

Evaluación Formativa

SEGUNDO SEMESTRE	
Evaluación Educación Física & Salud. 1° y 2° Básico.	
Nombre:	Fecha: Del 23 al 27 de nov.
OA 6	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
Indicadores/Objetivo de la clase	<p>Indicadores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejecutan actividades físicas que incrementen la frecuencia cardiaca, la sensación de calor y la fuerza muscular. 2. Ejecutan un circuito de forma continua, venciendo obstáculos. 3. Se ponen de pie sin la ayuda de las manos. 4. De la posición de pie, se sientan y se levantan sin la ayuda de las manos. 5. Ejecutan ejercicios de flexibilidad para el tronco, miembros superiores e inferiores.
Contenidos a trabajar en la clase:	Evaluación.



Instrucciones: Elementos a considerar en la evaluación



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

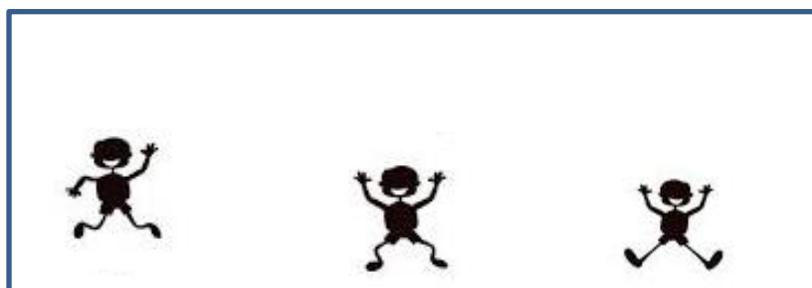


- Al momento de grabar, te debes presentar con nombre y curso antes de realizar la actividad.
- Será evaluada la realización completa de la actividad, recuerda que si te faltó realizar algún ejercicio no se considerará completa la actividad (incluso el calentamiento y elongación).
- Al momento de terminar la actividad debes tener una botella de **agua y un alimento saludable acorde a una actividad deportiva (fruta)** 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)

Calentamiento:

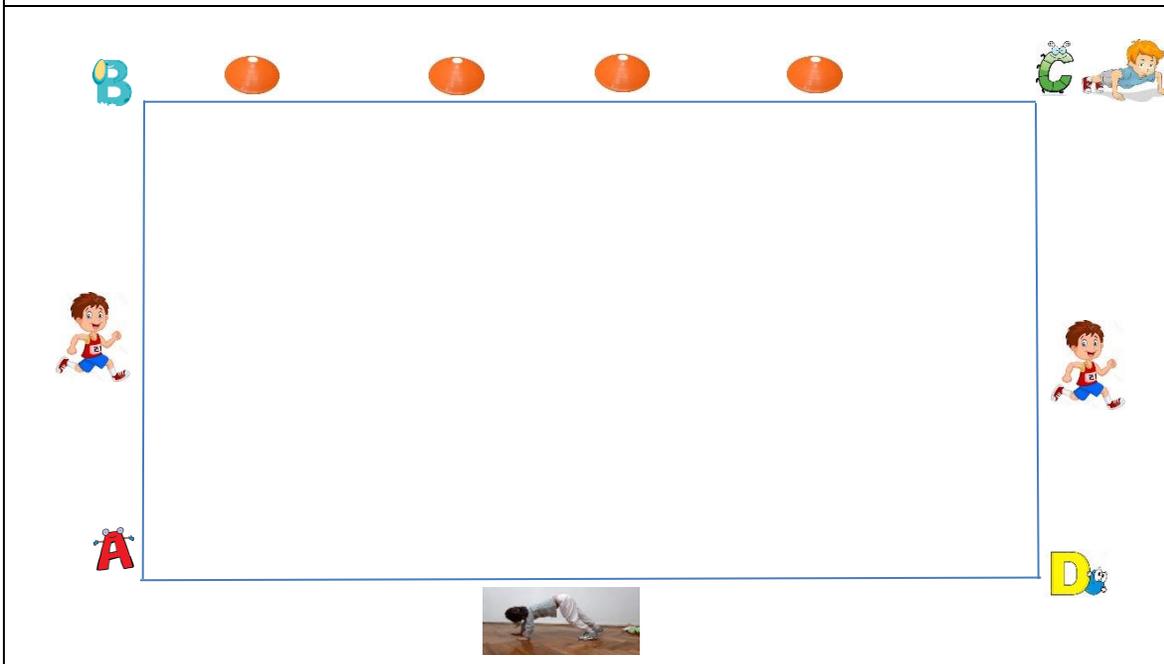
- ❖ En nuestro espacio libre de peligros y de caídas debemos realizar la activación muscular (calentamiento) con la colaboración de un adulto.
- Comenzaremos brincando a pie junto, mezclando diversos movimientos de brazos
 - brazos arriba 10 veces,
 - brazos abajo 10 veces,
 - brazos extendidos a los lados elevando y descendiendo 10 veces hacia arriba y hacia abajo
- Luego haremos desplazamientos.
 - Brincando nos desplazamos hacia adelante y hacia atrás (10 veces)
 - Luego brincando nos desplazaremos hacia la derecha e izquierda (10 veces)
 - Siempre debemos ir combinando movimientos de brazos.
- ❖ Luego tomamos una pausa para hidratarnos y ordenar los materiales para la siguiente actividad.



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

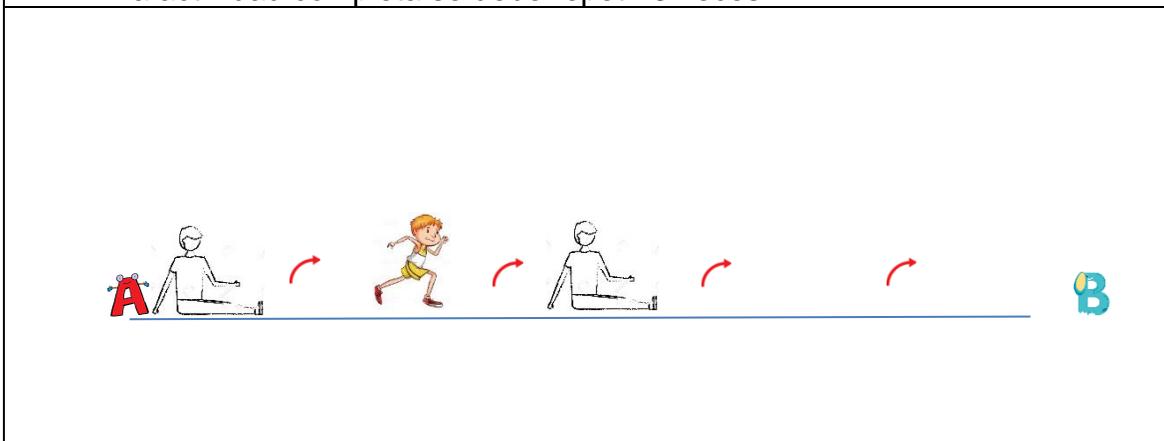
Actividad 1: Debemos crear un cuadrado muy amplio (dependiendo del espacio que dispongamos) donde desarrollaremos nuestra primera actividad.

- Realizaremos diferentes desplazamientos venciendo obstáculos.
 - Primero nos desplazaremos desde A hacia B en carrera continua.
 - Luego desde B hacia C ubicaremos obstáculos (pueden ser peluches, juguetes o cosas que no nos cause daño si las pisamos o caemos arriba de ellas) y debemos correr y tocarlas con nuestra mano para seguir avanzando, si no las toco no puedo seguir avanzando.
- Luego en el punto C estático realizaremos 4 flexiones de codo, una vez realizadas avanzaremos hacia el punto D.
- Por último, desde la letra D hacia la A, avanzaremos realizando cuadrupedia.
- Esta actividad debemos realizarla 3 veces.



Actividad 2

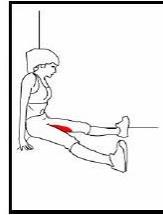
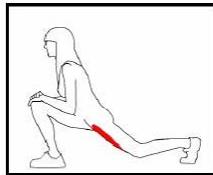
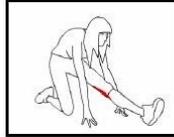
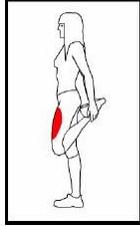
- Realizaremos desplazamientos en una línea recta, trazando un punto A y un punto de B de 4 metros aproximadamente de distancia entre sí (dependiendo del espacio que dispongamos).
- La actividad consiste en ubicarse sentados en el punto A y ponerse de pie sin utilizar las manos, avanzar dos pasos y ubicarse sentado en el piso sin utilizar las manos. Repetirlo hasta llegar al punto B.
- Debes alcanzar a realizarlo mínimo 3 veces antes de llegar al punto B.
- Desde el punto A al B te debes devolver caminando.
- La actividad completa se debe repetir 3 veces.



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

Elongación, vuelta a la calma:

- Recuerda realizar la elongación dirigida por las imágenes en ambas extremidades.
- Al finalizar debes tener tu botella de agua y una fruta que debes consumir.



Profesor Gabriel Parra.

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