



| SEGUNDO SEMESTRE | | |
|---|--|--|
| Evaluación Educación Física & Salud. 5° y 6° Básico. | | |
| Nombre: | | Fecha: Del 28 de Sep al 02 de oct. |
| OA 9 Nivel 1 OA 6 Nivel 1 OA 11 Nivel 1 | <p style="text-align: center;">Identificar hábitos de higiene y vida saludable tanto en la clase de educación física como en la vida diaria.</p> <p style="text-align: center;">Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la practica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.</p> <p style="text-align: center;">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.</p> | |
| Indicadores de evaluación: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer alimentación saludable para su vida diaria, además de actividades que requieran esfuerzo físico beneficiario para la salud. 2. Ejecutan un ejercicio físico de manera continua, manteniendo el nivel de intensidad moderada a vigorosa 3. Desarrollan la resistencia por medio de circuitos 4. Ejecutan y diseñan secuencias de movimiento, utilizando las destrezas aprendidas. | |

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.
- Debes mencionar y ejecutar al menos una fase del calentamiento, esta parte es fundamental para la realización de la evaluación
- Enviar el vídeo en la fecha estipulada



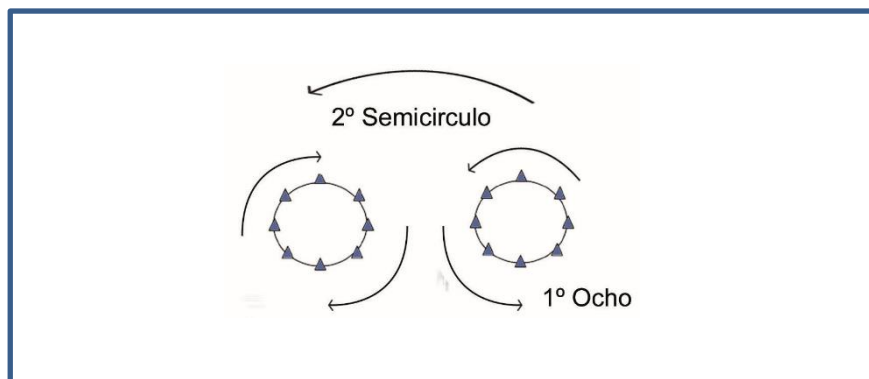
*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*

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

Calentamiento:

- Debes mencionar y ejecutar al menos una fase del calentamiento

Estación 1:



- En esta estación debemos realizar dos círculos (amplios) con materiales reutilizables que encontremos en casa.
- En la fase de los círculos primero debemos correr y luego pasamos caminando hacia el otro círculo.
- Luego pasaremos al semicírculo el cual debemos correr de ida y vuelta.
- Todo esto debemos realizarlo 3 veces, con un intervalo entre secuencia para hidratarnos y respirar.

Estación 2:



- En esta estación debemos reutilizar los materiales de la actividad anterior y adecuarla según nos muestra la imagen.
- Debemos ir en carrera y rebasar los obstáculos de izquierda a derecha.
- Llegamos al final y nos devolvemos por fuera para comenzar nuevamente.
- Esto debemos repetirlo 3 veces.

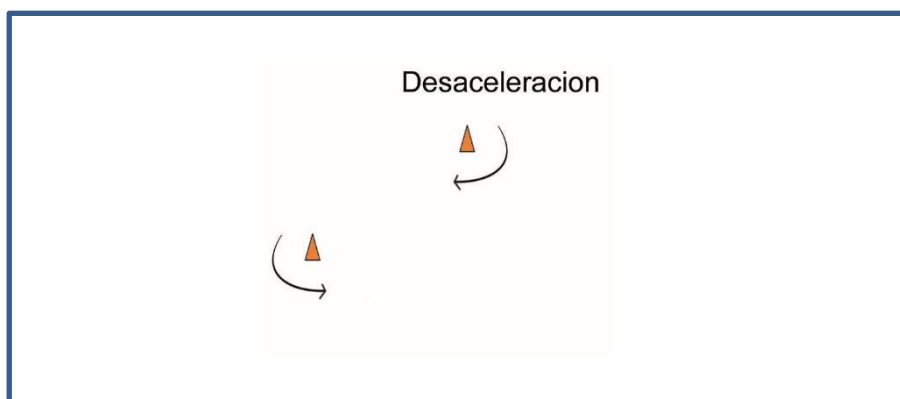
*Los aprendizajes se fortalecen con **respeto** y apoyo de lo **familia**.*

Estación 3:



- En esta estación debemos ubicar los obstáculos en una distancia no tan lejana el uno al otro.
- Debemos rebasar esta prueba saltando a pie, ya sea, pie junto o pies separados según corresponde.
- Una vez que llegues al final te devuelves caminando para realizarlo nuevamente
- Esta actividad debes realizarla 3 veces.

Estación 4:



- Debemos finalizar nuestro circuito con una actividad que nos haga recuperar la respiración normal.
- Para eso realizaremos de manera suave vueltas en desaceleración como muestra la imagen.
- Este ejercicio va de la mano con el anterior, ya que al finalizar el anterior debemos pasar inmediatamente a este sin pausa.
- Debes mostrar en el video al finalizar la secuencia, una botella de agua de consumo personal y una fruta

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