

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

Tiempo considerado: 45 minutos.

O.A.11 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.

Muestren 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

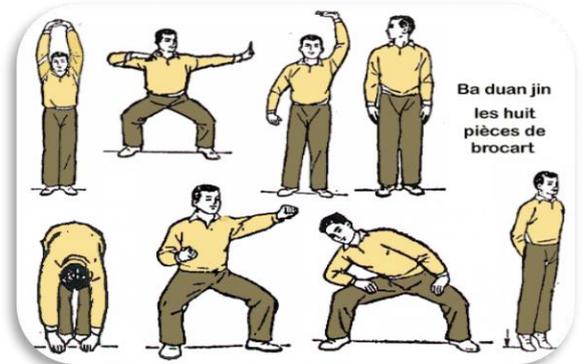
a) Marcan línea 2 mts aprox con cinta masking, cuerda, o tiza, dependiendo del espacio con que cuente.

2.- Ejecutan Calentamiento:

a) Realizan calentamiento tren inferior con Twis rotando articulaciones tren inferior: tobillos, rodillas y caderas.

b) Realizan rotaciones articulares de hombros muñecas

3.- REALIZAN TRABAJO DE GIMNASIA CHINA



Indicadores de Ejecución	Verificación y puntaje		Totales
	Si	No	
Verifica la seguridad del espacio que ocupará para la evaluación			
Realiza completa rutina de calentamiento			
Ejecuta los trabajos de Ba dua jin			
Ejecuta los trabajos de Luohan qigong			
Plica el trabajo de fuerza de tren inferior (el botecito)			
TOTALES			

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.

