



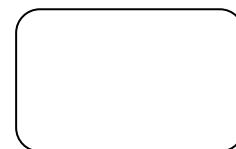
Colegio Bicentenario España

Profesor: Mauricio Gonzalez Mege

Asignatura: Educación Física y Salud

Año: 2021

Evaluación: Acondicionamiento físico 8° Básico B.



Nombre del estudiante: _____
Curso: _____ **Fecha:** _____ **Puntos: 24** **P. obtenidos:** _____

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

HABILIDADES: capacidades físicas (fuerza , flexibilidad , velocidad , resistencia)

Saltar

Juicio de valor	Simbología	Descripción	Puntaje
Muy Bueno	MB	La estudiante realiza el ejercicio solicitado de buena manera, manteniendo una postura correcta, sin detenerse	4
Bueno	B	La estudiante realiza los ejercicios con buena postura, toma 1 descanso mientras los realiza	3
Aceptable	AC	La alumna realiza el ejercicio procurando una buena postura de ese, pero realiza 2 descansos durante la realización de este o bien la alumna realiza el ejercicio sin detenerse, pero tiene una mala postura de realización de los ejercicios	2
Insuficiente	IN	La alumna no realiza los ejercicios, descansa más de 2 veces, posee una mala postura de ejecución de los ejercicios	1



	MB	B	AC	IN	Puntos
1. Fuerza de tren inferior (trabajo de piernas), realizar 20 sentadillas con salto					
2. Fuerza de tren superior (trabajo de brazos) Realizar 15 flexiones de brazos					
3. Fortalecimiento zona abdominal superior Máximo de abdominales en 1 minuto					
4. Fortalecimiento zona abdominal inferior, elevando piernas máximo en 1 minuto					
5. Realizar 20 estocadas con saltos					
6. La alumna participa de la evaluación de manera activa, responsable.					

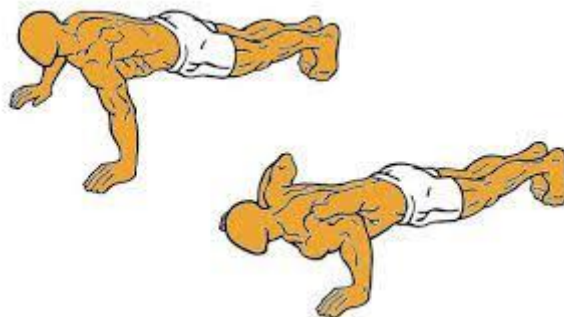


Posturas DE LOS EJERCICIOS

Sentadillas CON Salto



FLEXIONES DE BRAZOS



ABDOMINALES





ABDOMINAL INFERIOR



Estocadas CON Salto

