

Evaluación de Educación Física

Segundos Básicos

Objetivo: Ejecutar habilidades motrices de locomoción y manipulación, trabajando actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física.

Instrucciones: Ejecutar distintas actividades de habilidades motrices básicas y condición física. Para esto, debes seguir los siguientes pasos:

1. Observa el video de la semana 4 relacionado a la evaluación que debes realizar (te servirá como ejemplo) https://youtu.be/5I5Wx6_cGuo
2. Busca un espacio cómodo en tu hogar que te permita realizar las actividades.
3. Reúne los materiales solicitados, estos se encuentran en tu hogar, en caso de no tenerlos reemplázalos por algún material similar.
4. Comienza a grabar el video con ayuda de tu familia.
 - Primero: Debe realizar ejercicios dirigidos con ayuda de un familiar, 3 series de 3 repeticiones por ejercicio (3 saltos de rana, 3 segundos de skipping, 3 saltos estrella “esto se debe repetir tres veces”). El apoderado ayudara a guiar esta actividad.
 - Segundo: Debe ejecutar un circuito de habilidades motrices (saltos con altura: rechazo con un pie y caigo con los dos pies juntos, secuencia de saltos, lanzar objeto, aplaudir una vez y atrapar).
 - Tercero: El estudiante debe mencionar dos beneficios para nuestro cuerpo al realizar actividad o ejercicio físico.
5. Cuando hayas terminado, enviar el video en donde aparezca la evaluación con todas las actividades solicitadas a mi correo deyanira.g@colegioamankay.cl
Es muy importante que en el asunto del correo pongas tu nombre y curso, mira el ejemplo: Deyanira Garrido 2°B
6. Recuerda enviar una foto o el archivo de tu autoevaluación. Es parte importante de la evaluación de la unidad.
7. Fecha de entrega: viernes 17 de julio.
8. Recuerda ver la pauta de evaluación para que veas qué se evaluará.
9. Si hay algo que no comprendas, no dudes en escribirme para poder ayudarte.

¡Mucho éxito!





Pauta de evaluación habilidades motrices básicas y condición física

Nombre:
Curso: 2°

Objetivo: Ejecutar habilidades motrices de locomoción y manipulación, trabajando actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física.

Indicador	3 puntos	2 puntos	1 punto	0 puntos	Puntaje obtenido (Puntaje máximo 24)
Ejercicios dirigidos	Realiza ejercicios dirigidos de forma continua, ejecutando tres series de 3 repeticiones por ejercicio . Primero 3 saltos de rana, luego 3 segundos de skipping finalizando con 3 saltos estrella.	Realiza ejercicios dirigidos de forma continua, ejecutando dos series de 3 repeticiones por ejercicio . Primero 3 saltos de rana, luego 3 segundos de skipping finalizando con 3 saltos estrella.	Realiza ejercicios dirigidos de forma continua, ejecutando una serie de 3 repeticiones por ejercicio . Primero 3 saltos de rana, luego 3 segundos de skipping finalizando con 3 saltos estrella.	No realiza los ejercicios dirigidos.	Ptos
Salto de altura	Ejecuta continuamente tres saltos de altura, rechaza con un pie y cae con ambos pies al mismo tiempo, mantiene el control de su cuerpo sin tocar los obstáculos.	Ejecuta continuamente tres saltos de altura, rechaza con pies juntos cayendo con ambos al mismo tiempo, mantiene el control de su cuerpo sin tocar los obstáculos.	Ejecuta continuamente tres saltos de altura, rechaza con pies juntos cayendo con los pies separados, pierde en ocasiones el control de su cuerpo.	No ejecuta saltos con altura.	Ptos
Secuencia de saltos	Ejecuta saltos continuos con pies juntos y separados sin tocar los obstáculos que	Ejecuta saltos continuos con pies juntos y separados tocando algunos obstáculos	Ejecuta saltos con pies juntos y separados tocando los obstáculos y desarma la secuencia de saltos.	No ejecuta la secuencia de saltos.	Ptos

	se encuentran dispuestos en el piso. (precisión)	que se encuentran en el piso.			
Lanzar, aplaudir y atrapar	Lanza un objeto hacia arriba a una distancia que le permita realizar dos aplausos y luego volver a atrapar con ambas manos, sin que este toque el suelo. (repetir 3 veces)	Lanza un objeto hacia arriba a una distancia que le permita realizar un aplauso y luego volver a atrapar con ambas manos, sin que este toque el suelo. (repetir 3 veces)	Lanza un objeto hacia arriba pero no logra aplaudir, solo volver a atrapar con ambas manos sin que este toque el suelo. (repetir 3 veces)	Lanza el objeto sin dirección, no logra aplaudir y tampoco atrapar.	Ptos
Beneficios del ejercicio físico	Menciona de forma correcta dos beneficios para nuestro cuerpo al realizar ejercicio físico/actividad física.	Menciona de forma correcta un beneficio para nuestro cuerpo al realizar ejercicio físico/actividad física.	Menciona beneficios pero estos no se encuentran correctos.	No menciona ningún beneficio.	Ptos

Orden	Utiliza el espacio y objetos (como material) que existen en el hogar adecuadamente.	El espacio o los materiales no son utilizados adecuadamente.	Se utiliza el espacio pero no hay presencia de ningún tipo de material u objeto.	No utiliza el espacio y no hay presencia de objetos.	Ptos
Formato	Envía un video del circuito y actividades realizadas.			No envía video del circuito.	Ptos
Autoevaluación	Entrega la autoevaluación completa.			No entrega la autoevaluación.	Ptos
Puntaje obtenido					
Nota					

Retroalimentación: