



**PROYECTO INTERDISCIPLINARIO. ENTREGA N° 10**

<b>ASIGNATURAS/MÓDULOS ARTICULADOS:</b> Educación física- música- artes- tecnología- religión – orientación.	<b>CURSO:</b> Primeros básicos
<b>DOCENTES:</b> Bania Erazo – Jennifer González – Valentina Gahona	<b>FECHA:</b>
<b>CORREOS ELECTRÓNICOS DOCENTES:</b> Baniaerazoicp@gmail.com - jgonzalezgalleguillosicp@gmail.com - Valentinagahonaicp@gmail.com	
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Ejecutar actividades físicas por medio de circuitos utilizando elementos deportivos <b>construidos manualmente utilizando material reciclado.</b>	
CONSULTAS, DUDAS Y EVIDENCIAS DE TU TRABAJO, DEBE SER ENVIADO A ALGUNOS DE LOS CORREOS DE LOS DOCENTES DE ESTA GUÍA.	
INDICACIONES:  Crear un circuito deportivo, fabricando elementos que ayuden a la ejecución de este. Se deben escoger <b>mínimo 2</b> materiales, ejemplo: Pelotas de papel y botellas con arena decoradas. El circuito debe tener al menos tres estaciones diferentes. Una de las estaciones será de baile libre. Ejecutar cada ejercicio un minuto y descansar 30 segundos.	

Proyecto: “Creando circuitos”.			
Fecha de envío	13 de octubre	Puntaje total	50 puntos
Unidad	Segundo semestre - Unidad 3		
Recursos	<p><b>MATERIALES (RECUERDA QUE DEBES CREAR AL MENOS 2 MATERIALES)</b></p> <p>Para la elaboración de implementos deportivos del circuito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Botellas con arena:</b> Botellas tamaño a elección, arena, témperas, otros.</li> <li>- <b>Pelotas de papel:</b> Periódico u otro tipo de papel como hojas de oficio o de revistas, scotch, pintar si desea.</li> <li>- <b>Otro tipo de pelotas:</b> Globo y arroz.</li> <li>- <b>Aros con cartón:</b> Cartón normal, cartón piedra, o platos de cartón. Tijeras, témperas, plumones etc.</li> <li>- <b>Lana:</b> Para hacer zigzag o líneas rectas.</li> <li>- <b>Hula-hula:</b> Manguera de PVC. Elemento para pegar.</li> </ul> <p><b>¡Si se te ocurre otro tipo de material puedes implementarlo!</b></p> <p>NO OLVIDES ENVIAR LAS EVIDENCIAS DE TU TRABAJO A LA PROFESORA.</p> <p><b>¡MANOS A LA OBRA!</b></p>		

Imágenes de ejemplo



AROS DE CARTÓN



PELOTA DE PERIÓDICO Y SCOTCH



PELOTAS DE GLOBO Y ARROZ



BOTELLAS CON ARENA, PINTADAS CON TEMPERA.

¿Qué es un circuito deportivo?



Un circuito deportivo, es un modo de entrenamiento que consiste en completar un recorrido compuesto por un conjunto de estaciones con distintos ejercicios. Observa el ejemplo:

Estación 1  
Uso de aro



Estación 2  
Salto en cuerda



Estación 3  
Bote de balón



Estación 4  
Baile libre





# Colegio Ignacio Carrera Pinto

¡AHORA TE TOCA A TI!

Actividad:

- ✓ Deberás crear un circuito de **mínimo 3** estaciones. Si deseas, puedes hacer más.
- ✓ Dos de las estaciones deben tener un elemento deportivo elaborado por ti. Una de las estaciones debe ser de baile libre. Escoge la canción que más te guste. ¡A bailar!
- ✓ Cada ejercicio debes realizarlo un minuto y descansar 30 segundos entre medio de cada estación.
- ✓ El circuito se debe realizar mínimo tres veces.

EJEMPLO:

- Estación 1: Poner tres botellas con arena en fila y botear un balón en zigzag durante un minuto.

DESCANSO DE 30 SEGUNDOS.

- Estación 2: Lanzar una pelota hecha con periódico hacia arriba y dar giros en 360 grados a la derecha y la izquierda durante un minuto.

DESCANSO DE 30 SEGUNDOS.

- Estación 3: Bailar durante un minuto una canción a elección.



La canción que escogí para bailar se llama \_\_\_\_\_

El autor de la canción es \_\_\_\_\_

Lo que más me gusta de esta canción es \_\_\_\_\_










**AUTOEVALUACIÓN**

En la medida que vamos creciendo nos enfrentamos a diversos desafíos. En esta oportunidad deberás ser capaz de reconocer que tan bien hiciste tus actividades. Para esto debes ser muy honesto/a, valiente y objetivo/a, es decir, deberás mirar tu trabajo reconociendo tus logros y también aquello que te faltó.

Autoevaluación: Colorea la carita que represente tu respuesta. Si tu respuesta es "Sí" colorea la carita feliz, si tu respuesta es "No" colorea la carita triste. Si tu respuesta es "más o menos" colorea la carita del medio.

<p>¿Seguí las instrucciones de la profesora?</p> 	<p>¿Dije gracias a las personas que me ayudaron con la guía?</p> 
<p>¿Confeccionaste el elemento deportivo?</p> 	<p>¿Respondí las preguntas de la guía?</p> 
<p>¿Me gustó hacer la guía?</p> 	<p>¿Qué cara representa mi actividad?</p> 

¡Sigue así! ¡La clave del éxito es ser perseverante!



## Lista de cotejo para evaluar el proyecto

ASIGNATURAS	Educación física- Orientación- Religión- Música- Artes- Tecnología.
FECHA	

INDICADORES	LO PRESENTA (1)	NO LO PRESENTA (0)
Construye al menos dos materiales deportivos con material reciclado.		
Realiza un circuito de al menos tres estaciones.		
Realiza movimientos libres y baile en una de las estaciones.		
Respeto el tiempo de ejecución del ejercicio y de descanso entre cada una de las estaciones.		
Realiza al menos tres veces el circuito.		
Responde las preguntas relacionadas al área musical.		
Responde la autoevaluación.		
<b>PUNTAJE OBTENIDO</b>		
<b>INDICADOR DE LOGRO</b>		