

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
 PROFESORA CAMILA CRUZAT  
 OCTAVO BÁSICO

Evaluación n°1

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

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

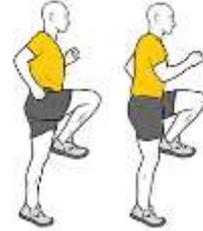
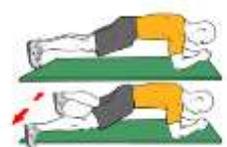
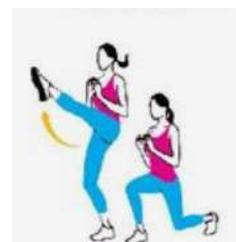
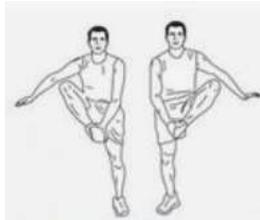
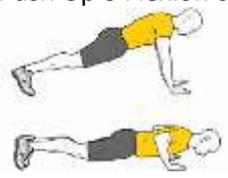
Forma de entrega: Escrita en Word o imagen de cuaderno via correo electrónico ([camila.cruzat@colegiosanandres.cl](mailto:camila.cruzat@colegiosanandres.cl)) o via whatsapp (+56964210744) INDICAR NOMBRE, APELLIDO Y CURSO.

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

EJEMPLO:

EJERCICIO	TIEMPOS	INSTRUCCIÓN
<p data-bbox="235 346 349 373">SKIPPING</p> 	<p data-bbox="625 346 885 373">TIEMPO DE TRABAJO:</p> <p data-bbox="625 378 966 405">TIEMPO DE RECUPERACIÓN:</p>	<p data-bbox="1015 346 1380 556">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>