

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
 PROFESORA CAMILA CRUZAT
 OCTAVO BÁSICO

Evaluación 2

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

- FECHA DE ENTREGA: DESDE EL 24 DE MAYO HASTA 28 DE MAYO

Forma de entrega: VIDEO MP4 via correo electrónico (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 (5 puntos)	/	El video es entregado fuera del plazo establecido. (1 punto)
Ejercicios	Existen 8 ejercicios diferentes. Todos realizados con la técnica correcta según lo explicado en clases. (6 puntos)	Existen entre 5 a 7 ejercicios en el video, no todos se realizan correctamente según su técnica. (4 puntos)	Existen menos de 5 ejercicios en el video o ninguno es realizado de forma correcta según la técnica. (2 punto)
Tiempo de trabajo	Con el tiempo de trabajo se cumple el que sea un método "Tabata" según lo visto en clases. (20 segundos cada ejercicio) (4 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. (10 segundos cada ejercicio) (4 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. (4 minutos) (4 puntos)	/	No se cumple con el tiempo total de entrenamiento para que sea un método "Tabata" según lo visto en clases. (1 punto)
Enfoque y claridad de imagen	El estudiante es grabado de cuerpo completo y el video muestra una imagen nítida. (4 puntos)	El estudiante no se aprecia de cuerpo completo, se ve borroso. (3 puntos)	La imagen no se ve clara, no se puede ver al estudiante y sus movimientos de forma nítida. (1 puntos)
El estudiante realiza el tábata con canción cronometrada.	El estudiante realiza el tábata con canción cronometrada. (4 puntos)	El estudiante realiza el video con canción, pero no con los tiempos de TABATA (3 puntos)	El estudiante no realiza el video con canción (1 puntos)
TOTAL	31 PUNTOS		