



Plan de trabajo

6° Básico Educación Física

Martes 19 de mayo	Martes 26 de mayo
Realizar guía sobre el calentamiento antes de realizar actividad física.	Desarrollar guía "Mi cuerpo se mueve"

ACTIVIDAD PARA LA CASA **EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 6º BÁSICO**

Unidad 2: Práctica de juegos y deportes, individuales y colectivos.

Objetivo: Valorar y realizar actividad física desde el hogar

Clase martes 19 de mayo.

Investiga:

- Define Actividad Física



- Explica con tus palabras la diferencia entre actividad física y deporte

- Define Deporte individual

- Define Deporte colectivo



Dibuja y pinta

- Dibuja un deporte individual



- Dibuja un deporte colectivo





Clase martes 26 de mayo.

A ejercitar (actividad evaluada)

Realiza un circuito de cuatro estaciones en donde debes ejercites las capacidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad (recuerda que las debe hacer en casa)

Explica que vas a realizar en cada estación y que capacidad vas a ejercitar.

Estación	Capacidad a ejercitar	Explicación
Estación n° 1		
Estación n° 2		
Estación n° 3		
Estación n° 4		



Con la ayuda de un adulto debes fotografiarte realizando el cada estación que propusiste.

Estación	Fotografía
Estación n° 1	
Estación n° 2	



Estación n°3	
Estación n°4	



PAUTA DE EVALUACION
Ejercitación de capacidades físicas / 5° básico

Forma de entrega: Al terminar el trabajo el apoderado debe fotografiarlo y enviar la foto al correo del colegio consultasytareasincoln@gmail.com, con el nombre del alumno (a), curso y asignatura.

Nombre:		Fecha
Puntaje real: 20	Puntaje obtenido	Nota:
Objetivo: Aplicar y ejecutar habilidades capacidades físicas		
Habilidad: ejercitar las capacidades físicas fuerza y velocidad.		

Criterios	Aspectos	Siempre 4 puntos	Algunas veces 3 puntos	Muy pocas veces 2 puntos	Nunca 1 punto
Sigue las instrucciones	El trabajo está hecho con las instrucciones entregadas.				
Explica las 4 estaciones	El Alumno (a) explica de manera clara las estaciones de ejercitamiento de las capacidades físicas en las 4 estaciones.				
Creatividad	El alumno (a) hace uso de la imaginación para recrear las 4 estaciones.				
Fotografías	Alumnos (a) envía fotografía de la ejecución de las 4 estaciones.				
Limpieza	Entrega trabajo limpio				
Puntaje total					