

Evaluación Formativa

Educación Física y Salud

Profesor Alexis Torres Lagos

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



3°

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**)



EVALUACIÓN FORMATIVA EDUCACION FISICA Y SALUD

PROFESOR

ALEXIS TORRES LAGOS

CURSO

TERCER AÑO BASICO

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

ACTIVIDAD

CREACION DE CIRCUITO DE HABILIDADES BASICAS EN CASA, CON MATERIALES DE SIMPLE OBTENCION

SELECCIONAR DE DOS EJERCICIOS DE CADA COLUMNA Y COMBINARLOS EN UN CIRCUITO

A. HABILIDADES DE LOCOMOCION	B. HABILIDADES DE MANIPULACION	C. HABILIDADES DE EQUILIBRIO
A.1. Utilizar sillas como obstáculos para pasar sobre ellas y gatear por abajo	B.1. Utilizar una bola de lana o de papel para lanzar en contra de botellas vacías a una distancia de 2 metros	C.1. Utilizar tablas en desuso para ocupar como caminos para recorrerlos o pasar sobre palos de leña en el piso
A.2. Utilizar piedras para marcar una distancia y recorrerla a máxima velocidad	B.2. Buscar un aro o argolla para lanzar algún objeto por su interior a una distancia de 2 metros	C.2. Marcar con tiza líneas sobre el piso con curvas y caminar por sobre ella sin salir de las marcas
A.3. Utilizar cajas como obstáculos para pasar por sobre ellos o esquivarlos a máxima velocidad	B.3. Trasladar objetos de un lugar a otro (2 metros) con una mano (utilizar ambas, alternadas)	C.3. Utilizar una cuerda en el piso para caminar por encima sin tener contacto con el suelo

INICIO				DESARROLLO	
CALENAMIENTO					<p>CREACION DE UN CIRCUITO MOTRIZ DE 6 TAREAS Lograr realizar el circuito dos veces seguidas en el menor tiempo posible,</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>EJEMPLO: (NO NECESARIAMENTE DEBENE SER ESAS LAS ACTIVIDADES SELECCIONADAS)</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	
Elongación de grupos musculares trabajados, tren inferior (piernas), zona media (abdomen y espalda), tren superior (brazos)					
FIN		REHIDRATACION, ASEO CORPORAL Y BUENA ALIMENTACION			
	<p>REHIDRATACION AGUA, O JUGO SIN AZUGAR NO SE RECOMIENDAN BEBIDAS GASOSAS NI ISOTONICAS</p>		<p>LAVADO DE MANOS, SE RECOMIENDA TOMAR UNA DUCHA</p>		<p>ES IMPORTANTE MANTENER UNA BUENA ALIMENTACION</p>

Evaluación Formativa de Educación Física

Curso: TERCER 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	EF03 OA 11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada antes de iniciar la actividad principal y elongaciones luego de terminar los ejercicios	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	EF03 OA 01 Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y nivele	Demuestra un alto dominio de las habilidades motrices combinadas y logra realizar fluidamente el circuito	Demuestra un alto dominio de las habilidades motrices combinadas y logra realizar el circuito con dificultades mínimas	Demuestra complicaciones evidentes en la realización del circuito solicitado
C	EF03 OA 02 Ejecutar acciones motrices que presenten una solución a un problema	Logra realizar las acciones solicitadas, seleccionando correctamente las actividades propuestas	Logra realizar las acciones solicitadas, seleccionando correctamente el 50% del circuito (3 de 6 etapas)	Logra realizar las acciones solicitadas, pero la selección correcta no supera el 50% del circuito (3 de 6 etapas)
D	EF03 OA 06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular	Logra realizar el circuito a una velocidad constante repetidas veces sin detenerse (2 vueltas)	Logra realizar el circuito a una velocidad constante repetidas veces con detenciones cortas (hasta 10 segundos) en la ejecución (2 vueltas)	No logra realizar el circuito repetidas veces, tomando descansos largos (más de 10 segundos) en durante su ejecución
E	EF03 OA 08 Describir las respuestas corporales provocadas por la práctica de actividad física	Logra reconocer que su cuerpo evidencia cambios durante el desarrollo de la actividad (al menos 3 cambios corporales)	Identifica solo 1 ó 2 cambio corporal con el desarrollo de la tarea física solicitada	No logra reconocer que su cuerpo evidencia cambios durante el desarrollo de la actividad
F	EF03 OA 11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada antes de iniciar la actividad principal y elongaciones luego de terminar los ejercicios	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	EF03 OA 09 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 Aseo personal	No se hidrata durante la actividad ni realiza su aseo personal finalizada