



Guía número 12
Educación Física y Salud

NOMBRE	
CURSO	
PUNTAJE TOTAL	30 puntos.
PUNTAJE OBTENIDO	
NOTA	

Instrucciones

- La evaluación será realizada durante la hora de clases.
- Debe escoger 2 ejercicios de cada fila (horizontal) para realizarlo durante la evaluación.
- La explicación de cada ejercicio e indicador han sido explicado durante las clases de la unidad.

1 LANZAR Y RECIBIR	LANZAR APLAUDIR Y RECIBIR	LANZAR TOCAR RODILLAS Y RECIBIR	LANZAR TOCAR SUELO Y RECIBIR	LANZAR DAR UNA VUELTA Y RECIBIR
2 BOTEAR	BOTEAR EL BALON DESPLAZANDOSE.	BOTAR DAR UNA VUELTA, RECIBIR.	BOTEAR CON LA MANO, CODO, MANO.	BOTAR POR DEBAJO DE LAS PIERNAS
3.- MANIPULACION	REALIZAR OCHO ALREDEDOR DE CUELLO, CINTURA, RODILLA.	REALIZAR OCHO ALREDEDOR DE LAS RODILLAS , SIN MOVER LOS PIES.	REALIZAR OCHO ALREDEDOR DE LAS RODILLAS ALTERNANDO PIES.	CAMBIAR DE MANO EL BALOS EN LA CINTURA, Y ALREDEDOR DE LAS PERNAS.

INDICADOR	5	3	1	0
EJERCICIO DE LANZAMIENTO 1	Lanza y recibe la pelota 5 veces seguidas de forma continua, de forma fluida sin detenciones entre cada lanzamiento.	Lanza y no recibe la pelota 1 vez.	Lanza y no recibe la pelota varias veces.	No realiza la acción.
EJERCICIO DE LANZAMIENTO 2	Lanza y recibe la pelota 5 veces seguidas de forma continua, de forma fluida sin detenciones entre cada lanzamiento.	Lanza y no recibe la pelota 1 vez.	Lanza y no recibe la pelota varias veces.	No realiza la acción.
EJERCICIO DE BOTEAR 1	Realiza el movimiento de forma correcta y fluida.	Realiza el ejercicio con errores o pausas entre cada movimiento.	Realiza el ejercicio, se le cae el balón durante la realización del ejercicio.	
EJERCICIO DE BOTEAR 2	Realiza el movimiento de forma correcta y fluida.	Realiza el ejercicio con errores o pausas entre cada movimiento.	Realiza el ejercicio, se le cae el balón durante la realización del ejercicio.	
EJERCICIO DE MANIPULACION 1	Realiza el movimiento de forma correcta y fluida.	Realiza el ejercicio con errores en la dirección o pausas entre cada movimiento.	Realiza el ejercicio, se le cae el balón durante la realización del ejercicio.	
EJERCICIO DE MANIPULACION 2	Realiza el movimiento de forma correcta y fluida.	Realiza el ejercicio con errores en la dirección o pausas entre cada movimiento.	Realiza el ejercicio, se le cae el balón durante la realización del ejercicio.	
TRABAJO EN CLASES	Participa de forma activa en las clases, encendiendo su cámara, participando a través del chat.		Participa de forma activa en algunas clases.	No participa en clases.