



UTP

SEMANA N° 26 DEL 28 SEPT a 02 de OCTUBRE
EVALUACIÓN FORMATIVA ED FÍSICA 2° BÁSICO 2020
CALENTAMIENTO GIMNASIA CHINA TERAPÉUTICA

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

Tiempo considerado: 45 minutos.

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

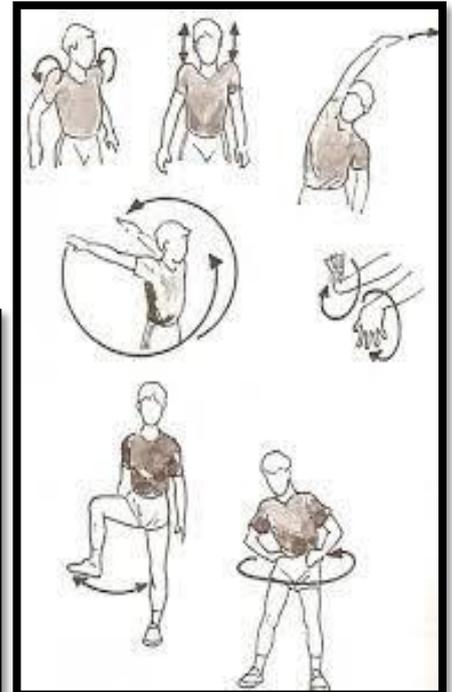
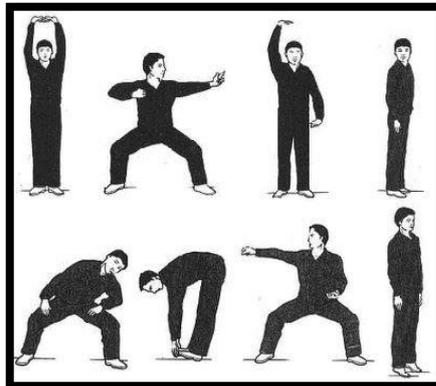
- › Asegurar de que el espacio está libre de obstáculos
- › Ejecutar ejercicios dentro de los límites establecidos
- › Realizar calentamiento apropiado.

O.A.6 Ejecutar actividad física 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 | Si | No | | |
| Ejecutar ejercicios dentro de los límites establecidos | Si | No | | |
| Realiza completa rutina de calentamiento | Si | No | | |
| Ejecuta los trabajos de Ba dua jin | Si | No | | |
| Ejecuta los trabajos de Luohan qigong | Si | No | | |
| Aplica el trabajo de fuerza de tren inferior Caballo cuadrado | Si | No | | |
| 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.