

Evaluación Formativa

Educación Física y Salud

Profesor Alexis Torres Lagos

Realizar actividad y registrar evidencia con videos de la ejecución Para ser presentada



7°

Año Básico

Opciones de envío:

- Whatsapp personal
+56 9 9 7437334
- Grupo whatsapp curso
- Correo electrónico
atorres@losavellanos-temuco.cl
- Entrega en la escuela
Martes o viernes entre 11:00 y 12:00 con el informático de la escuela (**pendrive**)



EVALUACION FORMATIVA EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR	ALEXIS TORRES LAGOS	CURSO	SEPTIMO AÑO BASICO
REALIZAR ACTIVIDAD Y ENVIAR REGISTRO AUDIO VISUAL DE LA ACTIVIDAD			
CAPACIDADES FISICAS	FUERZA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA, VELOCIDAD		
ACTIVIDAD	CIRCUITO DE ESTACIONES DE FUERZA, (controlar el pulso luego de cada estación)		

INICIO									
ACTIVACION CON EJERCICIOS PREVENTIVOS DE TONICIDAD MUSCULAR BASE									
	TROTE ESTATICO POR 30"		BRAZOS DE PISO A CIELO (10 Repeticiones)		TOQUE ALTERNADO DE PUNTA DE PIES (10 Repeticiones)		APLAUZOS BAJO RODILLAS (10 Repeticiones)		SALTO EN UN PIE CON ELEVACION DE RODILLA ALTERNA (8 Repeticiones)
SERIES	5	SERIES	10	SERIES	10	SERIES	10	SERIES	10

DESARROLLO												
CIRCUITO DE ESTACIONES DE FUERZA CON PESO CORPORAL (el orden de las estaciones y/o series puede ser alternado según su capacidad personal)												
1.- ABDOMINALES			2.- FLEXION DE BRAZO			3.- SENTADILLAS			4. VUELOS LATERALES			
SERIES	3		SERIES	3		SERIES	3		SERIES	3		
REPETICIONES	20	20	15	REPETICIONES	10	10	8	REPETICIONES	10	10	8	
CARGA	PESO CORPORAL		CARGA	PESO CORPORAL		CARGA	PESO CORPORAL		CARGA	1Kg	1Kg	1Kg
EN LAS SIGUIENTES 3 ESTACIONES BUSCAR UN EJERCICIO PARA DESARROLLAR ZONAS DEL CUERPO SEÑALADAS Y EJECUTARLAS EN DOS SERIES CON CANTIDADES ENTRE 10 A 20 REPETICIONES			5.- TREN SUPERIOR (BRAZOS)			6.- ZONA MEDIA (ABDOMEN)			7.- TREN INFERIOR (PIERNAS)			
			SERIES	2		SERIES	2		SERIES	2		
			REPETICIONES			REPETICIONES			REPETICIONES			
CARGA	PESO CORPORAL		CARGA	PESO CORPORAL		CARGA	PESO CORPORAL		CARGA	PESO CORPORAL		
ELONGACION 20" LUEGO DE CADA SERIE												

FIN									
REHIDRATACION, ASEO CORPORAL Y BUENA ALIMENTACION									
		REHIDRATACION AGUA, O JUGO SIN AZUGAR NO SE RECOMIENDAN BEBIDAS GASOSAS NI ISOTONICAS			LAVADO DE MANOS, SE RECOMIENDA TOMAR UNA DUCHA			ES IMPORTANTE MANTENER UNA BUENA ALIMENTACION	

Evaluación Formativa de Educación Física

Curso: SEPTIMO AÑO BASICO

Fecha de aplicación:

Objetivo: Evidenciar el estado de avance de los objetivos priorizado en los periodos de trabajo individual y/o guiado debido a al estado de cuarentena y resguardo sanitario. Además de establecer un parámetro general e individual de logros en los avances pedagógicos de los estudiantes.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN		INDICADORES DE LOGRO DE LOGRO		
		LOGRADO (L)	EN PROCESO DE LOGRO (EPL)	POR LOGRAR (PL)
A	EF07 OA 11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual al inicio y elongación al termino del circuito	Realiza calentamiento antes de iniciar la actividad, con la pauta propuesta en la ficha de descripción	Realiza calentamiento antes de iniciar la actividad, pero no cumple con la totalidad de la pauta propuesta en la ficha de descripción	No realiza calentamiento previo a realizar la actividad
B	EF07 OA 1 Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas	Demuestra un dominio de los ejercicios solicitados, utilizando una buena técnica de ejecución	Demuestra dominio parcial presentando algunos problemas en la técnica de ejecución	Demuestra poco dominio en la técnica de ejecución de los ejercicios solicitados
C	EF07 OA 2 Selecciona y aplicar estrategias de ejecución de estaciones durante la práctica del circuito de estaciones	Establece cambios en el orden de las series y estaciones que ejecuta para mejorar su rendimiento	Establece cambios en el orden de las series o estaciones que ejecuta para mejorar su rendimiento	No establece cambios en la pauta de ejercicios entregada
D	EF07 OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable	Realiza de forma continua y a una velocidad constante los ejercicios de cada seria	Realiza de forma continua pero no a una velocidad constante los ejercicios de cada seria	No logra realizar de forma continua los ejercicios de cada seria y toma descansos intermedios
E	EF07 OA 4 ejecuta estaciones diferentes a las propuestas, buscando información adicional para seleccionarlas	Los ejercicios seleccionados para completar las estaciones 5,6,y 7 son adecuado y acorde a lo solicitado	Los ejercicios seleccionados para completar las estaciones 5,6,y 7 no tienen completa relación con lo solicitado	No realiza selección de ejercicios para completar las estaciones 5,6 y 7
F	EF07 OA 11 Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual al inicio y elongación al termino del circuito	Realiza correctamente estiramientos de grupos musculares trabajados, realizando elongaciones de los tres grupos musculares principales (tren superior, zona media y tren inferior)	Realiza estiramientos de grupos musculares trabajados, pero no trabaja los tres grupos musculares solicitados (tren superior, zona media y tren inferior)	No realiza estiramientos de los grupos musculares solicitados (tren superior, zona media y tren inferior)
G	EF07 OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable	Cuida su hidratación durante la realización de los ejercicios y una vez finalizada la actividad realiza un lavado de mano	Cumple con uno de los parámetros de cuidado personal Hidratación y aseo personal	No se hidrata durante la actividad ni realiza su aseo personal finalizada