

**Evaluación Formativa:**

Queridos Estudiantes; ha llegado la hora de evaluar tu proceso de entrenamiento en casa, para ello deberás completar las preguntas que están a continuación.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Curso | asignatura | Objetivo | Materiales | Mes |
| 6° Básico | Educación Física y salud | En este mes el objetivo ha sido practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como asearse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, hidratarse con agua antes, durante y después de realizar actividad física. | -imprime esta hoja o completa en tu cuaderno. | Mayo |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NOMBRE |  | CURSO |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Preguntas: Marca con una X según corresponda.** | **SI** | **A veces** | **NO** |
| -Realizaste las sesiones de entrenamiento de Mayo. |  |  |  |
| -Completaste un minuto de jumping jacks en cada entrenamiento . |  |  |  |
| -Completaste el total de repeticiones de sentadillas en cada entrenamiento. |  |  |  |
| -Completaste el total de repeticiones de flexión de brazos en cada entrenamiento. |  |  |  |
| -Completaste el total de repeticiones de plancha antebrazos en cada entrenamiento. |  |  |  |
| -Completaste el total de repeticiones de burpes en cada entrenamiento. |  |  |  |
| -Completaste el total de repeticiones de saltos alternados en peldaño en cada entrenamiento. |  |  |  |
| -Completaste el total de repeticiones de abdominales cortos en cada entrenamiento. |  |  |  |
| -Te pusiste ropa cómoda para realizar cada entrenamiento. |  |  |  |
| -Tomaste agua antes, durante o después de cada entrenamiento. |  |  |  |
| -Tomaste tu frecuencia cardiaca antes y después de cada entrenamiento. |  |  |  |
| -Te cambiaste polera y aseaste después de cada entrenamiento. |  |  |  |

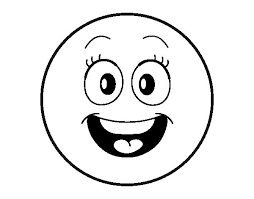
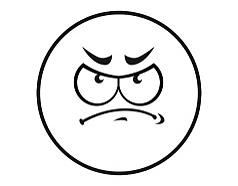
**Preguntas de reflexión:**

1.- ¿Cuál fue el ejercicio que más te costó realizar?

2.- ¿Cuál fue el ejercicio que te resulto más fácil realizar?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.- Pinta o encierra la sensación que has tenido después de cada entrenamiento.



**Envíanos esta evaluación y un video de 30 segundos de alguna de tus sesiones de entrenamiento.**

**al correo:** [**Jimmy.tolozac@colegiosfnvalpo.cl**](mailto:Jimmy.tolozac@colegiosfnvalpo.cl) **o a nuesro** WhatsApp +56937799484

**Vamos niños y niñas, ahora VAMOS A JUGAR…**

Recuerda:

-Completar el cuadro final, de esta manera tú mismo evalúas tu trabajo.

-Controlar frecuencia cardiaca ANTES y DESPUES de realizar el juego.

-Realiza 5 minutos de elongaciones una vez terminado el juego.

-Debes tomar agua antes, durante y/o después de la sesión.

|  |  |
| --- | --- |
| MATERIALES | **BOLICHE GOL** |
| -Busca en tu casa todas las pelotas pequeñas que tengas, de tenis, tenis de mesa o arma las tuyas de papel y cinta adhesiva.  -Botellas de plástico.( con agua hasta la mitad) | Se colocan al menos dos competidores frente a frente a unos dos a tres metros, delante de la misma cantidad de botellas cada uno. Para iniciar el juego uno de los dos participantes lanza una pelota por el piso tratando de botar los boliches del contrincante  Deben lanzar una vez cada uno,  Se sugiere que los participantes propongan cambios en las reglas del juego.  Ganará el primero en botar 5 botellas.  Podrán repetir al menos tres veces el juego.  Suerte!!!! |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Completa el cuadro. | | |
| **Que hará el estudiante** | **Que hará el apoderado** | **Evidencia/producto** |
| -Se pone la ropa adecuada  Para jugar.  **SI NO**  -Se asea después del juego.  **SI NO**  -Se Hidrata antes, durante y/o después del juego.  **SI NO** | -Dispondrá del espacio adecuado para realizar el juego, considerando seguridad de los participantes  -Contar cantidad de puntos y/o jugar con el estudiante.  -Tomar tiempos para control de frecuencia cardiaca.  -Motivar al estudiante a realizar actividad física. | Según escala de percepción de esfuerzo cómo te sientes una vez terminado el juego boliche gol.  (Encierra en un círculo)  7 Muy agotado  6 agotado  5 cansado  4 levemente cansado  3 me siento acalorado  2 comienzo a entrar en calor  1 no estoy cansado  Frecuencia cardiaca en 15 segundos(multiplicar x 4)  ANTES \_\_\_\_\_\_\_\_\_ DESPUES \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

