

PAUTA DE EVALUACIÓN E INSTRUCCIONES
EVALUACIÓN N°3 2021
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD “ESTABILIDAD-EQUILIBRIO”

OBJETIVOS PRIORIZADOS A EVALUAR:

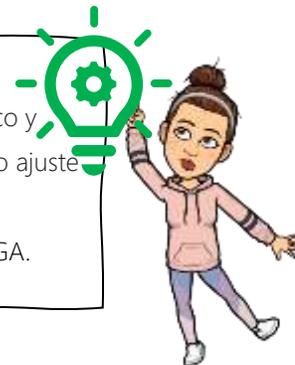
OA1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de ESTABILIDAD.
OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
OA9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos posturales y de vida saludable.

RECORDEMOS UN POQUITO

HABILIDAD MOTRIZ DE ESTABILIDAD

Son habilidades en las que se trata de mantener una estabilidad equilibrio estático y dinámico ante una situación o tarea motriz y se logra por medio de un adecuado ajuste postural que resuelva eficazmente el problema planteado.

Una interesante forma de practicar el equilibrio es a través de la práctica del YOGA.



FECHA DE ENTREGA: DESDE JUEVES 01 DE JULIO AL LUNES 05 DE JULIO.

FORMATO DE ENTREGA: IMÁGENES A TRAVÉS DE CORREO ELECTRONICO O WHATSAPP.

INSTRUCCIONES:

- En este documento encontrarás un recuadro con 16 imágenes (hoja 2), de las cuales **deberás escoger 8 y replicarlas** en tu hogar fotografiándolas.
- Debes **inventar o buscar en internet 2 posiciones** diferentes a las que salen en este documento, realizarlas y fotografiarte
- **Total imágenes a enviar: 10**
- Las imágenes las puede adjuntar y pegar en documento de Word o enviarlas por separado.
- *(En cada fotografía se debe enfocar al estudiante de cuerpo completo)*

INDICADOR		Puntaje ideal	Puntaje obtenido
Puntualidad	El trabajo es enviado en la fecha establecida	5	
Cantidad de fotografías	El estudiante envía 8 fotografías suyas realizando una posición de yoga diferente en cada una de ellas replicadas del documento enviado	8	
Cantidad de fotografías	El estudiante envía 2 fotografías suyas realizando una posición de yoga diferente (inventadas o sacadas de internet) a las enviadas en este documento.	2	
Estabilidad en posiciones de yoga	El estudiante demuestra estabilidad en cada una de las posiciones de yoga realizadas	20 (2 puntos por imagen)	
Postura en posiciones de yoga	El estudiante replica la posición de yoga respetando postura de cada parte del cuerpo en su totalidad (posición cabeza, manos, brazos, espalda, piernas, etc).	10 (1 punto por imagen)	
Enfoque	El estudiante se logra observar de cuerpo completo en cada imagen	10 (1 punto por imagen)	
Puntaje ideal		55 puntos	

IMÁGENES A ESCOGER

- *Previo a realizar yoga se recomienda realizar un calentamiento a través de un baile de canción o ejercicios que impliquen movimiento de articulaciones y grandes grupos musculares, tal como lo hacemos en cada clase.*
- *Observa bien cada imagen, la extensión de los brazos o piernas, posición de espalda, manos, cabeza, etc.*
- *Busca un lugar cómodo y con poco ruido, para que aproveches la instancia de practicar yoga y los beneficios que nos entrega.*
- *Practica las posiciones que escojas y cuando estés seguro de que te salen igual a la imagen pide ayuda a algún familiar para que te fotografíe.*
- *Luego recuerda inventar o buscar en internet 2 posiciones de yoga diferentes a las de este documento, practícalas y también fotografíate.*
- **CUANDO TENGAS LISTAS TUS 10 IMÁGENES ENVIALAS A MI WHATSAPP O CORREO INDICANDO NOMBRE Y CURSO.**



: