

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
 PROFESORA CAMILA CRUZAT
 SEPTIMO BÁSICO

Evaluación n°1

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

Fecha de entrega: **lunes 03 al viernes 07 de MAYO**

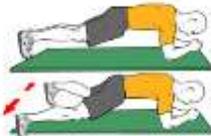
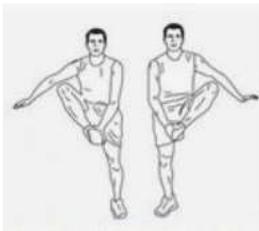
Forma de entrega: Escrita en Word o imagen de cuaderno via correo electrónico (camila.cruzat@colegiosanandres.cl) o via whatsapp (+56964210744) INDICAR NOMBRE, APELLIDO Y CURSO.

Instrucciones:

Crear un entrenamiento TABATA

- El estudiante debe elegir dentro de una variedad de ejercicios que entregará la profesora 8 ejercicios a realizar.
- Debe crear una tabla indicando: Tiempo de trabajo de cada ejercicio, tiempo de recuperación, ejercicios y breve explicación de cada uno, tiempo total del entrenamiento.
- La tabla la puede realizar en Word o en el cuaderno.

Indicador	EXCELENTE	BUENO	POR MEJORAR
Claridad y orden	El trabajo entregado tiene claridad ya sea en calidad de imagen y letra, buena ortografía y orden. (3 puntos)	Existe claridad en el trabajo con el orden solicitado, pero no se ve clara la imagen o tiene faltas de ortografía. (2 puntos)	No se logra ver la imagen del trabajo, por ende, no hay claridad ni orden. (1 punto)
Ejercicios	Existen 8 ejercicios diferentes escogidos cada uno con una explicación clara de cómo realizarlo. (6 puntos)	Existen entre 5 a 7 ejercicios presentando un entrenamiento incompleto o no hay explicación clara de cómo realizar cada ejercicio. (4 puntos)	No hay ni la mitad de los ejercicios solicitados en el entrenamiento. (1 punto)
Tiempo de trabajo	Con el tiempo de trabajo se cumple el que sea un método "Tabata" según lo visto en clases. (3 puntos)	No todos los ejercicios cumplen con el tiempo de trabajo necesario para que sea TABATA. (2 puntos)	Ningún ejercicio cumple con el tiempo de trabajo necesario para que sea TABATA. (1 punto)
Tiempo de recuperación para cada ejercicio	Con el tiempo de recuperación se cumple el que sea un método "Tabata" según lo visto en clases. (3 puntos)	No todos los ejercicios cumplen con el tiempo de recuperación necesario para que sea TABATA. (2 puntos)	Ningún ejercicio cumple con el tiempo de recuperación necesario para que sea TABATA. (1 punto)
Tiempo total del entrenamiento	Con el tiempo total de entrenamiento se cumple el que sea un método "Tabata" según lo visto en clases. (3 puntos)	/	No se cumple con el tiempo total de entrenamiento para que sea un método "Tabata" según lo visto en clases. (1 punto)
total	18 puntos		

<p>Mountain Climbers</p> 	<p>Plancha isométrica</p> 	<p>Medio burpees</p> 	<p>Jumping jacks</p> 
<p>Skipping</p> 	<p>Plancha Superman</p> 	<p>Sentadilla con salto</p> 	<p>Jumping Lunge</p> 
<p>Rodillas Cruzadas</p> 	<p>Plancha abriendo y cerrando piernas</p> 	<p>Zancada con patada Derecha</p> 	<p>Zancada con patada izquierda</p> 
<p>Salto tocando pies cruzados</p> 	<p>Push Up o Flexión codo</p> 	<p>Push up con apoyo de rodillas</p> 	<p>Plancha con salto dentro y fuera</p> 
<p>Salto rodilla pecho</p> 	<p>Sentadilla Sumo</p> 	<p>Salto lateral a 1 pie</p> 	<p>Salto laterales a pie junto</p> 

EJEMPLO:

EJERCICIO	TIEMPOS	INSTRUCCIÓN
<p data-bbox="235 304 349 331">SKIPPING</p> 	<p data-bbox="625 304 933 331">TIEMPO DE TRABAJO:</p> <p data-bbox="625 336 966 363">TIEMPO DE RECUPERACIÓN:</p> <p data-bbox="625 378 657 405">....</p>	<p data-bbox="1015 304 1372 514">Debe estar de pie, llevar una rodilla a la altura de la cadera, luego volver a estirar la rodilla y llevar la otra a la altura de la cadera. Repetir la acción de forma rápida alternada.</p>

Tiempo total: