

 <b>Liceo Bicentenario Politécnico de Ovalle</b>	<b>Guía de Aprendizaje N°2</b> HABILIDADES MOTRICES 	Fecha: 16 de Agosto
		Nivel: 2º Medio
Depto. de asignatura Educación Física y Salud.	PERFECCIONANDO, MI PSICOMOTRICIDAD.	PORCENTAJE DE LOGRO
<b>Profesor/a:</b> Claudia Rodríguez Rojas. Humberto Tapia Rojas. Jesús Espinosa Rojas	Evaluación Formativa.	
	<b>FECHA ENTREGA: 11/09</b>	

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ N° Lista: \_\_\_\_\_

<b>OA(s): 01</b>	Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
<b>Indicador de evaluación</b>	Aplica, controlay afina sus habilidades motrices específicas durante la actividad física aumentando la complejidad.
<b>Habilidad</b>	- Aplican las habilidades motrices específicas con pertenencia al juego y competencia. - Ejecutan acciones de expresión motriz.

#### INTRODUCCIÓN:

**“UN GENIO SE HACE CON EL 1% DE TALENTO Y 99% DE TRABAJO” (Albert Einstein)**

En sus marcas, listo, YA!!!, llego el momento de colocar en práctica” **DESARROLLO DEL ESQUEMA COORPORAL A TRAVES DE LOS COMPONENTES DE LA PSICOMOTRICIDAD**”, ahora ejecutara, SI USTED, 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: [crodriguez@liceopolitecnicodeovalle.cl](mailto:crodriguez@liceopolitecnicodeovalle.cl)

O vía **whatsApp**: al 961244810 (debe presentarse he indicar nombre completo y curso).

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


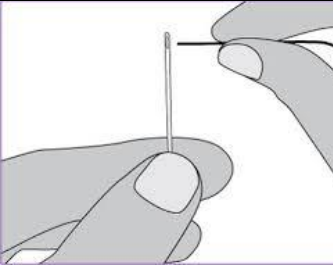
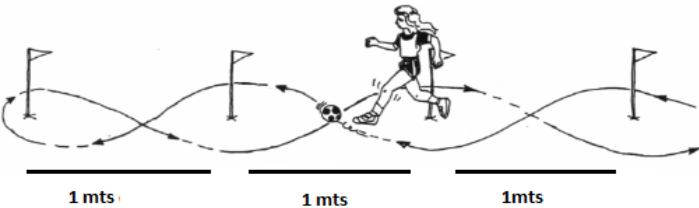
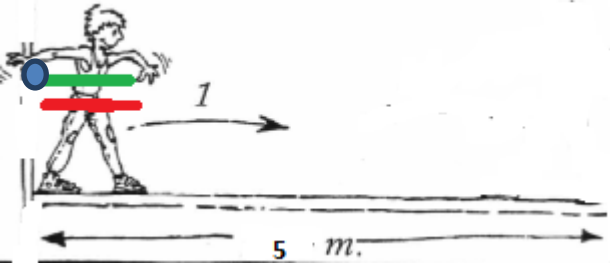
1. Utilizar equipamiento deportivo (short, calza o buzo y polera del establecimiento).
2. Juntar materiales necesarios para realizar los ejercicios y acciones motrices.

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"><b>EQUILIBRIO ESTÁTICO.</b></p> <p><b>Instrucción:</b> Según figura, debe mantener la posición con ojos cerrados (vendados) 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 sobre ella Debe intentarlo con ambas piernas, primero derecha y luego izquierda.</p> <p><b>Tomar el tiempo y registrarlo,</b> solicite la ayuda de un familiar o amigo(a). <b>Material:</b> cronometro, masking.</p>	
	<p align="center"><b>COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL</b></p> <p><b>Instrucción:</b> En posición sentada debe lograr enhebrar la aguja en el menor tiempo posible. Con mano más hábil.</p> <p><b>Tomar el tiempo y registrarlo,</b> solicite la ayuda de un familiar o amigo(a). <b>Material:</b> cronometro, aguja e hilo.</p>	
<p align="center"><b>COORDINACIÓN ÓCULO-PEDAL</b></p> 		
<p><b>Instrucción:</b> Ejecutar eslalon ida frontal y vuelta en retroceso (espalda) con balón fabricado. Debe ejecutarse en el menor tiempo posible sin perder el balón. <b>Tomar el tiempo y registrarlo,</b> solicite la ayuda de un familiar o amigo(a). <b>Material:</b> huincha de medir, conos (botellas, tarros, etc), balón y cronometro.</p>		
<p align="center"><b>EQUILIBRIO DINÁMICO.</b></p>  <p align="center">Largo de la línea 5 mts.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p align="center"><b>El ancho de la línea debe ser de 5 cm.</b></p> </div>	
<p><b>Instrucción:</b> Camine en punta de pie con vista al frente, sin que los talones toquen el suelo. He ir intercambiando objeto de manos (balón) SE REALIZA SOLO IDA (1), debe ejecutarlo en el menor tiempo posible sin salirse de la línea ni perder el balón. <b>Tomar el tiempo y registrarlo,</b> solicite la ayuda de un familiar o amigo(a). <b>Material:</b> huincha de medir, Línea de 5 mts (marcada con masking, tiza, pintura etc.), balón y cronometro.</p>		

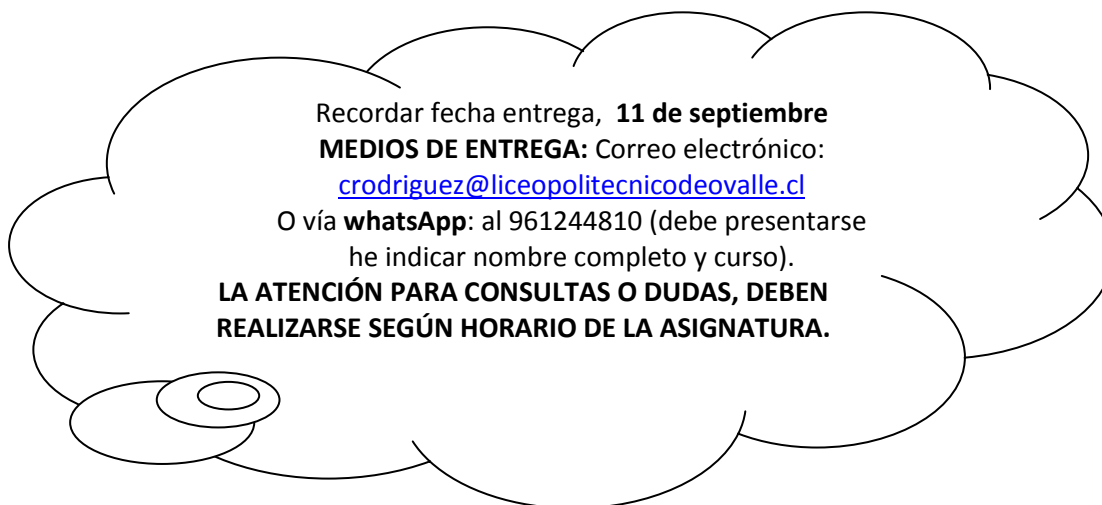
COORDINACIÓN TEMPORO- ESPACIAL	
	<p style="text-align: center;">MARQUE CON UNA X, DONDE GIRARA EN SU PROPIO EJE, PARA VERIFICAR QUE NO SE SALGA DE EL.</p>
<p><b>Instrucción:</b>  Lanzar balón sobre la cabeza aproximadamente 3 mts, girar sobre su eje, recepcionando el balón con 1 manos.  Debe ejecutarlo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

AHORA A PRACTICAR.....

**“RECORDAR QUE LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO”**

**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 2ºx 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:  
PERFECCIONANDO, MI 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 = 62 pts.      Puntaje de corte 60 %= 37 pts.**

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

<b>No Logrado = hasta el 59 % de logros</b> <b>Ptje.= 0 a 36 pts.</b>	<b>Medianamente Logrado = e 60% al 69 % de logros</b> <b>Ptje.= 37 a 42 pts</b>	<b>Logrado= 70% al 100% de logros</b> <b>Ptje.= 43 - 62 pts.</b>
--	--	---

	<b>Curso .....</b>	Nombre: _____ Nº: _____		
		<b>Puntaje Logrado.....</b>	<b>Nivel de Logro</b>	
	<b>INDICADORES</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>
	<b>Habilidades saber hacer (procedimientos)</b>	<b>Ptje</b>		
1	Ejercicio de equilibrio estático con <b>pierna derecha</b> . Sin perder la figura en el mayor tiempo posible. Con ojos vendados.	<b>3</b>		
2	Ejercicio de equilibrio estático con <b>pierna izquierda</b> . Sin perder la figura en el mayor tiempo posible. Con ojos vendados.	<b>3</b>		
3	Enhebrar aguja.	<b>2</b>		
4	Enhebrar aguja, en el menor tiempo posible	<b>3</b>		
5	Realiza slalom ida y vuelta sin pérdida de balón.	<b>4</b>		
6	Ejecuta slalom en el menor tiempo posible.	<b>3</b>		
7	Ejecuta equilibrio dinámico en línea de 5 mts en punta de pie (solo ida), sin salirse de la línea.	<b>2</b>		
8	Realiza equilibrio dinámico en el menor tiempo posible.	<b>3</b>		
9	Ejecutar equilibrio dinámico, intercambiando objeto, moviéndolo entre sus manos (derecha e izquierda), sin perderlo.	<b>2</b>		
10	Lanza balón sobre su cabeza, aproximadamente, 3 mts, girar sobre su eje y recepciona con ambas manos, sin perder el objeto.	<b>3</b>		
11	Lanza balón sobre su cabeza y gira sin perder eje.	<b>3</b>		
12	Realiza lanzamiento en el menor tiempo posible.	<b>4</b>		
	<b>Habilidades del Ser ( actitudinal)</b>			
13	Cumple con la fecha de entrega máxima indicada.	<b>4</b>		
14	Muestra confianza al realizar ejercicios	<b>4</b>		
15	Muestra actitudes de esfuerzo y perseverancia	<b>4</b>		
16	Muestra compromiso con la asignatura, al cumplir con el equipamiento deportivo	<b>4</b>		
	<b>Habilidades TICs y genéricas</b>			
17	Presenta cápsulas con todos los ejercicios.	<b>5</b>		
18	Al Inicio del video presenta sunombre, curso e identifica el ejercicios que realiza, en todas las cápsulas.	<b>2</b>		
19	Presenta la grabación calidad en imagen y sonido	<b>4</b>		
	TOTAL PAUTA	<b>62</b>		
	<b>PUNTAJE ALCANZADO</b>			
	<b>PORCENTAJE DE LOGRO</b>			