



**EVALUACIÓN FORMATIVA DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º BÁSICO 2020  
CALENTAMIENTO Y COORDINACIÓN TREN INFERIOR**

|                          |                            |                      |                        |
|--------------------------|----------------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Nombres:</b><br>..... | <b>Apellidos:</b><br>..... | <b>RUN:</b><br>..... | <b>Curso:</b><br>..... |
|                          |                            |                      | <b>Letra: .....</b>    |

Tiempo considerado: 90 minutos.

SEMANA 25 al 29 de MAYO

O.A.11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- > realizar calentamiento apropiado según instrucciones
- > mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

**Habilidad:** afianzar la noción del calentamiento como rutina permanente para el cuidado corporal, como el prevenir lesiones, antes de cualquier actividad física.

**INSTRUCCIONES para ACTIVIDAD:**

**1.- Definir una Zona Segura** en un sector despejado de la casa o patio, quitando objetos de riesgo.

Marcar línea de 2 mts de largo aprox. con tiza, cuerda, cinta masking tape, según espacio seguro con que cuente.

**2.- Calentamiento:**

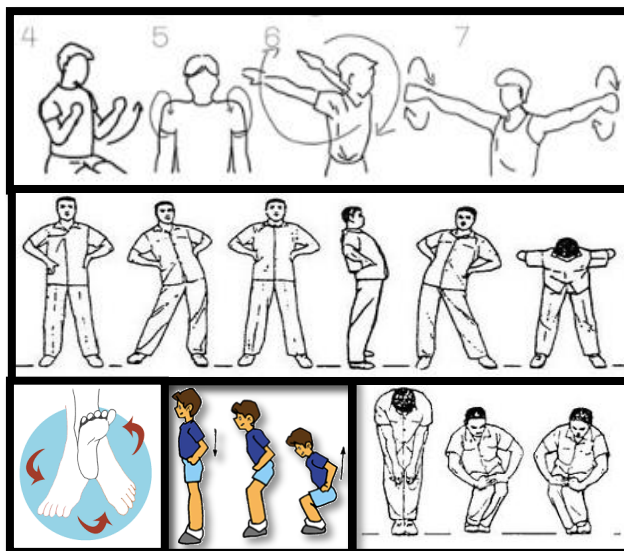
a) Realizar rotaciones articulares del tren superior: hombros muñecas y codos haciendo 2 repeticiones de 10 c/u

b) Rotar articulaciones de tren inferior (tobillos, rodillas y caderas)

**RECUERDE QUE NO SE SOLICITA VELOCIDAD.**

*El niño realizar el ejercicio con un grado de control motriz relajado, con una tensión muscular moderada.*

**NOTA:** Por tratarse de una **EVALUACIÓN FORMATIVA** debe **APLICARSE SEGÚN PROGRESO** o **AVANCE** de CADA NIÑO; por lo cual los tiempos no serán iguales para todos, ya sea por su habilidad, acceso al material audiovisual (vídeos tutoriales) o por estar en un espacio demasiado reducido e inseguro.



|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <p>Saltar en zigzag ida y vuelta rebotando suavemente, evitando golpear fuerte el piso.</p> <p><b>AMORTIGUANDO</b><br/>impacto<br/><b>DESCANSA 20</b><br/><b>SEGUNDOS</b></p> | <p>Rebotar hacia delante y atrás ida y vuelta según habilidad del niño ida y vuelta evitando golpear con fuerza el piso</p> <p><b>AMORTIGUANDO</b><br/>impacto<br/><b>DESCANSA 20</b><br/><b>SEGUNDOS</b></p> | <p>Saltos en Zigzag con pie derecho ida</p> <p>Saltos en Zigzag con pie Izquierdo vuelta</p> <p><b>AMORTIGUANDO</b><br/>impacto</p> <p><b>DESCANSA 20</b><br/><b>SEGUNDOS</b></p> | <p><b><u>ACTIVIDAD OPCIONAL</u></b></p> <p>Repetir la rutina completa con una separación de 10 cm entre dos líneas, SIEMPRE Y CUANDO EL NIÑO HAYA REALIZADO CON CONTROL CORPORAL Y SEGURIDAD LA RUTINA ANTERIOR.</p> <p><b>AMORTIGUANDO</b><br/><b>DESCANSA</b> de 30 segundos</p> |
|   |   |   |  |

*Se sugiere realizar la actividad 4 veces, siempre según capacidad observada en el niño.  
Si el niño es capaz de más, puede agregar una o dos repeticiones extra según estado físico de su pupilo.  
Finalmente: hidratarse y descansar*

| <b>RÚBRICA</b>                                   |   |   |   |                                    |
|--|---|---|---|------------------------------------|
| Realiza actividad en zona segura                 | Realiza actividad en zona segura                      | Realiza actividad en zona segura                      | Realiza actividad en zona segura                      | No ha logrado realizar actividades |
| Realiza calentamiento                            | Realiza calentamiento                                 | Realiza calentamiento                                 | Realiza calentamiento                                 |                                    |
| Realiza los 5 ejercicios básicos de coordinación | Realiza 4 de los 5 ejercicios básicos de coordinación | Realiza 3 de los 5 ejercicios básicos de coordinación | Realiza 2 de los 5 ejercicios básicos de coordinación |                                    |
|  |   |   |   |                                    |

Marque con una X, en el espacio de abajo, cuál de las acciones descritas en la rúbrica logró realizar el niño. Puede tomar un par de fotos de la guía, escoger la más nítida y enviarla al **WhatsApp Business** +569 40 86 223

Saluda Atentamente  
Profesor Luis García A.