

# Evaluación Formativa

## Educación Física y Salud

Profesor Alexis Torres Lagos

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



# 5°

## 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**)



**EDUCACION FISICA Y SALUD**

**PROFESOR**

ALEXIS TORRES LAGOS

**CURSO**

QUINTO 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 20"		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)
<b>SERIES</b>	5	<b>SERIES</b>	10	<b>SERIES</b>	10	<b>SERIES</b>	10	<b>SERIES</b>	10

**CIRCUITO DE ESTACIONES DE FUERZA CON PESO CORPORAL (el orden de las estaciones y/o series puede ser alternado según su capacidad personal)**

**DESARROLLO**

<b>1.- ABDOMINALES</b>	<b>2.- FLEXION DE BRAZO</b>	<b>3.- SENTADILLAS</b>	<b>4. VUELOS LATERALES</b>
<b>SERIES</b>	4	<b>SERIES</b>	4
<b>REPETICIONES</b>	20   20   15	<b>REPETICIONES</b>	10   10   8
<b>CARGA</b>	PESO CORPORAL	<b>CARGA</b>	PESO CORPORAL
<b>ELONGACION 20" LUEGO DE CADA SERIE</b>			

**FIN**

**REHIDRATACION, ASEAO CORPORAL Y BUENA ALIMENTACION**

	<b>REHIDRATACION</b> 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:** QUINTO 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>EF05 OA 11</b> Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento adecuado y una 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>EF05 OA 01</b> Demostrar la aplicación de las habilidades motrices básicas adquiridas, en una variedad de actividades y circuitos	Demuestra un dominio de los ejercicios solicitados, utilizando una buena técnica de ejecución	Demuestra dominio parcial de los ejercicios solicitados, presentando algunos problemas en la técnica de ejecución	Demuestra poco dominio en la técnica de ejecución de los ejercicios solicitados
<b>C</b>	<b>EF05 OA 02</b> Ejecutar el circuito de estaciones, creando y estrategias en su ejecución, como alternar el orden de las estaciones para aumentar el tiempo entre las repeticiones de las series	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
<b>D</b>	<b>EF05 OA 06</b> Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios	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
<b>E</b>	<b>EF05 OA 08</b> Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso	Logra con su mano tomar el pulso o su ritmo cardiaco, además contabiliza los latidos en un minuto	Logra con su mano tomar el pulso o su ritmo cardiaco	No es capaz de encontrar con su mano el pulso o ritmo cardiaco
<b>F</b>	<b>EF05 OA 11</b> Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento adecuado y una 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>EF05 OA 09</b> 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