

# Evaluación Formativa

## Educación Física y Salud

Profesor Alexis Torres Lagos

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



1°

Año Básico

### Opciones de envío:

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



# EVALUACIÓN FORMATIVA EDUCACION FISICA Y SALUD

**PROFESOR**

ALEXIS TORRES LAGOS

**CURSO**

PRIMER AÑO BASICO

**REALIZAR UN CIRCUITO DE HABILIDADES Y ENVIAR REGISTRO AUDIO VISUAL DE LA ACTIVIDAD**

**ACTIVIDAD**

CIRCUITOS DE HABILIDADES BASICAS EN CASA, CON MATERIALES DE SIMPLE OBTENCION

<b>MATERIALES</b>	4 SILLAS	HOJAS DE PAPEL Y 2 BOTELLAS BASIAS	PALOS DE LEÑA O TABLAS
<b>HABILIDAD A DESARROLLAR</b>	LOCOMOCION	MANIPULACION	EQUILIBRIO
<b>PREPARACION</b>	Ubicar las 4 sillas con una separación de 50cm entre una y otra	Arrugar 10 hojas de papel de diario y ubicar dos botellas vacías a dos metros de distancia	Formar un camino con los palos o tablas de una distancia aproximada de 3 metros
<b>ACTIVIDAD</b>	Pasar por sobre y bajo las sillas de forma alternada como indica el dibujo	Lanzar las pelotas de diario arrugado hasta lograr botar las botellas	Caminar por sobre los obstáculos sin tocar el piso

INICIO				DESARROLLO		
CALENAMIENTO				<p>REPLICAR Y EJECUTAR EL CIRCUITO EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE</p> <p><i>Locomoción</i> 50 cm 50 cm 50 cm</p> <p><i>Manipulación</i> 2.0 mt</p> <p><i>Equilibrio</i> 3.0 mt</p>		
	TROTE ESTATICO POR 30"	BRAZOS DE PISO A CIELO	TOQUE ALTERNADO DE PUNTA DE PIES			APLAUZOS BAJO RODILLAS
	5 REPETICIONES	5 REPETICIONES	5 REPETICIONES			5 REPETICIONES
<b>Elongación de grupos musculares trabajados, tren inferior (piernas), zona media (abdomen y espalda), tren superior (brazos)</b>						
<b>FIN</b>		<b>REHIDRATACION, ASEO CORPORAL Y BUENA ALIMENTACION</b>				
		<b>REHIDRATACION</b> AGUA, O JUGO SIN AZUGAR NO SE RECOMIENDAN BEBIDAS GASOSAS NI ISOTONICAS		<b>LAVADO DE MANOS, SE RECOMIENDA TOMAR UNA DUCHA</b>		ES IMPORTANTE MANTENER UNA BUENA ALIMENTACION

## Evaluación Formativa de Educación Física

**Curso:** PRIMER 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)
<b>A</b>	<b>EF01 OA 11</b> Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento al inicio y elongación finalizada la actividad	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>B</b>	<b>EF01 OA 01</b> Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades	Demuestra un alto dominio de las habilidades de locomoción, manipulación y equilibrio, realizando el circuito sin problemas	Demuestra dominio de las habilidades de locomoción, manipulación y equilibrio, realizando el circuito con algunas dificultades	No logra una completar el circuito, mostrando dificultades importantes en alguna de sus estaciones
<b>C</b>	<b>EF01 OA 02</b> Ejecutar acciones motrices con relación a sí mismo, a un objeto o un compañero, usando diferentes categorías de ubicación espacial y temporal	Logra realizar las acciones sin desordenar el circuito durante su ejecución	Logra realizar las acciones moviendo algunos elementos del circuito	Logra realizar las acciones pero desordena los materiales en todas las estaciones
<b>D</b>	<b>EF01 OA 06</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.	Logra realizar el circuito repetidas veces sin detenerse (3 vueltas)	Logra realizar el circuito repetidas veces con detenciones cortas (hasta 10 segundos) en la ejecución (3 vueltas)	No logra realizar el circuito repetidas veces, tomando descansos largos (más de 10 segundos) en durante su ejecución
<b>E</b>	<b>EF01 OA 08</b> Reconocer las sensaciones y respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física, como cambios del color de la piel, sudor, agitación, ritmo de respiración, cansancio	Logra reconocer que su cuerpo evidencia cambios durante el desarrollo de la actividad (al menos 2 cambios corporales)	Identifica solo un cambio corporal con el desarrollo de la tarea física solicitada	No logra reconocer que su cuerpo evidencia cambios durante el desarrollo de la actividad
<b>F</b>	<b>EF01 OA 11</b> Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: realizar un calentamiento al inicio y elongación finalizada la actividad	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)
<b>G</b>	<b>EF01 OA 09</b> Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara	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 Aseo personal	No se hidrata durante la actividad ni realiza su aseo personal finalizada