



SEMANA N° 19 DEL 03 AL 07 AGOSTO
EVALUACIÓN II DE ED FÍSICA 2° BÁSICO 2020
SEGURIDAD CARDIO Y EQUILIBRIO

U T P

Nombres:	Apellidos:	Curso:	Fecha
-------------------	---------------------	-----------------	----------------

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

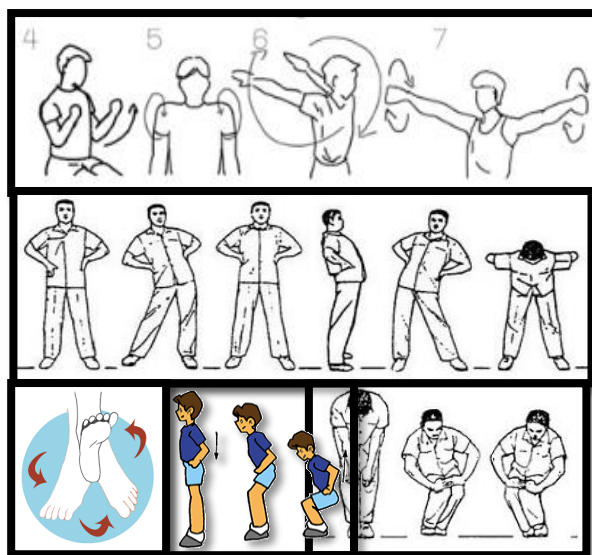
b) Rotar articulaciones de tren inferior (tobillos, rodillas y caderas)

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>AMORTIGUANDO impacto DESCANSA 20 SEGUNDOS</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>AMORTIGUANDO impacto DESCANSA 20 SEGUNDOS</p>	<p>Saltos en Zigzag con pie derecho ida</p> <p>Saltos en Zigzag con pie Izquierdo vuelta</p> <p>AMORTIGUANDO impacto DESCANSA 20 SEGUNDOS</p>

Lista de Cotejo

Verifica la seguridad del espacio que ocupará para la evaluación	Si	No	3	TOTALES
Realiza completa rutina de calentamiento	Si	No	3	
	Repeticiones			
Realiza Ejercicio 1 amortiguando impacto	1	2	3	
Realiza Ejercicio 2 amortiguando impacto	1	2	3	
Realiza Ejercicio 3 amortiguando impacto	1	2	3	
			15	

Marque con un CÍRCULO, en el espacio de abajo, cuál de las acciones descritas en la rúbrica logró realizar el niño.

Tome una foto a la guía y envíe al WhatsApp Business +569 940 86 223 de su curso o al e-mail institucional luis.garcia@colegio-moisismussa.cl

Tome una foto a la guía y envíe al WhatsApp Business +569 940 86 223 de su curso o al e-mail institucional luis.garcia@colegio-moisesmussa.cl

Atte. Luis G.