

Evaluación de educación física 2º Medios

Nombre: _____ Curso: _____

Criterio	Excelente (6)	Bueno (4)	Por lograr (2)
Puntualidad	Respetar el tiempo de entrega de la actividad	Entrega una semana después la actividad	No entrega la actividad en la fecha indicada
Creatividad	Integra ejercicios nuevos y eficientes para la actividad	Integra solo la mitad de ejercicios nuevos para la actividad	No integra ejercicios nuevos para la actividad
Plan de entrenamiento	Desarrolla un plan de entrenamiento respetando todos los componentes (repeticiones y tiempos de descanso).	Desarrolla un plan de entrenamiento, respetando solo algunos componentes de este (repeticiones y tiempos de descanso).	Desarrolla un entrenamiento, sin respetar los componentes del entrenamiento (repeticiones y tiempos de descanso).
Ejecución de ejercicios	Realiza de manera correcta los ejercicios de los grupos musculares de M.M.I.I Y M.M.S.S	Realiza algunos ejercicios de manera correcta de	No realiza ejercicios de acorde a la actividad solicitada

Escala de puntaje

Indicador	Puntaje
Adecuado	21 a 24 puntos
Elemental	15 a 20 puntos
Insuficiente	0 a 14 puntos

Estándares de Aprendizaje
Niveles de Aprendizaje



Nivel de Aprendizaje Adecuado
Los estudiantes que alcanzan este Nivel de Aprendizaje han logrado lo exigido en el currículum de manera *satisfactoria*. Esto implica demostrar que han adquirido los conocimientos y habilidades básicos estipulados en el currículum para el periodo evaluado.



Nivel de Aprendizaje Elemental
Los estudiantes que alcanzan este Nivel de Aprendizaje han logrado lo exigido en el currículum de manera *parcial*. Esto implica demostrar que han adquirido los conocimientos y habilidades más elementales estipulados en el currículum para el periodo evaluado.



Nivel de Aprendizaje Insuficiente
Los estudiantes que quedan clasificados en este nivel *no logran demostrar* consistentemente que han adquirido los conocimientos y habilidades más elementales estipulados en el currículum para el periodo evaluado.

Actividad

Lea atentamente las instrucciones para el desarrollo de su entrenamiento:

1. Realizar un entrenamiento con la cualidad física de “FUERZA”.
2. Seguir paso a paso la actividad, considerando el inicio, desarrollo y cierre de la actividad.
3. Desarrollar un plan de entrenamiento de 3 días (lunes a domingo)
4. Realizar 4 ejercicios adecuados para cada día de entrenamiento, considerando un día para miembro superior, un día para miembro inferior y un día para miembro superior e inferior, completando así un entrenamiento de 3 días.
5. Nombrar los ejercicios seleccionados, en los recuadros que aparecen en el desarrollo de la guía.
6. Utilizaremos la APP TABATA TIMER, solicitada en clases anteriores, si no cuenta con ello utilizar cronometro de su celular u otros.
7. Fijaremos un entrenamiento de 20 repeticiones , 1 minutos de descanso entre cada ejercicio. una vez terminado el circuito realizaremos un descanso general de 2 - 3 minutos como máximo.
8. Realizaremos 3 series completas o 3 circuitos con los ejercicios Recomendados por el profesor.
9. La modalidad del entrenamiento es pasar de una estación a otra, respetando los tiempos de trabajo/descanso.
10. Considerar hidratación, ropa cómoda y cuidar tu higiene (lavado de manos, alcohol gel, toalla, etc.) durante la actividad.
11. Cada alumno debe realizar esta actividad.
12. Las fotos deben adjuntarse al final de la guía describiendo los ejercicios ejecutados. (Nombre, Curso, Cualidad física que debe realizar)
13. La actividad debe ser enviada a los docentes vía correo electrónico institucional
14. Profesor Ariel Ojeda ariel.ojeda@colegiomariagriseldavalle.cl
15. Profesor Jonathan Bruna jonathan.bruna@colegiomariagriseldavalle.cl

Plan de entrenamiento de 1 Semana.

Semana de entrenamiento	Miembro muscular inferior (MM.II)	Miembro muscular superior (MM.SS)	Miembro muscular superior e inferior (MM.II – MMSS)
Días 1	Ejemplo: 1-Sentadillas 2-Estocadas 3-Sentadillas con saltos 4-Sentadilla isométrica		
Día 2		Ejemplo: 1-Flexo-extension de codo 2-Core 3-Plancha 4-Abdominales	
Día 3			Ejemplo: 1-Sentadillas 2-Estocadas 3-Plancha 4-Abdominales