



**CONTROL DE EJERCICIO FÍSICO
HABILIDADES MOTRICES
Guía N°3**

Goal: Fomentar la ejecución de ejercicio físico, específicamente habilidades motrices desde su propio hogar.

Activity. Ponderación 20% nota N°2

Realizar un registro visual por medio de álbum de fotografías, en el cual el alumno demuestra la ejecución de diferentes ejercicios de habilidades motrices sin necesidad de salir de su hogar (4 fotografías por ejercicio).

Los ejercicios que deberán realizar los alumnos son los siguientes:

- 1- Subir y bajar de una silla 10 veces en velocidad intermedia manteniendo una postura erguida.
- 2- Saltar de un lugar a otro por 10 veces con pies juntos a una distancia de 80 cm.
- 3- Saltar una cuerda de manera consecutiva sin desplazamiento 30 veces
- 4- Saltar uno o varios obstáculos de manera consecutiva 10 veces con pie izquierdo y 10 veces con pie derecho.
- 5- Girar en voltereta adelante con o sin ayuda 5 veces. Puede ser sobre una colchoneta, colchón, cama, etc.
- 6- Realizar flexión de rodillas y posterior salto (sentadilla con salto) en el mismo lugar, este ejercicio debe ser realizado 10 veces.
- 7- Trazar una línea o huincha en el suelo, o bien, colocar una cuerda extendida en el suelo de aproximadamente 2 metros y desplazarse por ella en punta de pies tanto de ida (avanzando hacia adelante) como de vuelta (desplazándose hacia atrás). Esta actividad realizarla en 10 ocasiones.
- 8- Subir a una silla, bajar de la silla, pasar por debajo de la silla reptando y luego repetir la secuencia por 10 veces.

Información importante:

El álbum debe ser subido el día lunes 27 de abril 2020, a la plataforma Google Classroom. De lo contrario enviar al correo walter.lillo.edfisica@gmail.com

Debe mantener el formato en el archivo Word y en este confeccionar el álbum de fotografías

Adecuar cada ejercicio con lo que tenga en casa, el docente será flexible en este sentido, considerando y entendiendo las diversas realidades familiares y la contingencia en la cual nos encontramos.

La evaluación será la siguiente:

- Cumplir con plazos establecidos de entrega. **(1 PUNTO)**
- Cumplir con todos los ejercicios solicitados **(8 PUNTOS)**
- Correcta ejecución de ejercicios, se debe notar en la fotografía la postura y actitud del estudiante al ejecutar cada ejercicio. **(8 PUNTO)**
- Cumplir con el formato entregado para presentación del álbum fotográfico. **(3 PUNTO)**



Álbum Fotográfico
Habilidades Motrices y Ejercicio Físico.

Nombre: _____

Curso: _____

Ejercicio N°1.

Foto N°1

Foto N°2

Foto N°3

Foto N°4



Ejercicio N°2.

Foto N°1

Foto N°2

Foto N°3

Foto N°4



Ejercicio N°3.

Foto N°1

Foto N°2

Foto N°3

Foto N°4



Ejercicio N°4.

Foto N°1

Foto N°2

Foto N°3

Foto N°4



Ejercicio N°5.

Foto N°1

Foto N°2

Foto N°3

Foto N°4



Ejercicio N°6.

Foto N°1

Foto N°2

Foto N°3

Foto N°4



Ejercicio N°7.

Foto N°1

Foto N°2

Foto N°3

Foto N°4



Ejercicio N°8.

Foto N°1

Foto N°2

Foto N°3

Foto N°4