



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 2021 PRIMERA EVALUACIÓN SUMATIVA					
		<b>INSTRUCCIONES DE LA EVALUACION</b>			
		CURSO	7mo Básico A	FECHA	25/04/2021
		DOCENTE	Igor López Y.		
<b>Objetivo de Aprendizaje OA3</b> Desarrollar La resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad, y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable					
<b>Habilidades a desarrollar:</b> Fuerza, Flexibilidad, Velocidad, Resistencia					

#### ACTIVIDAD No 1

- Realizar un **VIDEO CORTO** demostrando una habilidad adquirida de cualquiera de las 4 capacidades físicas básicas que tu conoces.

#### ¿COMO SE HARÀ ESTO?

- 1.- Debes realizar un pequeño video (con tu celular) mostrando una capacidad física básica en no más de 30 segundos y no menos de 20 segundos de grabación
- 2.- Una vez hecho el video lo debes enviar desde tu correo como dato adjunto, a mi correo [ilopez@cesp.cl](mailto:ilopez@cesp.cl)
- 3.- La capacidad física elegida puede ser cualquiera de las 4 que tu bien conoces (fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad)
- 4.- O también puede ser una mezcla de varias.
- 5.- El plazo de entrega es el lunes 10 de mayo (no se recibirán trabajos luego de esa fecha)

#### EN EL VIDEO DEBES

- 1.- Nombrar la capacidad física elegida antes de realizar la demostración y nombrar el músculo o articulación comprometido (a)
- 2.- Revisar que quede bien grabado y ojalá no exista demasiado ruido a tu alrededor
- 3.- Colocar en -asunto- del mail enviado “video evaluación”
- 4.- Enviarlo desde tu CORREO INSTITUCIONAL para verificar tus datos de alumna

**5.- El ejercicio elegido debe ser de FÁCIL EJECUCIÓN Y SI VAS A TRABAJAR FUERZA CON PESOS ESTE NO DEBE SER MAS DE UN KILO (MUY IMPORTANTE)**

**LOS CRITERIO DE EVALUACION O LO QUE SE TE EVALUARA SERÀ LO SIGUIENTE**

Indicadores de Evaluación	PUNTOS		
	0 No es lo pedido	1 Es medianamente lo pedido	2 Es lo pedido
Elige correctamente una de las 4 capacidades físicas básicas o su mezcla	2		
Nombra correctamente el músculo o la articulación comprometido (a) en el ejercicio	2		
La ejecución es correcta (es decir, si nombra fuerza realiza efectivamente un ejercicio de fuerza)	2		
Nombra claramente la capacidad física elegida antes del ejercicio	2		
Cumple con el tiempo mínimo y máximo de grabación	2		
Envía correctamente (desde mail institucional, coloca "video evaluación" en asunto)	2		
Revisar calidad de grabación (sin ruidos ni interferencias)	2		
Entrega en plazo indicado	2		
<b>Total</b>	16		

**RESULTADO EVALUACION**

**A.-Nota mínima**

1.0

**B.- Nota máxima**

7.0

**C.- Exigencia**

60.0%

**D.- Puntaje máximo**

16.0

<u>Puntaje</u>	<u>Nota</u>				
0.0	1.0	8.0	3.5	15.0	6.5
1.0	1.3	9.0	3.8	16.0	7.0
2.0	1.6	10.0	4.2		
3.0	1.9	11.0	4.7		
4.0	2.3	12.0	5.1		
5.0	2.6	13.0	5.6		
6.0	2.9	14.0	6.1		
7.0	3.2				