



Colegio Manuel Rodríguez

EVALUACIÓN

Asignatura: Educación física

Curso: 1° básico

Semana: 30 noviembre al 04 de diciembre

Profesor: Michel Quintanilla Riffo

Unidad 4: Movimiento en diferentes ambientes -patio del colegio, plazas, parques, playas o cerros. Práctica de juegos colectivos e individuales. Trabajo en equipo, roles.

OA: 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 y el equilibrio.

Indicadores de evaluación a realizar por el estudiante:

***De cada ejercicio se realizarán de 2 series (repeticiones); 10 ejercicios de cada uno de ellos y 20 segundos de descanso. REPETIR 10 ejercicios de cada uno y descanso**

***Los estudiantes deberán realizar elongaciones extremidades superiores:10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos**



***Los estudiantes deberán realizar elongaciones extremidades inferiores: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos**



***Realiza ejercicios de equilibrio:10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos**





****+Realizaran 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos**

***Ejercicio de avestruz**



***ejercicio de mariposa**

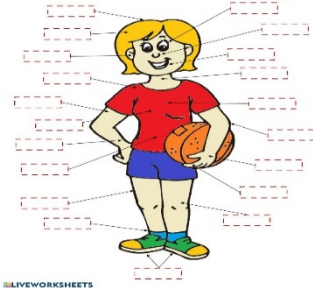


***Flamenco**



*****Diseño esquema corporal**

Partes del cuerpo



Indicadores de evaluación

- Ejecutan actividades físicas que incrementen la frecuencia cardiaca, la sensación de calor y la fuerza muscular, guiados por el docente.
- Ejecutan un circuito de forma continua, venciendo obstáculos.
- Se ponen de pie sin la ayuda de las manos.
- Se cuelgan de una barra por un periodo determinado.
- De la posición de pie, se ponen en cuclillas y se levantan sin la ayuda de las manos.
- Ejecutan ejercicios de flexibilidad para el tronco, miembros superiores e inferiores.

Plazo de entrega: viernes 04 de diciembre de 2020, enviar al correo:

michel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl



Lista de cotejo

Indicadores a observar		si	no
1	Hace ejercicios preparatorios(calentamiento) antes de hacer deportes		
2	Sigue instrucciones del profesor		
3	Mueve las extremidades superiores coordinadamente elongaciones		
4	Mueve las extremidades inferiores coordinadamente elongaciones		
5	Mantiene equilibrio		
6	Realiza ejercicio del avestruz coordinadamente		
7	Realiza ejercicio mariposa coordinadamente		
8	Realiza ejercicio flamenco coordinadamente		
9	Dibuja y envía diseño del esquema corporal		
10	Escribe y nombra las partes del cuerpo en diseño del esquema corporal		

Puntaje ideal:

Puntaje obtenido:

Puntaje máximo:10 puntos

+Si no lograste todos los indicadores esfuézzate por lograrlos con el apoyo de tu profesor y compañeros as.