



Guía N° 17: EVALUACIÓN RITMO Y COORDINACIÓN.

Educación Física y Salud 1° Básico.

Expresión Corporal y Danza.

Nombre: _____ **curso:** _____ **Fecha:** _____

OA: OA 05: Ejecutar movimientos corporales, expresando sensaciones, ideas, estados de ánimo y emociones en variados espacios y a diferentes ritmos e intensidades. OA 11: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento mediante un juego; escuchar y seguir instrucciones; utilizar implementos bajo supervisión; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad. OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.
INDICADORES:
OA 05: <ul style="list-style-type: none">- Ejecutar pasos al ritmo de la música.- Crear una coreografía original.- Realizar movimientos de manera coordinada. OA 11: <ul style="list-style-type: none">- Identifican si el lugar donde van a realizar la clase está libre de obstáculos.- Siguen las instrucciones.- Utilizan los implementos de forma segura. OA 09: <ul style="list-style-type: none">- Identifican la importancia de lavarse la cara y las manos al término de la clase.- Identifican la importancia de beber agua antes, durante y después de la actividad física.

¿Qué es bailar?

Bailar es moverse con ritmo ante una música. El baile es un buen recurso no solo para jugar y divertirse con los niños sino también para estimular su desarrollo físico, psíquico y emocional.

Está comprobado que el baile aporta muchos beneficios para la salud de los niños, tales como:

- 1.- Es un buen ejercicio cardiovascular para los pequeños.
- 2.- Ayuda a los niños a sincronizar, coordinar y equilibrar mejor sus movimientos.
- 3.- Ayuda a crear vínculos con los demás niños. Favorece su capacidad de socialización.
- 4.- Estimula el desarrollo muscular.
- 5.- potencia la flexibilidad.
- 6.- Despierta la destreza corporal.
- 7.- Estimula la memoria y creatividad.
- 8- Favorece a la risa y diversión.



¡AHORA CON MUCHA ATENCIÓN LEE LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES!

ACTIVIDAD

- 1.- Necesitas la ayuda de un adulto.
- 2.- Busca un celular y parlante o algo donde puedas reproducir música.
- 3.- Escoge una canción que te guste (que sea para bailar) o puedes ocupar la que yo te deje en el video de apoyo.
- 4.- Crea una coreografía o también la puedes copiar desde YouTube, puedes buscar videos de Zumba kids y en este caso te debes aprender los pasos.
- 5.- Cuando ya tengas lista tu coreografía, grabaras un video donde expongas todo tu talento.
- 6.- Cuando tengas listo tu video, envíalo al siguiente correo profecamiefi@gmail.com IMPORTANTE DEBES INDICAR TU NOMBRE Y APELLIDO, CURSO Y NUMERO DE GUIA.
- 7.- Divierte y disfruta con tu familia.

AUTOEVALUACIÓN:

Marca con una Sí o No con una X.

Preguntas	Sí	No
¿Creaste tu propia coreografía?		
¿Te ayudaste con un video de YouTube?		
¿Te costó mucho seguir los pasos?		
¿Crees que lo hiciste al ritmo de la música?		
¿Te divertiste haciendo tu coreografía?		
¿Buscaste un lugar seguro para realizar la actividad?		
¿Aplicaste tus hábitos de higiene personal?		

