



## Evaluación 1° Básico Educación Física y Salud.

### Habilidades Motrices: Coordinación.

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

#### **OBJETIVOS:**

**OA 1:** Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en una variedad de juegos y actividades físicas, como saltar con dos pies en una dirección, caminar y correr alternadamente, lanzar y recoger un balón, caminar sobre una línea manteniendo el control del cuerpo, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

**OA 11:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento mediante un juego, escuchar y seguir instrucciones, utilizar implementos bajo supervisión, mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

**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 y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

#### **INDICADORES:**

- Reconocer derecha e izquierda.
- Realizar saltos (pies separados y a un pie)
- Realizar giros.
- Realizar movimiento de forma coordinada.
- Desarrollar la actividad en un lugar seguro.
- Seguir las instrucciones.
- Desarrollar material de trabajo.

#### **Actividad:**

**Deberás seguir las siguientes instrucciones.**

- 1.- Con hojas de oficio que cortaremos y armaremos una cruz como material de trabajo.
- 2.- Bajaras la aplicación TIK TOK y buscaras la canción **BABY WORK IT** (ocuparemos ese sonido).
- 3.- Observa bien el video que yo te dejare ya que tendrás que repetir los mismos movimientos
  - **salto adelante (pies separados).**
  - **salto atrás (pies separados).**
  - **Repito salto adelante y atrás rápido.**
  - **salto 1 pie (derecho adelante)**
  - **salto 1 pie izquierdo (adelante).**
  - **salto a un pie derecho a cuadrado delantero izquierdo.**
  - **Salto a un pie izquierdo a cuadrado delantero derecho.**
  - **Salto adelante con pies separados y giro vuelvo atrás.**
4. Practica y cuando ya estés listo graba tu video y envíalo al correo [profecamiefi@gmail.com](mailto:profecamiefi@gmail.com) recuerda indicar tu nombre, curso y nombre del trabajo en este caso EVALUACIÓN COORDINACION.

**IMPORTANTE: TODO ESTO LO DEBES REALIZAR AL RITMO DE LA MUSICA Y COORDINADAMENTE.**