|  |  |
| --- | --- |
| **Evaluación “Aplicar habilidades motrices orientadas al deporte”** | |
| NOMBRE DE ESTUDIANTE: | CURSO: 5° básico |
| FECHA: | |
| OBJETIVO DE APRENDIZAJE  OA-8: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción al esfuerzo.  OA-6: 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, estableciendo metas de superación personal.  OA-9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable | |

INSTRUCCIONES:

* La evaluación formativa como su nombre lo indica es una instancia que permite determinar los avances y logros que han adquirido los alumnos durante el proceso.
* Esa evaluación **no** lleva una **calificación.**
* En el contexto de la emergencia y formato de las clases consistirá en preguntas dirigidas a ustedes quienes pueden responder en familia, siendo fundamental responderlas lo más cercano a la realidad.
* Es fundamental conocer tus respuestas enviándolas al correo [ricardotobarurzua@gmail.com](mailto:ricardotobarurzua@gmail.com) , para seguir avanzado de la forma más adecuada a tus necesidades como estudiante, agradecemos tu compromiso.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Indicadores | Si | No |
| Alumno realiza guías de ejercicios de forma constante |  |  |
| Realiza calentamiento de forma adecuada según indicaciones |  |  |
| Alumno finaliza las guías de ejercicio |  |  |
| Muestra interés por participar de forma activa en actividades propuestas |  |  |
| Recibe apoyo de parte de un adulto para la comprensión de guías |  |  |
| Reconoce el concepto de frecuencia cardiaca |  |  |
| Sabe lo que es la escala de esfuerzo percibido |  |  |
| Conoce y toma la frecuencia cardiaca antes y después de una actividad |  |  |
| Entiende lo que es la zona de entrenamiento y sabe como calcularla |  |  |
| Reconoce y respeta normas de higiene lavando sus manos y cara después de actividad |  |  |
| Realiza las actividades evitando situaciones que pongan en riesgo su integridad |  |  |
| Reconoce alimentos que favorecen la vida saludable |  |  |
| Consigue mejorar la cantidad, la forma o el tiempo de los ejercicios entregados |  |  |
| Se siente motivado a realizar ajustes a los ejercicios para mejorar su salud |  |  |

A continuación, te invitamos a realizar un video el cual deberá ser enviado a + 56964175836 (WhatsApp)

Deberás **realizar un circuito de ejercicios como el de estas guías, repitiéndolo o crear uno** de acuerdo a tus preferencias. Esta actividad debe tener una duración de 5 minutos aproximadamente. El objetivo es que se pueda observar de forma clara el desarrollo de la actividad.

Revisa el ejemplo en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU>

¡SUERTE!!