



UTP

SEMANA N° 26 DEL 28 SEPT a 02 de OCTUBRE
EVALUACIÓN FORMATIVA ED FÍSICA 1° BÁSICO 2020
CALENTAMIENTO GIMNASIA CHINA TERAPÉUTICA

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

Tiempo considerado: 45 minutos.

O.A.II Practicar actividad física, demostrando comportamientos seguros como:

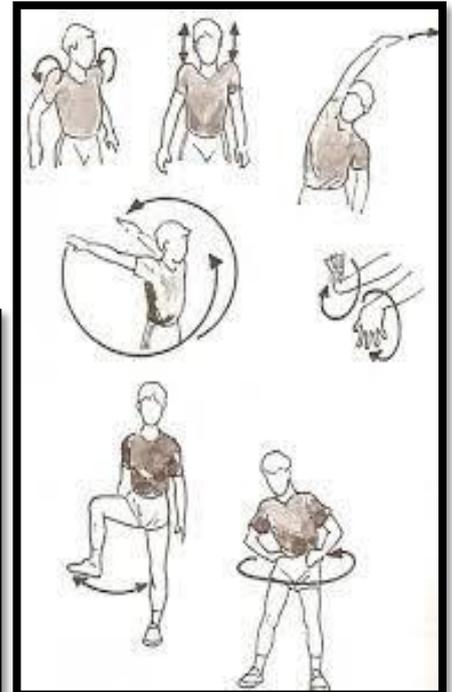
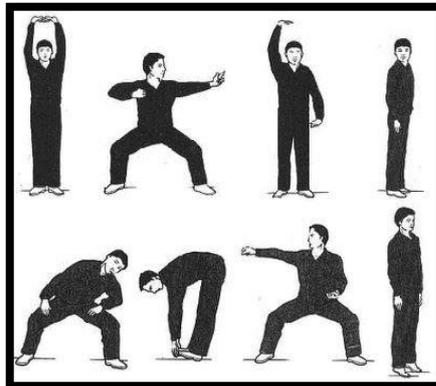
- › Asegurar de que el espacio está libre de obstáculos
- › Ejecutar ejercicios dentro de los límites establecidos
- › Realizar calentamiento apropiado.

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.

Habilidad: Ejecuten actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Muestran 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 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				
Ejecutar ejercicios dentro de los límites establecidos				
Realiza completa rutina de calentamiento				
Ejecuta los trabajos de Ba dua jin				
Ejecuta los trabajos de Luohan qigong				
Aplica el trabajo de fuerza de tren inferior Caballo cuadrado				
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.