



DIAGNÓSTICO DE 8° BASICO B

FECHA: 15-03-2021

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

DOCENTE: Mauricio González Mege

Correo : mgonzalezm@cesp.cl

Fecha entrega : 15-03-2021 al 19-03-2021

ENVIAR AL CORREO

Estimado apoderado , alumnas

Junto con saludar cordialmente. Le envío la evaluación diagnóstica de su hija la cual es un instrumento que nos permitirá determinar la presencia o ausencia de habilidades o destrezas para así nivelar, reforzar y motivar el aprendizaje esperado.

La alumna ejecutara diversos ejercicios y/o actividades en el cual el apoderado según lo observado le otorgará una letra L si el ejercicio es logrado , M/L si el ejercicio está medianamente logrado , N/L si el ejercicio está no logrado.

Esta evaluación diagnóstica la deberán enviar en la fecha indicada

Nombre:	Talla:	Peso:	CURSO:	NIVEL DE EXIG.: 60%
---------	--------	-------	--------	------------------------

OBJETIVOS

- Ejecutar Actividades Físicas de intensidad moderada.
- Desarrollar la condición física por medio de la práctica de ejercicios.

CRITERIOS

L	Logrado
ML	Medianamente Logrado
PL	Por Lograr

INDICADORES	DESCRIPCIÓN	PUNTAJES
➤ Resistencia cardiovascular	Trote contínuo 14 min.	➤ 14 min: L ➤ 8:00 a 13:30 min. M/L ➤ 0:00 a 7:30 min. N/L
➤ Flexibilidad	Sentado; piernas extendidas y juntas, pasar con ambas manos la punta del pie.	➤ Pasar L ➤ Tocar punta de pie M/L ➤ No llegar a P. de pie N/L
➤ Fuerza flexora de tronco (Abdominales)	Piernas flectadas en 90º, pies levemente separados, brazos al costado. Elevar tronco hasta un ángulo de 45º, manos apoyadas en colchoneta deslizando hacia los pies. 25 abdominales en 1 minuto.	➤ 25 L ➤ 13 a 24 M/L ➤ 0 a 12 N/L
➤ Potencia de extremidades inferiores	Salto largo a pie junto. De pie con pies separados, cómodo para el alumno. Tomar impulso con ambos brazos, piernas flectadas, impulsarse lo más lejos posible. Se mide la línea donde está la punta del pie hasta el talón punto de caída.	➤ 1.50 mts. L ➤ 1.20 mts. M/L ➤ Menos de 1.20 mts. N/L