



COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA  
"Educando en valores, construimos futuro"  
2021 Año de la Ética.



Educación Física  
Octavo Básico  
Prof: Daniela Acevedo Moya  
dacevedo@soceduc.cl

**Guía número 4**

**Rubrica de Evaluación Sumativa 1 Educación Física**

**Octavo Básico**

<b>NOMBRE</b>	
<b>CURSO</b>	
<b>OA</b>	OA03 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

**INDICACIONES**

La primera evaluación SUMATIVA de la asignatura de Educación Física, se realizara durante el horario de la clase a través de la plataforma Zoom.

**Fecha:**

Octavo básico A: 30 abril 2021.

Octavo básico B: 3 mayo 2021.

<b>PUNTAJE TOTAL</b>	<b>40 PUNTOS.</b>
<b>PUNTAJE OBTENIDO</b>	
<b>NOTA</b>	
<b>MATERIALES PARA LA EVALUACION.</b>	1 Palo de escoba.
<b>INSTRUCCIONES</b>	Debe realizar un circuito de 6 ejercicios (que se detallan a continuación), trabajados durante la clase. Cada ejercicio se debe realizar 1 serie de 30 segundos, con descanso de 30 segundos entre cada serie.  1.- Combinación de ejercicios de tren superior (brazos adelante, arriba, atrás). 2.- Sentadilla + Salto. 3.- Estocada. 4.- Sentadilla. 5.- flexo extensión brazo. 6.-ejercicio libre (debe elegir 1 ejercicio de todos los trabajados en clase ).

indicador	5	4	3	1	
<b>Ejercicio 1: Combinación ejercicio de brazos</b>	Realiza el ejercicio de manera continua, en el tiempo correspondiente.		Realiza el ejercicio con pausas durante el tiempo correspondiente.	Realiza el ejercicio con interrupción prolongada, o se detiene antes que finalice el tiempo.	No realiza el ejercicio.
<b>Ejercicio 2: Sentadilla + Salto</b>	Realiza el ejercicio de manera continua, en el tiempo correspondiente.		Realiza el ejercicio con pausas durante el tiempo correspondiente.	Realiza el ejercicio con interrupción prolongada, o se detiene antes que finalice el tiempo.	No realiza el ejercicio.
<b>Ejercicio 3: Estocada</b>	Realiza el ejercicio de manera continua, en el tiempo correspondiente.		Realiza el ejercicio con pausas durante el tiempo correspondiente.	Realiza el ejercicio con interrupción prolongada, o se detiene antes que finalice el tiempo.	No realiza el ejercicio.
<b>Ejercicio 4: Sentadilla</b>	Realiza el ejercicio de manera continua, en el tiempo correspondiente.		Realiza el ejercicio con pausas durante el tiempo correspondiente.	Realiza el ejercicio con interrupción prolongada, o se detiene antes que finalice el tiempo.	No realiza el ejercicio.
<b>Ejercicio 5: Flexo extensión brazos</b>	Realiza el ejercicio de manera continua, en el tiempo correspondiente.		Realiza el ejercicio con pausas durante el tiempo correspondiente.	Realiza el ejercicio con interrupción prolongada, o se detiene antes que finalice el tiempo.	No realiza el ejercicio.
<b>Ejercicio 6: Libre Elección</b>	Realiza el ejercicio de manera continua, en el tiempo correspondiente.		Realiza el ejercicio con pausas durante el tiempo correspondiente.	Realiza el ejercicio con interrupción prolongada, o se detiene antes que finalice el tiempo.	No realiza el ejercicio.
<b>Postura Corporal Correcta</b>	Durante la ejecución de los ejercicios mantiene una correcta postura corporal.		Durante la ejecución de algunos ejercicios mantiene una correcta postura corporal.		no mantiene una correcta postura corporal.
<b>Resistencia</b>	Realiza los ejercicios en el tiempo asignado, respetando los tiempos de actividad y de pausa.				No mantiene tiempos.

