

<b>Nombres:</b> .....	<b>Apellidos:</b> .....	<b>Curso:</b> .....	<b>Fecha</b> .....
--------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------------

Tiempo considerado: 45 minutos.

**O.A.II** Practicar actividad física, 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.



**ACTIVIDADES**

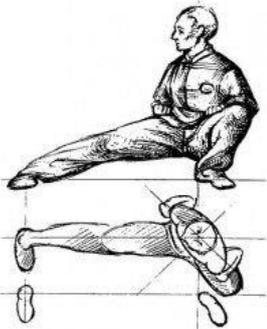
1.- Definen Zona Segura dentro de casa o patio, libre de objetos que entorpezcan ejercicios o desplazamiento

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 y columna vertebral

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)				
<b>TOTALES</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](mailto:luis.garcia@colegio-moisesmussa.cl)

Atte. Luis G.



