EDUCACIÓN FÍSICA. 16/03/2021

Enviar video al correo: [alejandropinochet.cmd@gmail.com](mailto:alejandropinochet.cmd@gmail.com)

Donde dice: ASUNTO. En el mail de sus apoderados. Colocan su nombre y curso.

Plazo de envió: 6 días. Hasta el día lunes 22/03/2021.

EL VIDEO DEBE TENER UNA DURACIÓN DE 1 MINUTO O MENOS.

A continuación les comparto el link del video presentado en la clase. Del salto horizontal.

https://www.youtube.com/watch?v=azobry2EPbw

Recuerda tomar las precauciones correspondientes antes de comenzar a trabajar en los ejercicios. Procura acompañarte de un adulto, para que te ayude.

SE RECOMIENDA TENER EL CIRCUITO ARMADO PARA NO SUFRIR TANTO CORTE DURANTE LA GRABACIÓN DEL VIDEO.

**DIAGNOSTICO EDUCACION FISICA**

**6° BASICO 2021.**

**OBJ:** EVALUAR LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y APTITUD FÍSICA DEL ESTUDIANTE, A TRAVÉS DE UN CIRCUITO.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ITEM** | **Aspecto a evaluar** | **Indicador** | **PTJE TOTAL** | **PTJE REAL** |
| ITEM I  HMB | Habilidad motriz de lanzar/atrapar | El estudiante es capaz de lanzar, de manera correcta, 5 veces un balón con su mano hábil hacia una pared o hacia el aire y recibir de manera segura este balón antes que dé un bote o toque el suelo. | **5** |  |
| ITEM II  HMB | Coordinación de habilidades motrices en un ejercicio completo. | El estudiante es capaz de ejecutar fluidamente la siguiente cadena de movimientos:  1.- Trotar dando bote con un balón (2 mts) mano izq y mano derecha;  2.- Dar 5 salto sobre un elástico a 30 cms. de altura. | **6** |  |
|  | Flexibilidad | El estudiante es capaz de tocarse la punta de sus pies por tres segundos, estando de pie y sin doblar las rodillas | **3** |  |
| Potencia de piernas | El estudiante es capaz de saltar a pies juntos con sólo un impulso de brazos, la distancia equivalente a su estatura menos 10 cms en el caso de varones, y su estatura menos 30 cms en el caso de las niñas. | **3** |  |
|  | | **TOTAL** | **17** |  |
|  | | **Nota:** |  |  |

**Logrado (L): de 10 a 17 puntos No Logrado (NL): de 0 a 9 puntos.**