



PAUTA DE EVALUACIÓN E INSTRUCCIONES QUINTO BÁSICO B

Objetivo a evaluar

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.



FECHA DE ENTREGA: MIÉRCOLES 22 DE SEPTIEMBRE.

FORMATO DE ENTREGA: VIDEO MP4 VIA CORREO ELECTRONICO O WHATSAPP.

EVALUACIÓN: EJERCICIOS DE VELOCIDAD

INSTRUCCIONES:

- Observa el video enviado por la profesora
- Escoge 5 ejercicios de los que salen en el video
- Practica los ejercicios y pide a un familiar que te grabe realizándolos
- Cada ejercicio lo debes realizar por 20 segundos
- Puedes enviar los videos por separado o editarlos y mandarlos todos en un mismo video.
- Recuerda que puedes reemplazar las lentes por par de calcetas
- Recuerda cada ejercicio realizarlo en velocidad.}

INDICADOR		Puntaje ideal	Puntaje obtenido
Ejercicio 1	Realiza el ejercicio de forma coordinada y en velocidad	3	
Ejercicio 2	Realiza el ejercicio de forma coordinada y en velocidad	3	
Ejercicio 3	Realiza el ejercicio de forma coordinada y en velocidad	3	
Ejercicio 4	Realiza el ejercicio de forma coordinada y en velocidad	3	
Ejercicio 5	Realiza el ejercicio de forma coordinada y en velocidad	3	
Tiempo	Realizada cada ejercicio durante 20 segundos	5	
Puntualidad	envía el trabajo en la fecha establecida	5	
Actitud y energía	Realiza evaluación con energía y actitud positiva.	3	
Total		28	7.0