

Evaluación

SEGUNDO SEMESTRE	
Evaluación Educación Física & Salud. 5° y 6° Básico.	
Nombre:	
	Fecha: Del 28 de Sep al 02 de oct.
OA 11 OA 6	OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.
Indicadores/Objetivo de la clase	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes a diferentes intensidades y en tiempos determinados. • Ejecutan actividades que desarrollan la fuerza, utilizando su propio peso corporal o implementos que generan sobrecarga • Ejecutan ejercicios para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad. • Usan diversos métodos para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad)
Contenidos a trabajar en la clase:	Evaluación.



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

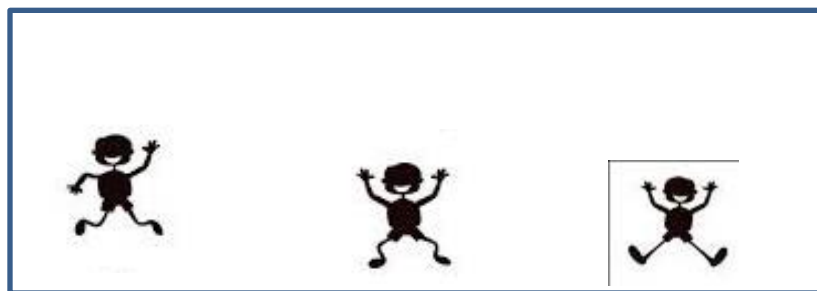


- Al momento de grabar, te debes presentar con nombre y curso antes de realizar la actividad.
- Será evaluada la realización completa de la actividad, recuerda que si te faltó realizar algún ejercicio no se considerará completa la actividad (incluso el calentamiento y elongación).
- Al momento de terminar 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:

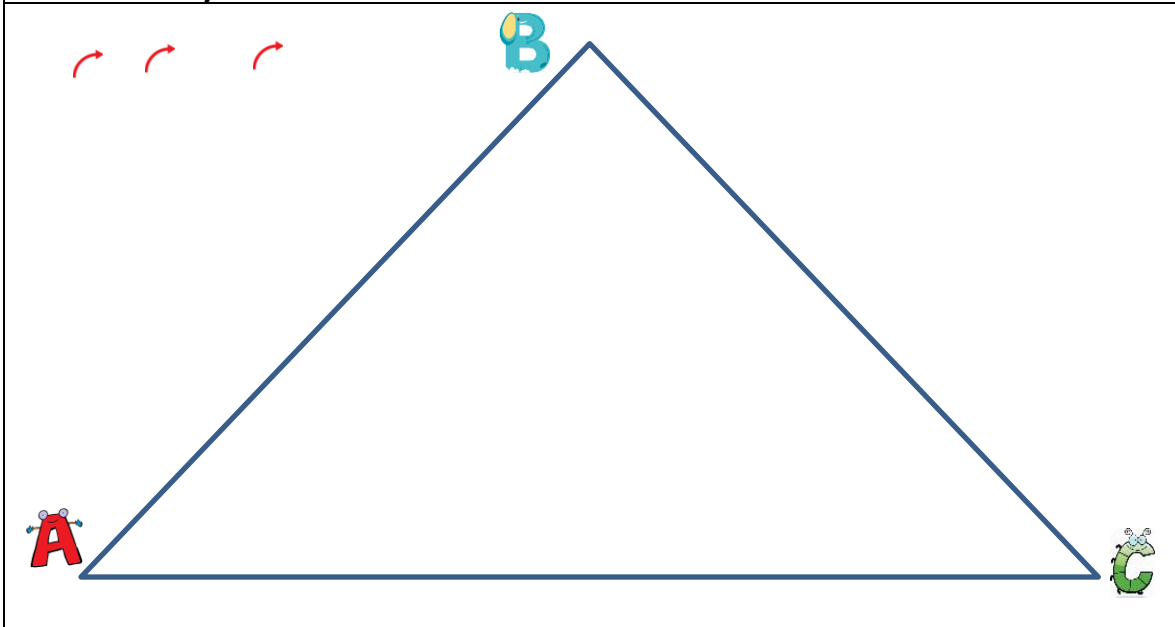
- ❖ En nuestro espacio libre de peligros y de caídas debemos realizar la activación muscular (calentamiento) con la colaboración de un adulto.
- Comenzaremos brincando a pie junto, mezclando diversos movimientos de brazos
 - brazos arriba 10 veces,
 - brazos abajo 10 veces,
 - brazos extendidos a los 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**.*

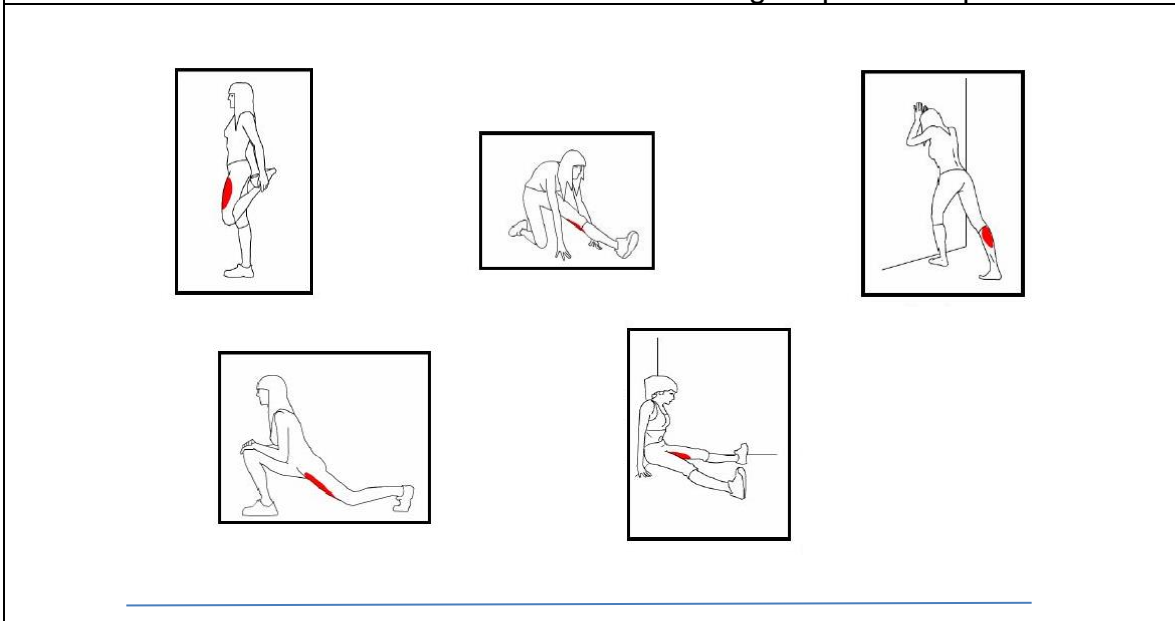
Actividad 1:

- Debemos realizar un triángulo de 4 a 5 metros de distancia entre cada punto (A, B, C)
 - Y debemos desplazarnos en primera instancia desde A a B realizando skipping en una intensidad “moderada”
 - Luego desde B hacia C debemos avanzar realizando saltos y al aterrizar realizaremos una flexión de codos.
 - Y de C hacia A nos devolveremos realizando sentadilla profunda.
- Este ejercicio debemos realizarlo 3 veces.



Actividad de cierre: 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**.*