



SEGUNDO SEMESTRE	
Evaluación N°2 Educación Física & Salud. 1° y 2° Básico.	
Nombre:	
	Fecha: Semana 8 Del 26 al 30 de octubre
OA 11 (Nivel 1)	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. Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
OA 6 (Nivel 1)	
Indicadores de evaluación:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutan un calentamiento por medio de juegos y actividades físicas 2. Actúan con seguridad en los juegos y ejercicios propuestos; por ejemplo: se atreven a iniciar sus actividades. 3. Ejecutan actividades de desplazamientos en circuitos o ejercicios continuos que desarrollen la resistencia. 4. Ejecutan ejercicios en los que utilizan el peso de su propio cuerpo. 5. Ejecutan carreras a máxima velocidad en el menor tiempo posible. 6. Ejecutan ejercicios de flexibilidad de manera individual

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

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

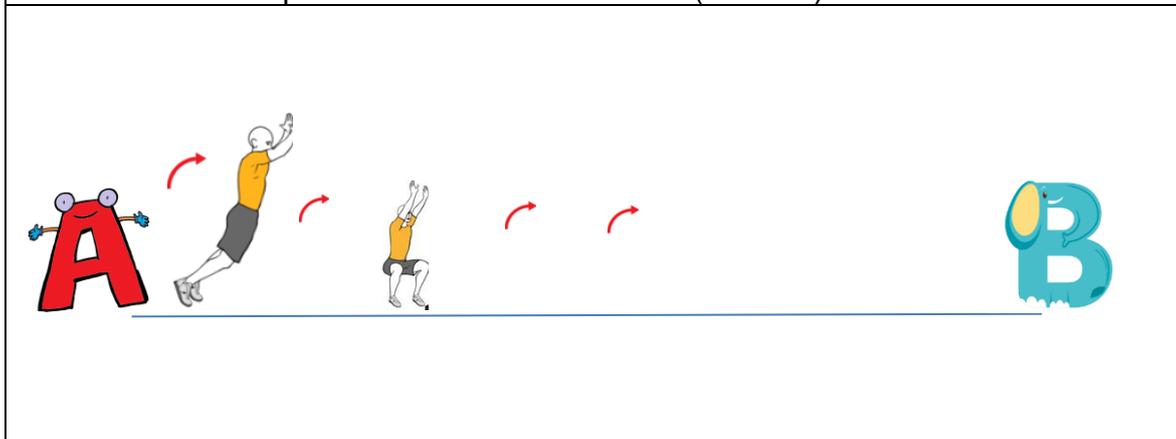
Actividad: Importante considerar un espacio amplio y libre de peligros (pueden realizarlo al aire libre)

- ❖ Juego de calentamiento: Con la ayuda de un adulto deberás desarrollar la siguiente secuencia.
- ✓ Lateralidad: Deben estar atentos a la señal que el adulto indicará. Debes delimitar una zona de espera en la cual estarás brincando hasta oír la señal.
- Antes de la indicación debes estar brincando a pie junto en la zona de espera, cuando el adulto mencione las palabras correspondientes tú debes siempre dar dos saltos a pie junto.
- Adulto: Derecha, izquierda, al frente, hacia atrás. (esta secuencia la desarrollarás al menos 2 minutos).
- El adulto variará la modalidad del salto, por ejemplo, puede brincar a pie derecho o izquierdo en la zona de espera.

Actividad:

Desplazamiento con flexión de rodillas

- Debemos trazar un punto A (partida) y un punto B (Llegada) libre de caídas y de peligros. 4 mtrs aprox.
- Nos ubicaremos en el punto A y nos desplazaremos saltando, al aterrizar debemos flexionar nuestras rodillas, al llegar al punto B nos devolvemos caminando para intentarlo nuevamente. (3 veces)



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

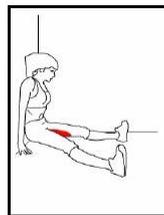
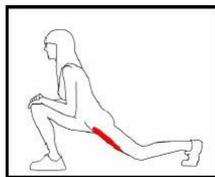
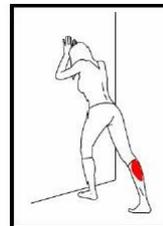
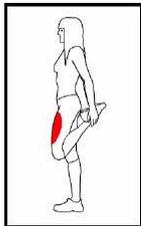


- Debemos poner a prueba nuestra máxima velocidad.
- En esta ocasión debemos posicionarnos en el punto A y cuando el adulto quien nos acompañe dé la orden, debe correr a toda velocidad hasta el punto B. Llegamos al final y nos devolvemos caminando, debemos repetirlo 3 veces.



Actividad 3 : Elongación.

- En esta instancia debemos elongar para evitar lesiones posteriores.
- Debes seguir la siguiente secuencia y aguantar en cada posición 8 segundos.
- Considera ambas extremidades en cada imagen que corresponda.



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