



## GUÍA N° 32

### EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

#### PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS, DEMOSTRANDO COMPORTAMIENTOS SEGUROS

##### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

**OA 11:** Practicar actividad física, demostrando comportamientos seguros como:

- Realizar un calentamiento en forma apropiada.
- Utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros.
- Escuchar y seguir instrucciones.
- Asegurar que el espacio está libre de obstáculos.



##### CONTENIDOS:

- Importancia de realizar un calentamiento
- Tipos de calentamiento físico
- Medidas de seguridad para la clase de educación física

**INSTRUCCIONES:** El alumno debe tener las siguientes consideraciones al momento de realizar su evaluación:

- El alumno tendrá que realizar un afiche (cartulina o papel kraft) donde tendrá que escribir 3 fases del calentamiento físico, tres ventajas del calentamiento físico y finalmente explicar la importancia del calentamiento.
- El afiche tendrá que llevar fotografías o en su defecto, dibujos pintados relacionados con las fases del calentamiento y ventajas que eligió.
- El afiche debe llevar como título: **PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS, DEMOSTRANDO COMPORTAMIENTOS SEGUROS.**
- El afiche una vez que se encuentre terminado, el alumno tendrá que tomarle una fotografía y subirlo al Classroom de la asignatura.
- Junto al afiche, el alumno tendrá que subir evidencias del momento en que realizó esta evaluación.
- El alumno tendrá que escribir en su afiche con letra clara, legible y de un tamaño que se pueda ver y leer bien en las fotografías.
- El alumno tendrá que tomarse una fotografía con su afiche terminado.
- Esta evaluación es de carácter formativa y corresponde a nuestra última evaluación.
- El trabajo debe ser subido el día lunes 07 de diciembre del 2020 hasta las 19:00 hora

### EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

#### PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS DEMOSTRANDO COMPORTAMIENTOS SEGUROS

##### MATERIALES:

- 1 PLIEGO DE CARTULINA O PAPEL KRAFT
- RECORTES O DIBUJOS PINTADOS
- PLUMON O LAPICES



#### ACTIVIDAD:

1. El afiche debe llevar lo siguiente:

- TÍTULO: **PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS, DEMOSTRANDO COMPORTAMIENTOS SEGUROS.**
- 3 fases del calentamiento físico de la clase de educación física con sus respectivas imágenes explicativas o dibujos coloreados.
- 3 ventajas del calentamiento físico de la clase de educación física con sus respectivas imágenes explicativas o dibujos coloreados.
- Luego, escribir como sub título el calentamiento y una explicación de la importancia de este.
- Finalmente, debe llevar escrito abajo el nombre completo del alumno y su curso.





A continuación, les presentare un esquema de cómo pueden ordenar su afiche:

**TÍTULO: PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS, DEMOSTRANDO  
COMPORTAMIENTOS SEGUROS**

**FASES DEL CALENTAMIENTO FÍSICO**

IMAGEN

IMAGEN

IMAGEN

IMAGEN

**VENTAJAS DEL CALENTAMIENTO FÍSICO**

IMAGEN

IMAGEN

IMAGEN

**¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UN CALENTAMIENTO?**


**NOMBRE Y CURSO DEL ALUMNO**