



Guía de trabajo N° 33

Evaluación de Educación Física y Salud

Practicar actividad física, demostrando comportamiento seguro

Objetivo de Aprendizaje:

OA11:

Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamiento seguro y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos como:

- Realizar un calentamiento específico individual o grupal.
- Usar ropa adecuada para la actividad.
- Cuidar sus pertenencias.
- Manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.



Contenidos:

- Calentamiento físico
- Ejercicios
- Movilidad articular

Instrucciones: El alumno debe seguir las siguientes instrucciones para desarrollar su evaluación.

- El alumno tendrá que realizar un circuito, donde escribirá tres ejercicios de calentamiento físico general, tres ejercicios y finalmente ejercicios de elongación tren superior e inferior.
- Realizar la evaluación en un espacio apropiado para realizar la parte práctica.
- Presentarse con vestuario deportivo cuando realice su evaluación.
- El alumno tendrá que presentar **EVIDENCIA (FOTOGRAFICA)** del momento que realizó la parte práctica en su evaluación.
- El alumno se debe apoyar de los ejercicios trabajados en las guías N° 11, N° 15, para realizar su circuito.
- El alumno tendrá que registrar en su guía todas las indicaciones del circuito.
- El trabajo debe ser subido al Classroom de la asignatura a través de fotografías (del desarrollo del ejercicio y la guía).
- Esta evaluación es de carácter formativa.

FECHA DE ENTREGA: Semana del 07/12/2020 al 13/12/2020 hasta las 19:00 hrs.

Actividad:

1.- El circuito debe llevar lo siguiente:

- **TÍTULO: PRACTICAR ACTIVIDADES FÍSICAS, DEMOSTRANDO COMPORTAMIENTOS SEGUROS.**
- calentamiento físico general (mínimo tres ejercicios) de la clase de educación física con sus respectivas fotografías.
- 3 ejercicios de clase de educación física con sus respectivas fotografías.
- Elongación tren superior e inferior.
- Finalmente, debe realizar el circuito que realizo, enviar evidencia fotográfica.

A continuación, les presentaré un esquema de cómo pueden ordenar su circuito:

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

Calentamiento físico general:

FOTOGRAFIAS

FOTOGRAFIAS

FOTOGRAFIAS

Circuito:

FOTOGRAFIAS

FOTOGRAFIAS

FOTOGRAFIAS

Elongación:

FOTOGRAFIAS

FOTOGRAFIAS

FOTOGRAFIAS