

## PRIORIZACIÓN NIVEL 1, MES NOVIEMBRE Y DICIEMBRE: SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO.

**OA Priorizado (OA11):** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, escuchar y seguir instrucciones, utilizar de manera adecuada los materiales, asegurarse que el espacio está libre de obstáculos.

**OA Priorizado Orientación (OA4):** Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal.

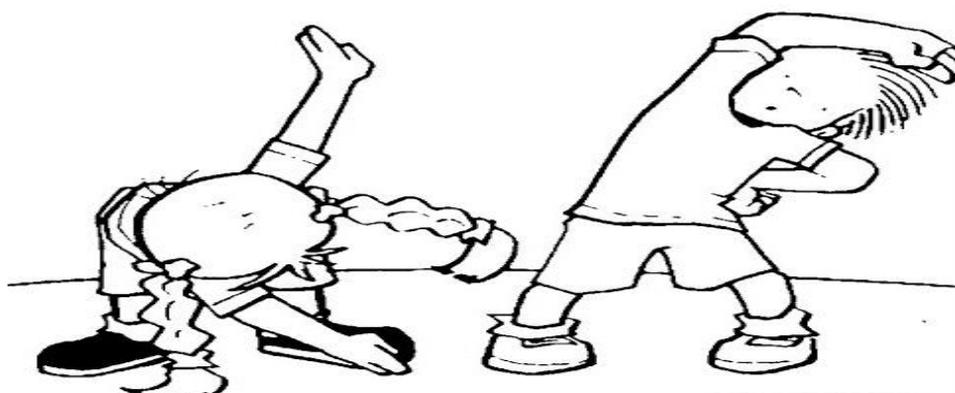
**Objetivo de la clase (OA11):** Reconocer la importancia de realizar un calentamiento Antes de realizar actividad física.

¿Recuerdas que es **Actividad Física**? Es cualquier movimiento que realiza nuestro cuerpo, producido por nuestros músculos que exija gasto de energía.



**¿Qué es realizar un calentamiento?** Es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones de manera gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico, para evitar contracción muscular.

**Actividad:** Colorea la imagen de los/as niños/as realizando un calentamiento.



- ✓ Busca en Youtube: Ejercicios de calentamiento para niños  
<https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>

**Objetivo de la clase (OA11):** Identificar los comportamientos seguros para clases de educación física en casa.

**Comportamiento Seguro:** Es poder llevar a cabo una actividad de manera segura cuidando tu cuerpo, sin caídas, ni accidentes. Para esto es necesario tener una motivación adecuada y suficiente.

**Comportamientos seguros a considerar en clases:**

Realizar ejercicios de calentamiento; escuchar y seguir instrucciones; utilizar espacio sin obstáculos; mantener cordones amarrados; supervisión de un adulto; tomar agua; lavarse al terminar la clase.

**Actividad:** Une con una línea los conceptos de "comportamientos seguros", según corresponda.



SUPERVISIÓN DE  
ADULTO

TOMAR AGUA

LAVARSE AL  
TERMINAR LA  
CLASE

CORDONES  
AMARRADOS

ESCUCHAR Y  
SEGUIR  
INSTRUCCIONES

ESPACIO SIN  
OBSTÁCULOS

EJERCICIOS DE  
CALENTAMIENTO

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
TERCERO BÁSICO  
Semana: 30/11/20 al 04/11/20

✓ Busca en Youtube: Los niños que no respetan las reglas – a  
<https://www.youtube.com/watch?v=hH0J8cTaCLQ>





## EVALUACIÓN FORMATIVA: PRIORIZACIÓN MES NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

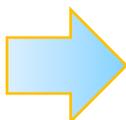
NOMBRE COMPLETO: \_\_\_\_\_ P. ideal: 9 pts. P. obtenido: \_\_\_\_\_

**OA Priorizado (OA11):** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada, escuchar y seguir instrucciones, utilizar de manera adecuada los materiales, asegurarse que el espacio está libre de obstáculos.

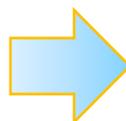
### INSTRUCCIONES:

- ✓ Debes responder la evaluación de forma individual. Pero pon atención porque tu apoderado leerá cada pregunta para que puedas responder la evaluación.
- ✓ Escribir tu respuesta con lápiz de color a tu elección, cuando sea necesario.
- ✓ Una vez que finalices la evaluación, debes enviar una foto de ella al WhatsApp.

1.- Escribe en  el concepto que corresponde a la definición. (2 pts.)



Es cualquier movimiento que realiza nuestro cuerpo, producido por nuestros músculos que exija gasto de energía.



Conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones de manera gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico, para evitar contracción muscular o fractura.

2.- Menciona los comportamientos seguros que debemos tener en clases. (7 pts.)



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_