



Colegio Manuel Rodríguez

EVALUACIÓN

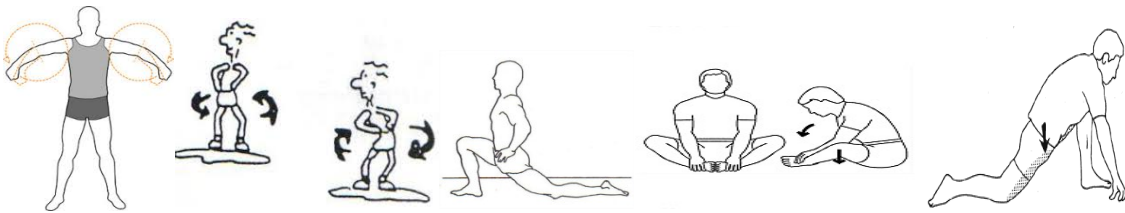
Asignatura: Educación física
Curso: 7° básico
Semana: 30 noviembre al 04 de diciembre
Profesor: Michel Quintanilla Riffo

Unidad 4:

Combinar sus habilidades motrices en, al menos, un deporte de oposición/colaboración. Asimismo, se pretende que manejen los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.

OAo4: OAo4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

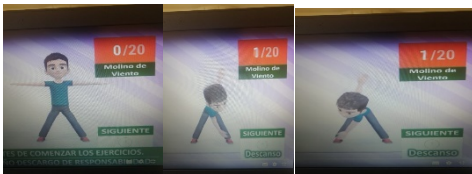
***Los estudiantes deberán realizar elongaciones extremidades superiores e inferiores :10 ejercicios de cada uno y descanso de 20 segundos: Ejercicios preparatorios.**



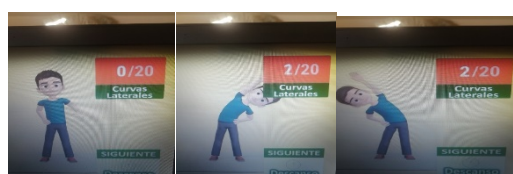
Indicadores de evaluación a realizar por el estudiante:

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

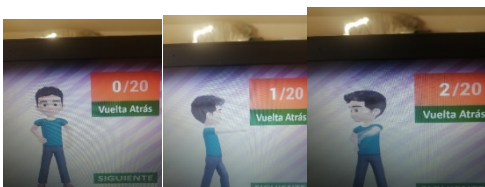
Molino de viento: Realizar 20 movimientos



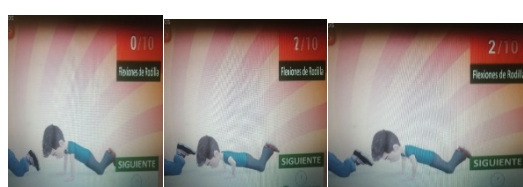
Curvas Laterales: Realizan 20 movimientos



Vuelta atrás: Torsión de extremidad superior (tronco) 20 ejercicios

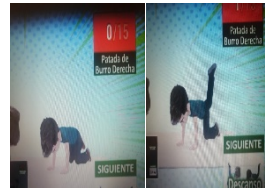
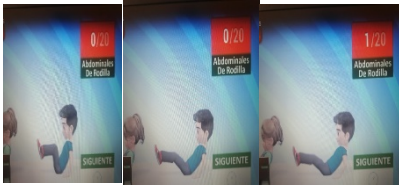


Flexiones de rodillas 10 ejercicios

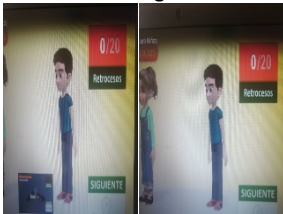




Abdominales de rodillas realizaran 20 extensiones y flexiones Patada atrás 15 por cada pierna (izquierdo y derecho) =30



Retrocesos 20 repeticiones
Descanso:20 segundos



Indicadores de evaluación

- Participan y se inscriben en nuevas actividades físicas que mejoran su condición física, como corridas y cicletadas.
- Durante la práctica de actividad física, se mantienen dentro de los límites establecidos; por ejemplo: andan en bicicleta en ciclovías, respetan las normas de un juego libre, permanecen conectados con el líder en las salidas a terreno, entre otros.
- Por medio de un juego, reconocen los efectos que produce el consumo de drogas, tabaco y alcohol en el organismo y la condición física.
- Llevan botellas con agua y se mantienen hidratados.

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	Ejecuta numero de ejercicios indicados por profesor		
4	Realiza ejercicios de extremidades superiores		
5	Realiza ejercicios de extremidades inferiores		
6	Complementa ejercicios armoniosamente de extremidades superiores e inferiores		
7	Ejecuta ejercicios de piso coordinando apoyos		
8	Realiza las pausas cuando se indica durante la realización de los ejercicios		
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 esfuérzate por lograrlos con el apoyo de tu profesor y compañeros as.