



Guía n°12
Educación Física y Salud

/UNIDAD 3

3 medio

Prof.: Brian Mejías Zamora

Correo: bmejiasi@soceduc.cl

Objetivo: Conocen el instrumento de evaluación que se aplicará a cada estudiante durante la asignatura de Educación Física y Salud, que se realizará desde la semana del 25 de octubre

RÚBRICA

INDICADORES	8 pts.	6 pts.	4 pts.	2 pts	0 pts.
Planifica su rutina de entrenamiento orientado (Tabata)	Planifica su entrenamiento, conociendo las características, nombre y ejecución del ejercicio realizado	Planifica su entrenamiento, pero no reconoce una característica, nombre o ejecución del ejercicio realizado.	Ejecuta los ejercicios, pero se evidencia desorden en la ejecución.	Los ejercicios son efectuados de forma incorrecta se evidencia improvisación en la rutina.	No realiza el ejercicio solicitado.
Ejecución de los ejercicios	Ejecuta cada ejercicio de excelente forma.	Ejecuta los ejercicios pero manifiestan ciertos errores en su ejecución.	Se evidencia enormes errores en la ejecución de los ejercicios.		No realiza el ejercicio solicitado.
Resistencia muscular y/o aeróbica de los ejercicios ejecutados	Logra culminar cada ejercicio de manera exitosa.	Algunos ejercicios no los logra culminar.	Se evidencia que le cuesta mantener el ritmo y duración de los ejercicios ejecutados.		No realiza el ejercicio solicitado.

Puntaje total: 24 puntos