

	Guía de trabajo N°1		Fecha	
			Tiempo	
	Curso	3° Básico A	Pje. teórico	
	Docente	Jorge Vásquez Jil.	Pje. logrado	
	Estudiante		Nota	

Objetivo de la Clase: Diagnosticar índice de masa corporal y evaluar las habilidades motrices básicas

Instrucción: Después de haber observado el video de los link:

<https://www.youtube.com/watch?v=6bWUI6tRZiQ&t=11s> (IMC)

desarrolla las siguientes actividades:

Habilidades:
combinar – aplicar
– demostrar.

Nombre: _____

Curso: _____ Colegio: _____

Contesta las siguientes preguntas:

I.M.C: Índice de masa corporal

$$\text{I.M.C} = \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura (al cuadrado)}} = \frac{74}{1.73 \times 1.73} = 24,7 = \text{I.M.C}$$

1. ¿Cuánto mides? _____ ¿Cuánto pesas? _____ I.M.C _____

2. ¿Tienes o has tenido alguna lesión? _____ ¿Cuál? _____

3. ¿Practicas alguna actividad física fuera del colegio? _____ ¿Cuáles? _____

4. Enumera algunas de las cosas que aprendiste en Educación Física y Salud durante el año pasado:

5. ¿Qué te gustaría realizar en Educación Física y Salud durante este año?

6. ¿Cuáles son tus juegos y deportes favoritos? _____

Antropometría

***Estimación del índice de masa corporal (IMC)**

Esta prueba se utiliza para determinar la relación entre el peso y la talla de las personas. El IMC se obtiene dividiendo el peso por la altura al cuadrado

PESO	TALLA	I.M.C

EVALUACIÓN DIAGNOSTICA DE LA HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

CIRCUITO	OBJETIVO
DESPLAZAMIENTO	Recorrer una distancia de 20 metros sin detenerse a máxima velocidad
SALTO	Saltar 10 conos (obstáculos) a pies juntos
LANZAMIENTO	Lanzar el balón hacia arriba con ambas manos
ATRAPAR	Atrapar un balón con ambas manos luego de ser lanzado a una distancia de 3 metros

Patrones	3 puntos	2 puntos	1 punto
Desplazamiento (correr)	Recorrer 20 metros sin detenerse	Recorrer 20 metros, pero descansa	No logra terminar el recorrido
Salto (pies juntos)	Salta los conos a pies juntos de forma coordinada	Salta a pies juntos, pero aterriza con un pie y luego con el otro	No logra saltar los conos a pies juntos de manera coordinada
Lanzamiento	Realiza lanzamiento hacia arriba sin dificultad y con la distancia solicitada	Realiza lanzamiento hacia arriba con la distancia solicitada, pero con dificultad	No logra lanzar el balón hacia arriba con la distancia solicitada
Atrapar	Atrapa el balón con ambas manos con bastante seguridad	Atrapa el balón con ambas manos, pero demuestra dificultad	No logra atrapar el balón y este se le cae continuamente

PUNTAJE TOTAL: _____

ESCALA DE NOTA

12 puntos	7.0	2 puntos	2.7
11 puntos	6.5	1 punto	2.3
10 puntos	6.0	0 punto	2.0
9 puntos	5.5		
8 puntos	5.0		
7 puntos	4.5		
6 puntos	4.0		
5 puntos	3.7		
4 puntos	3.3		
3 puntos	3.0		