



Colegio Manuel Rodríguez

EVALUACIÓN

Asignatura: Educación física

Curso: 5° básico

Semana: 30 noviembre al 04 de diciembre

Profesor: Michel Quintanilla Riffo

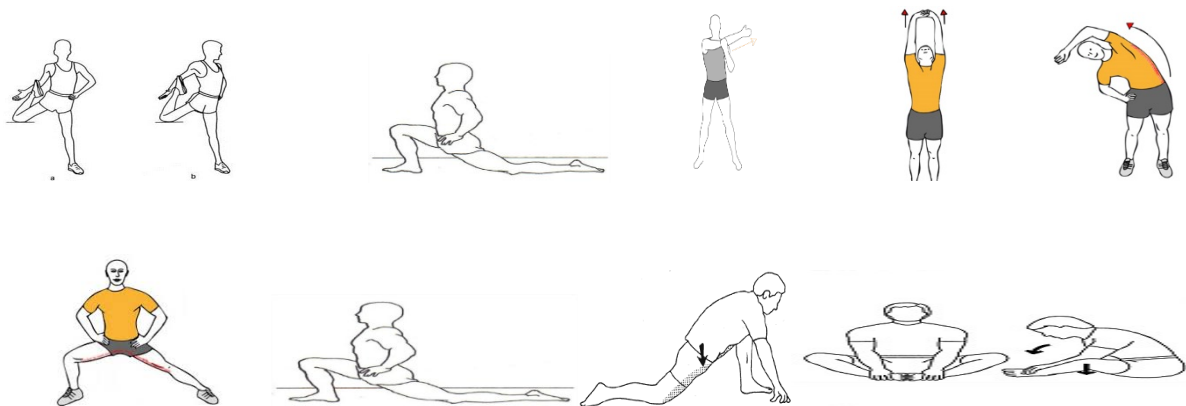
Unidad 4: Práctica de deportes y juegos colectivos con sus reglas y estrategias. Fomento de la responsabilidad, liderazgo y respeto por los demás.

OAo6: 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 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 entre ellos. REPETIR después que se realicen todos **Ejercicios preparatorios**.**



Ejercicios con aros (evaluación):

***Los estudiantes deberán confeccionar dibujos en el suelo o con cinta mastín: por lo menos 5 círculos**



***Los estudiantes deberán realizar recorrido: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos.**

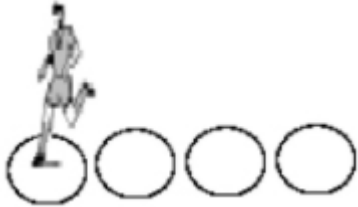




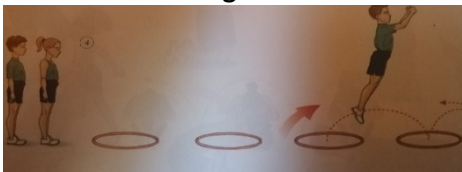
***Los estudiantes deberán realizar recorrido de saltos a un pie(izquierdo): 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos.**



***Los estudiantes deberán realizar recorrido de saltos a un pie(derecho): 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos.**



***Los estudiantes deberán realizar recorrido de saltos a pies juntos: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos.**



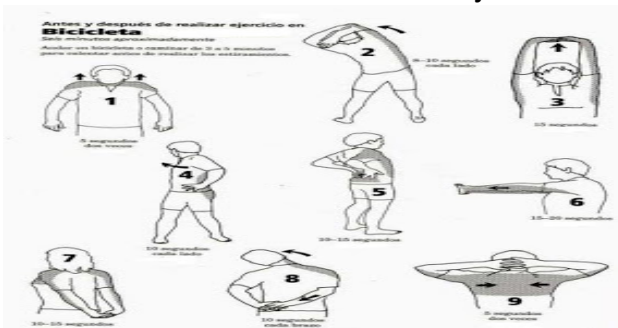
***Los estudiantes deberán realizar recorrido en zig zag: 10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos.**



***Los estudiantes deberán mantener al realizar los ejercicios una buena postura.**



***Los estudiantes deberán realizar los ejercicios de elongaciones al finalizar actividad.**



Indicadores de evaluación

- 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, el de su compañero o implementos que generan sobrecarga.
- Demuestran comprender que los niveles de condición física mejoran por medio de actividades físicas que tengan frecuencia e intensidad.
- 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)
- Ejecutan alguna prueba para comparar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas con resultados anteriores.



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	Realiza ejercicios preparatorios(calentamiento)		
2	Sigue instrucciones del profesor		
3	Confecciona aros(círculos) según instrucciones dadas por el profesor		
4	Realiza recorrido aplicando trote en circuito		
5	Realiza ejercicios de saltos a un pie izquierdo		
6	Realiza ejercicios de saltos a un pie derecha		
7	Realiza ejercicio de saltos a pies juntos		
8	Realiza ejercicio de zigzag		
9	Mantiene una buena postura al realizar ejercicios		
10	Realiza ejercicio de elongaciones al finalizar actividades		

Puntaje ideal:

Puntaje obtenido:

Puntaje máximo:10 puntos

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