

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
 PROFESORA CAMILA CRUZAT
 QUINTO BÁSICO

Evaluación n°1

Equivalente a: 20% de la primera nota del semestre I

Fecha de entrega: lunes 03 al viernes 07 de MAYO

Forma de entrega: Video mp4 via correo electrónico (camila.cruzat@colegiosanandres.cl) o via whatsapp (+56964210744) INDICAR NOMBRE, APELLIDO Y CURSO.

Instrucciones:

- El estudiante debe ser grabado realizando 4 acciones o ejercicios enfocados en el trabajo de las cualidades físicas básicas vistas en clases; 1 de velocidad, 1 de fuerza, 1 de resistencia y 1 de flexibilidad. *(La profesora les mostrará en clases algunas ideas o ejemplos o también puede buscar en internet)*
- Cada ejercicio debe realizarlo por 30 segundos. (al ser 4 ejercicios serían 2 minutos en total).
- Al realizar el ejercicio debe indicar de forma escrita en el video o con su voz qué cualidad física esta aplicando.
- El video debe ser con imagen clara y de cuerpo completo
- Recordar que al enviar el video por correo o whatsapp debe indicar nombre, apellido y curso del estudiante.

Indicador	Excelente (3 puntos)	Bueno (2 puntos)	Por mejorar (1 punto)
Imagen	El video tiene un enfoque claro con imagen nítida y de cuerpo completo del estudiante	El video se ve borroso, se corta la imagen del cuerpo del estudiante no logrando ver el tren inferior por ejemplo.	La imagen no se logra ver ni apreciar tanto al estudiante como la acción que está realizando
Relación ejercicio/cualidad física básica	Existe coherencia en las 4 acciones que realiza el estudiante con la cualidad física básica que indica que está realizando.	Existe coherencia en sólo 2 o 3 de las 4 acciones que realiza el estudiante con la cualidad física básica que indica que está realizando.	No existe coherencia en ninguna de las acciones que realiza el estudiante con la cualidad física básica que indica que está realizando.
Tiempo en acción	Los 4 ejercicios que realiza los hace durante 30 segundos.	De los 4 ejercicios que realiza, solo 3 o 2 de ellos los realiza en los 30 segundos, el resto los realiza en menos tiempos.	Ningún ejercicio alcanza a realizarlo durante los 30 segundos solicitados.
Espacio y posición	Realiza la secuencia en un espacio libre de obstáculos no exponiéndose a posibles accidentes demostrando un comportamiento seguro.	Realiza la secuencia en un espacio libre de obstáculos, pero se cruzan personas, interrumpen al estudiante.	Se arriesga a posibles accidentes realizando la grabación en un espacio no seguro para su persona.
Actividad y condición física	Realiza actividad física logrando de inicio a fin las acciones del video demostrando condición física desarrollada.	Se detiene a momentos a recuperar el aire debido a la fatiga o cansancio.	No logra terminar la secuencia demostrando fatiga o cansancio.
Actitud y energía	Mantiene una actitud motivada, positiva y con energía en la grabación	Realiza la grabación enojado, triste, de mala gana y sin energía.	No realiza los ejercicios
Total puntaje máximo	18 puntos		