



Colegio Manuel Rodríguez

## EVALUACIÓN

**Asignatura:** Educación física  
**Curso:** 3° básico  
**Semana:** 30 noviembre al 04 de diciembre  
**Profesor:** Michel Quintanilla Riffo

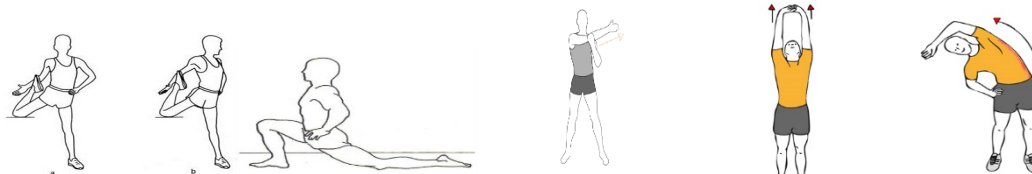
**Unidad 4:** Incorporar la responsabilidad y la honestidad como valores fundamentales en la práctica deportiva. Ejecución de la actividad física en un entorno natural.

**OAO11:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

### 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**

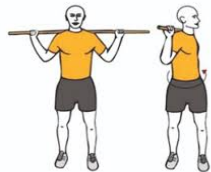
**\*Los estudiantes deberán realizar elongaciones extremidades superiores e inferiores :10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos: Ejercicios preparatorios.**



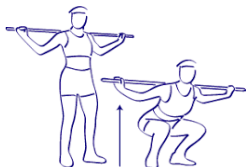
### Ejercicios con Bastón:

**\*Los estudiantes deberán realizar ejercicios de giros con bastón :10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos. Repite: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos**

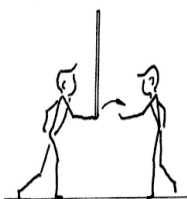
Giro de cintura con barra



**\*Los estudiantes deberán realizar flexiones extremidades inferiores: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos. Repite: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos**



**\*Los estudiantes deberán realizar ejercicios con implemento en movimiento (óculo manual):10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos. Repite: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos**





**\*Los estudiantes deberán realizar ejercicio de equilibrio con bastón con su mano derecha (palma) 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos. Repite: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos**



**\*Los estudiantes deberán realizar ejercicio de equilibrio con bastón con su mano izquierda (palma) 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos. Repite: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos**



**\*Los estudiantes deberán realizar ejercicio de equilibrio con bastón óculo pedal (pie) 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos. Repite: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos.**



**\*Los estudiantes deberán realizar ejercicio de Mantener equilibrio pie con derecho e izquierdo (pie) 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos. Repite: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos.**



**\*Los estudiantes deberán Realizar desplazamientos con bastón con sus dedos (mano) 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos. Repite: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos.**

#### **Indicadores de evaluación**

- En forma autónoma, realizan actividades de calentamiento al inicio de la clase y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar la sesión.
- Demuestran conciencia de que las normas de seguridad varían en las diferentes actividades físicas y entornos.
- Evitan conductas peligrosas para la propia integridad y la de los pares.
- No utilizan accesorios que sean peligrosos para sí mismos y sus compañeros, como anillos o aros, entre otros.
- Cuidan el material de trabajo y lo recogen al término de la clase.
- Siguen las reglas establecidas en la clase; por ejemplo: se mantienen ejecutando una tarea durante el tiempo propuesto, participan de forma independiente en un calentamiento.



**Plazo de entrega:** viernes 04 de diciembre de 2020, enviar al correo:  
**micel.quintanilla@colegiomanuelrodriguez.cl**

**Lista de cotejo**

Indicadores a observar		si	no
1	Realiza ejercicios preparatorios(calentamiento)		
2	Sigue instrucciones del profesor		
3	Utiliza implemento para ejercicios de giros		
4	Realiza ejercicios con implemento flexiones		
5	Realiza ejercicios con implemento en movimiento (óculo manual)		
6	Realiza ejercicio de equilibrio con bastón con su mano derecha(palma)		
7	Realiza ejercicio de equilibrio con bastón con su mano izquierda(palma)		
8	Realiza ejercicio óculo pedal con desplazamientos		
9	Mantiene equilibrio pie con derecho e izquierdo		
10	Realiza desplazamientos con bastón con sus dedos(mano)		

**Puntaje ideal:**

**Puntaje obtenido:**

**Puntaje máximo:10 puntos**

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