVEL DE DESEMPEÑO DE LOS APRENDIZAJES, CONSIDERE LO SIGUIENTE TRAMOS

No Logrado = hasta el 59 % de logros Ptje.= 0 a 31 pts.	Medianamente Logrado = e 60% al 69 % de logros (Ptje.= 32 a 37 pts	Logrado= 70% al 100% de logros Ptje.= 38 - 54 pts.
--	---	---

	Curso	Nombre: _____		
		Nº: _____		
		Puntaje Logrado.....	Nivel Logrado	
	INDICADORES		SI	NO
	Habilidades saber hacer (procedimientos)	Ptje		
1	Ejercicio de equilibrio estático con pierna derecha . Sin perder la figura en el mayor tiempo posible.	3		
2	Ejercicio de equilibrio estático con pierna izquierda . Sin perder la figura en el mayor tiempo posible.	3		
3	Enhebrar aguja.	2		
4	Enhebrar aguja, en el menor tiempo posible	3		
5	Realiza slalom ida y vuelta sin pérdida de balón.	4		
6	Ejecuta slalom en el menor tiempo posible.	3		
7	Ejecuta equilibrio dinámico en línea de 5 mts en punta de pie (solo ida), sin salirse de la línea.	2		
8	Realiza equilibrio dinámico en el menor tiempo posible.	3		
9	Lanza balón sobre su cabeza, aproximadamente, 3 mts, girar sobre su eje y recepciona con ambas manos, sin perder el objeto.	4		
	Habilidades del Ser (actitudinal)			
10	Cumple con la fecha de entrega máxima indicada.	4		
11	Muestra confianza al realizar ejercicios	4		
12	Muestra actitudes de esfuerzo y perseverancia	4		
13	Muestra compromiso con la asignatura, al cumplir con el equipamiento deportivo	4		
	Habilidades TICs y genéricas			
14	Presenta cápsulas con todos los ejercicios.	5		
15	Al Inicio del video presenta sunombre, curso e identifica el ejercicios que realiza, en todas las cápsulas.	2		
16	Presenta la grabación calidad en imagen y sonido	4		
	TOTAL PAUTA			
	PUNTAJE TOTAL	54		
	PORCENTAJE DE LOGRO			