



Colegio Cristiano Emmanuel.

Control 1 proceso 4 Ed física.

- **Curso:** 4to básico
- **Objetivo General:** Realizar reto elegido durante 30 segundos o 30 tiempos.
- **Fecha de la realización:** 29 de septiembre 2021.
- **Puntaje:** _____ **Nota:** _____

Nombre: _____

OA 06 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

OA 11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: participar en actividades de calentamiento en forma apropiada; escuchar y seguir instrucciones; mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad; asegurar que el espacio está libre de obstáculos.

AO 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

	Indicador 1	Indicador 2	Indicador 3	Indicador 4
	Está preparado con un reto	Tiene el material para su reto	Cumple con el tiempo requerido para su reto sin parar o tambalear	Refleja buena actitud al realizar su reto.
Criterio Insuficiente. (0)				
Criterio Suficiente. (4)				
Criterio Adecuado. (6)				
Criterio Óptimo. (8)				

Puntaje total: 32 puntos.

Observacion: _____

