

SEGUNDO SEMESTRE	
Evaluación Educación Física & Salud. 1° y 2° Básico.	
Nombre:	Fecha: Del 28 de Sep al 02 de oct.
OA 9 Nivel 1	Identificar hábitos de higiene y vida saludable tanto en la clase de educación física como en la vida diaria.
OA 1 Nivel 1	Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos
Indicadores de evaluación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar hábitos de higiene y vida saludable tanto en la clase de educación física como en la vida diaria. 2. Se desplazan por medio de la carrera en diferentes direcciones 3. Saltan con uno o dos pies 4. Lanzan con precisión, utilizando diferentes objetos

Instrucciones: Elementos a considerar en la evaluación



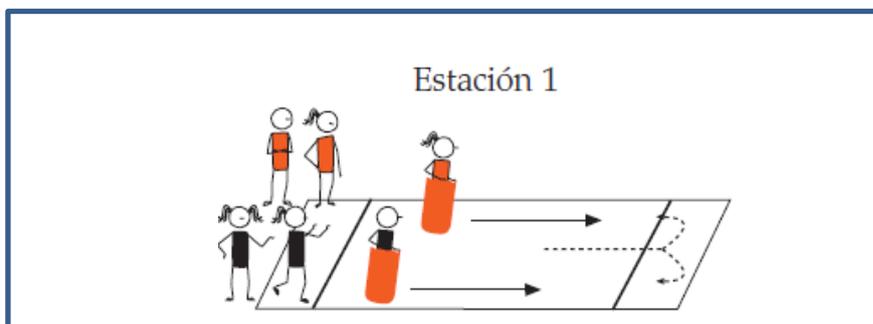
- Al momento de grabar, te debes presentar con nombre y curso antes de realizar la actividad.
- Será evaluada la realización completa de la actividad, recuerda que si te faltó realizar algún ejercicio no se considerará completa la actividad.
- Al momento de terminar la actividad debes tener una botella de **agua y un alimento saludable acorde a una actividad deportiva** para tu consumo personal.
- Enviar el vídeo en la fecha estipulada

Actividad: Importante considerar un espacio amplio y libre de peligros (pueden realizarlo al aire libre)

Primero debemos realizar una caminata suave por todo el alrededor donde desarrollaremos la actividad.

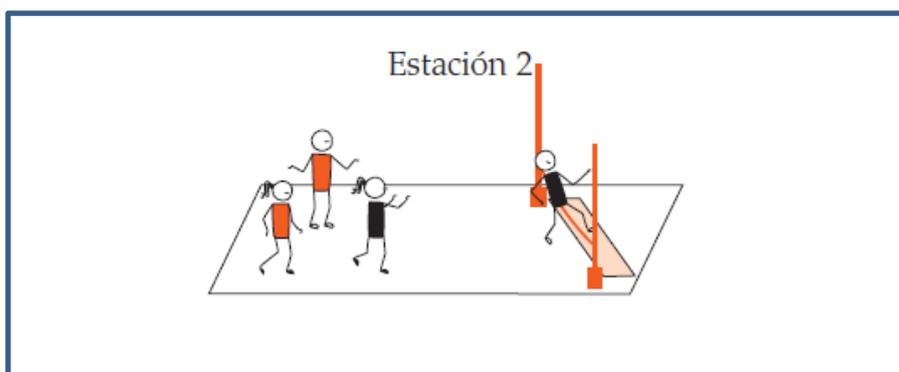
Luego armaremos nuestro circuito motriz el cual consiste en considerar un espacio amplio y ocupar materiales reciclables que encontramos en nuestra casa.

Estación 1:



- Puedes utilizar un saco, una bolsa de basura o en caso de que no cuentes con nada de eso, debes realizar la actividad a pie junto sin separarlas en ningún momento hasta llegar a la línea de meta.
- Debes devolvarte al punto de inicio corriendo y volver a salir con pie junto.
- El espacio para recorrer debe ser de mínimo 4 metros.
- Debes repetirlo mínimo 3 veces.

Estación 2



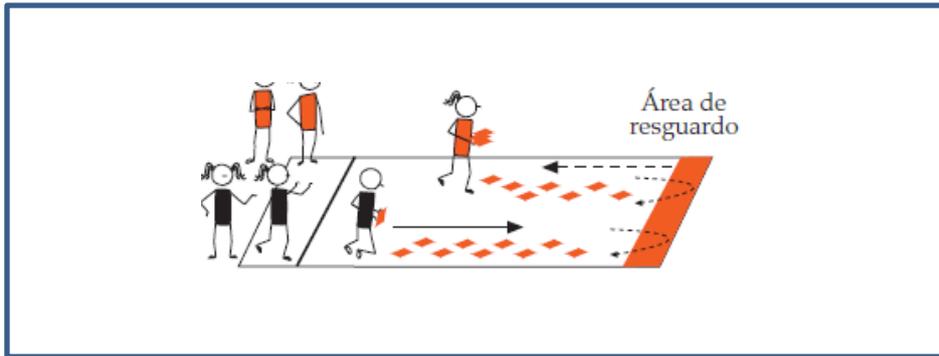
- En esta segunda estación debemos considerar la misma distancia de la estación anterior (4 metros)
- Esta vez desde el punto de inicio debes correr hacia la meta; en la meta habrá un obstáculo con una pequeña elevación (puede ser una cuerda, o un objeto alto de 20 cm aprox) este obstáculo debes sortearlo con un **salto a pie junto y un aterrizaje a pie junto**
- Debes repetirlo mínimo 3 veces.

*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*

Profesor Gabriel Parra Espinoza

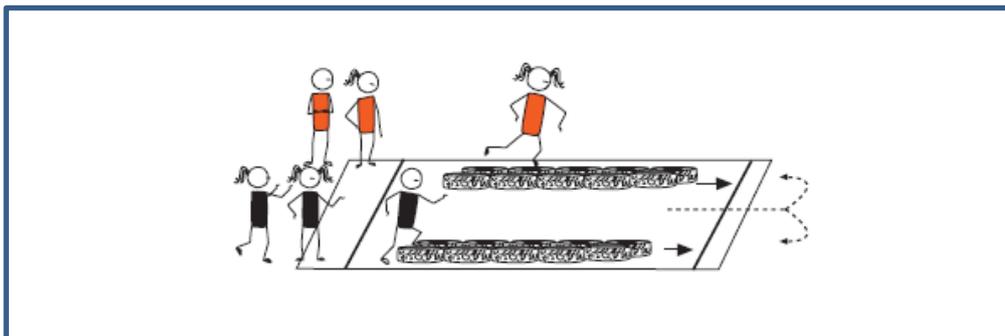
Gabriel.parra@colegio-martabrunet.cl 9/4678234

Estación 3



- Esta estación es similar a la anterior, con la diferencia que no ocuparemos la cuerda, si no que utilizaremos implementos u objetos que estén en tu casa para dejarlos en el piso (como las figuras naranjas de la imagen)
- En las zonas en zig- zag debes Saltar en cada una a un pie hasta llegar al final.
- Al llegar al final debes devolverte caminando para comenzar nuevamente.
- Debes repetirlo mínimo 3 veces.

Estación 4



- En esta estación, a un metro de la meta deberás ubicar un recipiente.
- Deberás correr con unas tapitas de botella en tus manos desde el punto de inicio hasta el punto final.
- Cuando llegues al punto final de la carrera debes lanzar la tapita de botella y encestar en el recipiente.
- Luego te devuelves en carrera para ir a buscar más tapitas de botellas.
- Debes repetirlo mínimo 3 veces.