

Evaluación – Educación Física y Salud – 4to básico.

Nombre del estudiante:

Curso:

OA1: Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación, entre otros.

OA9: Practicar actividad física de forma segura y demostrar la adquisición de hábitos de higiene, posturales y vida saludable.

Hola **niñas y niños**, esta es una evaluación para conocer cuanto hemos aprendido hasta el día de hoy. Primera parte responde el apoderado y la segunda el estudiante.

Circuito motriz (primera parte).

Colocar 3 conos (zapatillas o botellas) en línea recta separados a 1 metro cada uno.

1. Saltar sobre el pie DERECHO entre medio de los conos ida y vuelta (2 veces).

Se detuvo menos
de 2 veces.

Se detuvo 3 a 4
veces.

Se detuvo 5 o
más veces.

3. Saltar sobre el pie IZQUIERDO entre medio de los conos ida y vuelta (2 vueltas).

Se detuvo menos
de 2 veces.

Se detuvo 3 a 4
veces.

Se detuvo 5 o
más veces.

4. De ida, trote rápido entre medio de los conos y de vuelta trote suave retrocediendo. Realizar esto unas 6 vueltas completas.

Golpeo menos
de 3 conos.

Golpeo 4 a 5
conos.

Golpeo más de 6
conos.

Colocar el recipiente a 1,5 metros de distancia de la zona de lanzamiento (tener 3 objetos distintos).

5. Equilibrado sobre el pie DERECHO, lanzar al recipiente 12 veces los distintos objetos, solo con la mano DERECHA.

Acertó 6 o más
veces

Acertó 4 o 5
veces.

Acertó 3 o
menos veces.

6. Equilibrado sobre el pie IZQUIERDO, lanzar al recipiente 12 veces los distintos objetos, solo con la mano IZQUIERDA.

Acertó 6 o más veces

Acertó 4 o 5 veces.

Acertó 3 o menos veces.

Preguntas de conocimiento (segunda parte).

7. Selecciona los alimentos saludables y los NO saludables.



8. Selecciona los hábitos de higiene para tener una buena salud.



9. Menciona 4 platos de comida saludable (ejemplo, plato de lentejas)

Listo, **FELICITACIONES** terminaste la guía de Educación Física y Salud. Recuerda enviar esta guía a tu profesor/a presionando al final el botón de "TERMINADO".

Si eres del **4to A** o **B** enviar la guía interactiva al correo: e.rojas@fprimitiva.cl