

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°1 EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	S1 - 8 al 12 de marzo
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	45 minutos
CONTENIDO	"Saltando la vida se va alegrando"			CURSO	1° Básico
OA 1	Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas...				
Habilidades	Ejecutar y conocer las habilidades motrices básicas.				
Instrucciones Generales.	Realiza los siguientes ejercicios siguiendo las instrucciones y con la ayuda de un adulto, para que registre tu progreso.				

Actividad N° 1. Dibujen con tiza o carbón un círculo en el suelo. Debes saltar adentro y afuera del círculo de diferentes formas durante 30 segundos.

Tipos de saltos	Logrado	Por lograr
N°1. Saltar con los pies juntos adentro y afuera		
N°2. Saltar con un pie adentro y afuera (repetir con el otro pie)		
N°3. Saltar pies juntos dentro del círculo y separar los pies fuera del círculo.		
N°4. Dar 2 saltos dentro del círculo y dos fuera del círculo		

Actividad N° 2. Dibujen con tiza o carbón un círculo en el suelo. Saltar adentro y afuera del círculo de diferentes formas durante 30 segundos.

Tipos de saltos	Logrado	Por lograr
N°1. Saltar con los pies juntos adentro y afuera		
N°2. Saltar con un pie adentro y afuera (repetir con el otro pie)		
N°3. Saltar pies juntos dentro del círculo y separar los pies fuera del círculo.		
N°4. Dar 2 saltos dentro del círculo y dos fuera del círculo		



¡Felicitaciones has terminado tu clase!

