|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nivel De Exigencia**  **60%**  **Fecha:** 22/11/2020 | **EVALUACIÓN DE CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO.** | | | |
| **Nombre alumno(a):** | | **Curso:** | |
| **Puntaje Ideal:**  56 Puntos. | **Puntaje Minimo:**  34 Puntos. | **Puntaje estudiante:** | **Nota:** |
| **Profesor:** Rodrigo Retamal Carreño | **Objetivo De Aprendizaje:** Practicar una variedad de actividades físico-deportivas y ejercicios físicos localizados que sean de nuestro interés y que nos ayuden al desarrollo integral de nuestro bienestar físico y también trabajando diversos ejercicios específicos con sobre carga muscular. | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **INDICADORES** | **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** | | | | **Total** |
| **Logrdado**  4 PUNTOS | **Medianamente Logrado**  3 PUNTOS | **Requiere Mejorar**  2 PUNTOS | **No Logrado**  1 PUNTOS |  |
| **Reporte n° 1 de 6500 pasos** | Cumple de manera correcta con el registro solicitado y entrega el reporte de manera oportuna el día solicitado. | Cumple de manera correcta con el registro solicitado , pero no entrega el reporte el día que corresponde | No cumple con el registro solicitado, pero si cumple con más del 50% del trabajo. | Cumple con menos del 50% de los pasos solicitados y además entrega este de forma tardía. |  |
| **Reporte n° 2 de 6500 pasos** | Cumple de manera correcta con el registro solicitado y entrega el reporte de manera oportuna el día solicitado. | Cumple de manera correcta con el registro solicitado , pero no entrega el reporte el día que corresponde | No cumple con el registro solicitado, pero si cumple con más del 50% del trabajo. | Cumple con menos del 50% de los pasos solicitados y además entrega este de forma tardía. |  |
| **Reporte n° 3 de 6500 pasos** | Cumple de manera correcta con el registro solicitado y entrega el reporte de manera oportuna el día solicitado. | Cumple de manera correcta con el registro solicitado , pero no entrega el reporte el día que corresponde | No cumple con el registro solicitado, pero si cumple con más del 50% del trabajo. | Cumple con menos del 50% de los pasos solicitados y además entrega este de forma tardía. |  |
| **Reporte n° 4 de 6500 pasos** | Cumple de manera correcta con el registro solicitado y entrega el reporte de manera oportuna el día solicitado. | Cumple de manera correcta con el registro solicitado , pero no entrega el reporte el día que corresponde | No cumple con el registro solicitado, pero si cumple con más del 50% del trabajo. | Cumple con menos del 50% de los pasos solicitados y además entrega este de forma tardía. |  |
| **Reporte n° 5 de 6500 pasos** | Cumple de manera correcta con el registro solicitado y entrega el reporte de manera oportuna el día solicitado. | Cumple de manera correcta con el registro solicitado , pero no entrega el reporte el día que corresponde | No cumple con el registro solicitado, pero si cumple con más del 50% del trabajo. | Cumple con menos del 50% de los pasos solicitados y además entrega este de forma tardía. |  |
| **Reporte n° 6 de 6500 pasos** | Cumple de manera correcta con el registro solicitado y entrega el reporte de manera oportuna el día solicitado. | Cumple de manera correcta con el registro solicitado , pero no entrega el reporte el día que corresponde | No cumple con el registro solicitado, pero si cumple con más del 50% del trabajo. | Cumple con menos del 50% de los pasos solicitados y además entrega este de forma tardía. |  |
| **Reporte n° 7 de 6500 pasos** | Cumple de manera correcta con el registro solicitado y entrega el reporte de manera oportuna el día solicitado. | Cumple de manera correcta con el registro solicitado , pero no entrega el reporte el día que corresponde | No cumple con el registro solicitado, pero si cumple con más del 50% del trabajo. | Cumple con menos del 50% de los pasos solicitados y además entrega este de forma tardía. |  |
| **Reporte n° 8 de 6500 pasos** | Cumple de manera correcta con el registro solicitado y entrega el reporte de manera oportuna el día solicitado. | Cumple de manera correcta con el registro solicitado , pero no entrega el reporte el día que corresponde | No cumple con el registro solicitado, pero si cumple con más del 50% del trabajo. | Cumple con menos del 50% de los pasos solicitados y además entrega este de forma tardía. |  |
| **Estocadas con peso 5 kilos** | Realiza el ejercicio de manera perfecta, ejecutando cada ejercicio con una buena postura y cumpliendo con el tiempo determinado de trabajo. | Realiza el ejercicio de buena forma, pero existen detalles mínimos a mejorar en la ejecución de los ejercicios. Cumple con el tiempo de trabajo solicitado. | Realiza el ejercicio de manera incorrecta, teniendo algunos errores en la ejecución y en la postura correcta. Cumple con el tiempo de trabajo solicitado. | Realiza el ejercicio con varios errores en la ejecución y no cumple con el tiempo solicitado de trabajo en cada ejercicio. |  |
| **Abdominales largos con peso 5 kilos** | Realiza el ejercicio de manera perfecta, ejecutando cada ejercicio con una buena postura y cumpliendo con el tiempo determinado de trabajo. | Realiza el ejercicio de buena forma, pero existen detalles mínimos a mejorar en la ejecución de los ejercicios. Cumple con el tiempo de trabajo solicitado. | Realiza el ejercicio de manera incorrecta, teniendo algunos errores en la ejecución y en la postura correcta. Cumple con el tiempo de trabajo solicitado. | Realiza el ejercicio con varios errores en la ejecución y no cumple con el tiempo solicitado de trabajo en cada ejercicio. |  |
| **Flexo extensión de brazos con peso kilos** | Realiza el ejercicio de manera perfecta, ejecutando cada ejercicio con una buena postura y cumpliendo con el tiempo determinado de trabajo. | Realiza el ejercicio de buena forma, pero existen detalles mínimos a mejorar en la ejecución de los ejercicios. Cumple con el tiempo de trabajo solicitado. | Realiza el ejercicio de manera incorrecta, teniendo algunos errores en la ejecución y en la postura correcta. Cumple con el tiempo de trabajo solicitado. | Realiza el ejercicio con varios errores en la ejecución y no cumple con el tiempo solicitado de trabajo en cada ejercicio. |  |
| **Sentadillas con peso 5 kilos** | Realiza el ejercicio de manera perfecta, ejecutando cada ejercicio con una buena postura y cumpliendo con el tiempo determinado de trabajo. | Realiza el ejercicio de buena forma, pero existen detalles mínimos a mejorar en la ejecución de los ejercicios. Cumple con el tiempo de trabajo solicitado. | Realiza el ejercicio de manera incorrecta, teniendo algunos errores en la ejecución y en la postura correcta. Cumple con el tiempo de trabajo solicitado. | Realiza el ejercicio con varios errores en la ejecución y no cumple con el tiempo solicitado de trabajo en cada ejercicio. |  |
| **Plancha con peso 5 kilos** | Realiza el ejercicio de manera perfecta, ejecutando cada ejercicio con una buena postura y cumpliendo con el tiempo determinado de trabajo. | Realiza el ejercicio de buena forma, pero existen detalles mínimos a mejorar en la ejecución de los ejercicios. Cumple con el tiempo de trabajo solicitado. | Realiza el ejercicio de manera incorrecta, teniendo algunos errores en la ejecución y en la postura correcta. Cumple con el tiempo de trabajo solicitado. | Realiza el ejercicio con varios errores en la ejecución y no cumple con el tiempo solicitado de trabajo en cada ejercicio. |  |
| **Sentadilla búlgara con peso 5 kilos** | Realiza el ejercicio de manera perfecta, ejecutando cada ejercicio con una buena postura y cumpliendo con el tiempo determinado de trabajo. | Realiza el ejercicio de buena forma, pero existen detalles mínimos a mejorar en la ejecución de los ejercicios. Cumple con el tiempo de trabajo solicitado. | Realiza el ejercicio de manera incorrecta, teniendo algunos errores en la ejecución y en la postura correcta. Cumple con el tiempo de trabajo solicitado. | Realiza el ejercicio con varios errores en la ejecución y no cumple con el tiempo solicitado de trabajo en cada ejercicio. |  |