COLEGIO SAN ANDRÉS
Educación Física y Salud
Profesora Camila Cruzat

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
SÉPTIMO BÁSICO B
"CUALIDADES FÍSICAS: COORDINACIÓN Y AGILIDAD."

Evaluación n°3 VIDEO
FECHA DE ENTREGA: desde el 03 hasta el 17 de noviembre.
NECESITARÁS:
- 2 CUADRADOS MARCADOS EN EL PISO FORMADOS POR 7 HUINCHAS DE PAPEL
- 1 CAMARA PARA GRABAR

Instrucciones:

- Observar atentamente video enviado por la profesora
- Tener listos los dos cuadrados de papel en el suelo
- Las huinchas de papel deben ser del largo mínimo de 30 cm para saltar dentro del cuadrado sin problemas
- El video contiene 10 patrones de saltos, debes escoger 5 y realizar 5 repeticiones seguidas y coordinadas de cada salto escogido.
- Practica los 5 patrones de saltos escogidos y cuando estés seguro pide a alguien que te grabe.
- En el video debes presentarte indicando nombre, apellido y curso.
- Grabar en un ángulo que permita ver claramente el movimiento de pies.
- Envía video a través de whatsapp +56964210744

INDICADOR	¿Qué SE EVALÚA?	Puntaje ideal	Puntaje obtenido
ENFOQUE	El estudiante **enfoca claramente el cuadrado** formado en el suelo permitiendo ver el movimiento de sus pies dentro de el.	5	
PUNTUALIDAD	ENVÍA video lo realiza en la **fecha establecida.**	5	
COORDINACIÓN EJERCICIO 1	El estudiante **realiza 5 veces seguidas coordinadas** el primer ejercicio escogido sin equivocarse.	5	
COORDINACIÓN EJERCICIO 2	El estudiante **realiza 5 veces seguidas coordinadas** el segundo ejercicio escogido sin equivocarse.	5	
COORDINACIÓN EJERCICIO 3	El estudiante **realiza 5 veces seguidas coordinadas** el tercer ejercicio escogido sin equivocarse.	5	
COORDINACIÓN EJERCICIO 4	El estudiante **realiza 5 veces seguidas coordinadas** el cuarto ejercicio escogido sin equivocarse.	5	
COORDINACIÓN EJERCICIO 5	El estudiante **realiza 5 veces seguidas coordinadas** el quinto ejercicio escogido sin equivocarse.	5	
MATERIAL	El estudiante utiliza 7 huinchas de papel pegadas en el piso para formar los 2 cuadrados u otro material similar.	3	
TOTAL		38	

NOTA:

PROFESORA CAMILA CRUZAT M.