

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
PROFESORA CAMILA CRUZAT  
SEPTIMO BÁSICO

**Evaluación 2**

Equivalente a: 60% de la primera nota del semestre I

- FECHA DE ENTREGA: DESDE EL 17 DE MAYO HASTA 21 DE MAYO

Forma de entrega: VIDEO MP4 via correo electrónico ([camila.cruzat@colegiosanandres.cl](mailto:camila.cruzat@colegiosanandres.cl)) o via whatsapp (+56964210744) INDICAR NOMBRE, APELLIDO Y CURSO.

Instrucciones:

GRABAR un entrenamiento TABATA

- Buscar en Spotify o Youtube: Canción tabata 4 minutos.
- El estudiante debe grabar un entrenamiento TABATA creado por el (evaluación n°1) respetando los tiempos de la canción.
- Debe durar 4 minutos
- Puede enviarlo en 2 partes si no puede enviarlo completo

| Indicador                                                 | EXCELENTE                                                                                                                                                | BUENO                                                                                                                 | POR MEJORAR                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entrega de trabajo dentro de la fecha.                    | El video es enviado dentro de la fecha establecida<br><b>(5 puntos)</b>                                                                                  |                                     | El video es entregado fuera del plazo establecido<br><b>(1 punto)</b>                                                           |
| Ejercicios                                                | Existen 8 ejercicios diferentes. Todos realizados con la técnica correcta según lo explicado en clases.<br><b>(6 puntos)</b>                             | Existen entre 5 a 7 ejercicios en el video, no todos se realizan correctamente según su técnica.<br><b>(4 puntos)</b> | Existen menos de 5 ejercicios en el video o ninguno es realizado de forma correcta según la técnica.<br><b>(2 punto)</b>        |
| Tiempo de trabajo                                         | Con el <b>tiempo de trabajo</b> se cumple el que sea un método "Tabata" según lo visto en clases. (20 segundos cada ejercicio)<br><b>(4 puntos)</b>      | No todos los ejercicios cumplen con el tiempo de trabajo necesario para que sea TABATA.<br><b>(2 puntos)</b>          | Ningún ejercicio cumple con el tiempo de trabajo necesario para que sea TABATA.<br><b>(1 punto)</b>                             |
| Tiempo de recuperación para cada ejercicio                | Con el <b>tiempo de recuperación</b> se cumple el que sea un método "Tabata" según lo visto en clases. (10 segundos cada ejercicio)<br><b>(4 puntos)</b> | No todos los ejercicios cumplen con el tiempo de recuperación necesario para que sea TABATA.<br><b>(2 puntos)</b>     | Ningún ejercicio cumple con el tiempo de recuperación necesario para que sea TABATA.<br><b>(1 punto)</b>                        |
| Tiempo total del entrenamiento                            | Con el <b>tiempo total de entrenamiento</b> se cumple el que sea un método "Tabata" según lo visto en clases. (4 minutos)<br><b>(4 puntos)</b>           |                                   | No se cumple con el tiempo total de entrenamiento para que sea un método "Tabata" según lo visto en clases.<br><b>(1 punto)</b> |
| Enfoque y claridad de imagen                              | El estudiante es grabado de cuerpo completo y el video muestra una imagen nítida.<br><b>(4 puntos)</b>                                                   | El estudiante no se aprecia de cuerpo completo, se ve borroso.<br><b>(2 puntos)</b>                                   | La imagen no se ve clara, no se puede ver al estudiante y sus movimientos de forma nítida.<br><b>(1 puntos)</b>                 |
| El estudiante realiza el tábata con canción cronometrada. | El estudiante realiza el tábata con canción cronometrada.<br><b>4 puntos)</b>                                                                            | El estudiante realiza el video con canción, pero no con los tiempos de TABATA<br><b>(2 puntos)</b>                    | El estudiante no realiza el video con canción<br><b>(1 puntos)</b>                                                              |
| TOTAL                                                     | 31 PUNTOS                                                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                 |