



Colegio Cristiano Emmanuel.

Prueba término de proceso Ed física.

- **Curso:** 1ero básico.
- **Objetivo General:** Realizar habilidades motoras Básicas, Locomoción, manipulación y estabilidad por medio de 8 ejercicios, con implementos: Cuaderno, toalla, bastón de escobillón.
- **Fecha de la realización:** 5 de mayo 2021.
- **Puntaje:** **Nota:**

Nombre:

OA1 Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies consecutivamente en una dirección, lanzar un balón hacia un compañero, caminar y correr consecutivamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.

OAT 07 Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: lanzar y recibir, desplazarse en planos inclinados, seguir ritmos, en una variedad de juegos.

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura, comer un desayuno y/o colación saludable antes y después de practicar actividad física.

Ejercicios:

1. Superhéroe con las dos manos estiradas adelante una pierna elevada 10 segundos.
2. El 4. 10 segundos.
3. Cuaderno en la cabeza, desplazarse sin que se caiga, bajo y subo 10 segundos.
4. Trotar por alrededor de la toalla 10 vueltas.
5. Saltar la toalla ida y vuelta con Zancada 10 veces.
6. Girar el bastón adelante con brazos extendidos 10 veces
7. Con el bastón apoyado en el suelo flectar piernas a los lados llevar también de un lado al otro el bastón con las manos sin que se caiga 10 veces.
8. Bastón de manera horizontal y brazos extendidos adelante lo suelto y lo vuelvo a tomar sin que se caiga con las palmas hacia abajo 10 veces.



Colegio Cristiano Emmanuel.

	Indicador 1	Indicador 2	Indicador 3	Indicador 4
	Realizan los 8 ejercicios mencionados por el profesor, cada uno 10 repeticiones o 10 segundos, sin interrupciones.	Posee todos los implementos necesarios para la evaluación (Cuaderno, toalla, bastón escobillón).	Refleja conocimiento de los ejercicios indicados por la profesora (conoce los ejercicios).	Demuestra dominio en los ejercicios aprendidos en este primer proceso (buena ejecución).
Criterio Insuficiente. (0)				
Criterio Suficiente. (4)				
Criterio Adecuado. (6)				
Criterio Óptimo. (8)				

Importante: Se descontará 1 punto a los alumnos que tengan su cámara apagada en cualquier momento de la evaluación (clase).

Puntaje total: 32 puntos.

Observacion: _____

