



Colegio Nueva Holanda 2020
colegionuevaholanda@hotmail.com
www.colegionuevaholanda.cl

GUÍA DE TRABAJO EN EL HOGAR N°4

| | |
|-------------------------------------|--|
| Asignatura/ Curso | Angélica Valenzuela Silva - 6° Año Básico |
| Correo Electrónico Consultas | avalenzuela@colegionuevaholanda.com |
| Horario Atención Consultas | 11:00 a 13:00 hrs. Lunes a Viernes |
| Fecha para trabajar | Semana del 04 al 08 de Mayo |
| Objetivo de la guía | Identificar y ejecutar las fases de la voltereta adelante. |

Unidad N° 1 “Aplicar Habilidades Motrices Básicas a las Actividades Deportivas”

Subunidad N° 2: “Gimnasia Artística”



La gimnasia es una forma sistematizada de ejercicios físicos y está diseñada tanto con propósito terapéutico, educativo y competitivo. La voltereta adelante es una de las destrezas gimnásticas más sencilla de aprender, se define como una vuelta que da una persona en el aire, o apoyando las manos en el suelo, enroscando el cuerpo e impulsando las piernas en alto para caer y reincorporarse siguiendo la trayectoria inicial. La Voltereta adelante tiene 5 fases.- Fase 1: Posición Inicial, fase 2: Desequilibrio, Fase 3: Impulso, Fase 4: Rodamiento y Fase 5: Recuperación.

Buenos días mis queridos niños y niñas ahora te toca a ti crear tu propio desafío puedes aplicar toda tu creatividad, entusiasmo y proactividad. Considera los siguientes aspectos para la creación de tu desafío:

Título del Desafío

“Desafío Voltereta Adelante 6° Año”

Estructura del Desafío

1. Este Desafío por lo tanto tendrá 4 estaciones **1º Estación:** Saltos a pie junto, **2º Estación:** saltos hacia atrás posición cuadrúpeda, **3º Estación:** Rodadas laterales, y **4º Estación:** Ejecución Voltereta adelante.
2. Puede apoyarse con imágenes si considera conveniente.
3. Repeticiones (entre 4 a 6 repeticiones, de acuerdo a su condición física y espacio que disponga)
4. Lugar el que disponga en ese momento (Casa, patio, etc.)
5. Materiales con los que dispone en su hogar (Evitar comprar materiales deportivos, crearlos si usted estima necesario, esto se tendrá en cuenta al momento de evaluar la innovación de materiales que utilizo.)
6. Para la ejecución de los ejercicios puede apoyarse por algún familiar de su hogar o participar junto a él.

“El ejercicio es la clave para la salud física y de la mente”. (Nelson Mandela)



Colegio Nueva Holanda 2020
colegionuevaholanda@hotmail.com
www.colegionuevaholanda.cl

7. Duración dependerá de los requerimientos antes señalados o de acuerdo a la condición física de cada estudiante.

Estructura del Desafío

- 1 **Presentación del Alumno:** Nombre Completo, curso, asignatura y nombre del trabajo (Desafío Voltereta Adelante 6º Año).
- 2 **Explicación:** debe nombrar las cinco fases de la voltereta adelante, y explicación de las 4 fases que ejecutara (la explicación de los ejercicios del desafíos también puede hacerlo un adulto mientras el niño o niña lo ejecute).
- 3 **Ejecución:** Puede tener la ayuda de un adulto si estima necesario, no afectara a su evaluación).
- 4 **Retroalimentación:** el estudiante menciona las 5 fases de la voltereta adelante.

Criterios a Evaluación

1. Entrega en la fecha indicada por la profesora. Se enviara a su Profesora Jefe Jessica Fernández Acosta (Wasap) o al correo electrónico de la profesora (avalenzuela@colegionuevaholanda.com). 10%
2. Presentación del desafío (creativo, novedoso, didáctico) 10%
3. Descripción de las fases de la voltereta adelante. 20%
4. Ejecución de las 4 estaciones del desafío. 20%
5. Retroalimentación de la voltereta adelante (resumen) 30%
6. Presentación Personal (Buzo del colegio, polera blanca, zapatillas, pelo amarrado) 10%