



**SEMANA N° 19 DEL 03 AL 07 AGOSTO**  
**EVALUACIÓN II DE ED FÍSICA 3° BÁSICO 2020**  
**SEGURIDAD CARDIO Y EQUILIBRIO**

U T P

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

**Tiempo considerado: 45 minutos.**

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

- › Asegurar de que el espacio está libre de obstáculos
- › Ejecutar ejercicios dentro de los límites establecidos
- › Realizar calentamiento apropiado.

**O.A.6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular.**

**Habilidad:** Ejecuten actividades física de intensidad moderada a vigorosa.

*Muestran dominio y control corporal, en espacio reducido, en forma segura.*

**ACTIVIDADES**

**1.- Definen Zona Segura** dentro de casa o patio, libre de objetos que entorpezcan ejercicios o desplazamientos

a) Marcan línea 2 mts aprox con cinta masking, cuerda, o tiza, dependiendo del espacio con que cuente.

**2.- Ejecutan Calentamiento:**

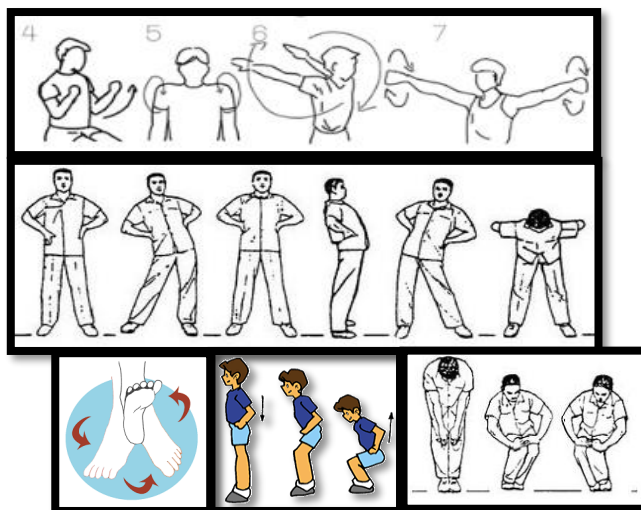
a) Realizan rotaciones articulares de hombros muñecas y codos haciendo dos repeticiones de 10 c/u.

b) Elongan hombros suavemente con ayuda de muro

c) Rotan articulaciones tren inferior: tobillos, rodillas y caderas.

**3.- REALIZAN TRABAJO DE ESTACIONES:**

a) Utilizan cinta masking, cuerda, o tiza como referencia espacial. b) Realizan trabajo de coordinación tren inferior como se observa en las imágenes de abajo:



**ATENCIÓN: SE BUSCA LOGRAR UNA BUENA COORDINACIÓN NO VELOCIDAD,  
DEBIDO A RIESGO DE LESIONES EN TOBILLOS**

Ejercicio 1	Ejercicio 2	Ejercicio 3
10 saltos a pie junto hacia delante y atrás 10 saltos a pie junto en avanzando lado a lado en Zigzag sobre la línea	10 saltos en Zigzag con pie derecho 10 saltos en Zigzag con pie Izquierdo ida y vuelta sobre la línea	10 Saltos adelante y atrás en Zigzag IDA 10 y VUELTA 10 con las líneas del suelo en paralelo a unos 15 cms de distancia entre ellas
AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS	AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS	AMORTIGUANDO DESCANSA 20 SEGUNDOS
	 	

**Lista de Cotejo**

*Encierre en un círculo el casillero según corresponda la acción realizada.*

Indicadores de Ejecución	Verificación y puntaje			Totales
Verifica la seguridad del espacio que ocupará para la evaluación	Si	No	3	
Realiza completa rutina de calentamiento	Si	No	3	
	<b>Repeticiones</b>			
Realiza Ejercicio 1 amortiguando impacto	1	2	3	
Realiza Ejercicio 2 amortiguando impacto	1	2	3	
Realiza Ejercicio 3 amortiguando impacto	1	2	3	
			<b>15</b>	

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.

