



EVALUACIÓN SUMATIVA CONDICIÓN FÍSICA

II-III MEDIO

NOMBRES:

NOTA:

FECHA:

PUNTAJE TOTAL: 30 puntos

PUNTAJE OBTENIDO:

OBJETIVO: Ejecutar un circuito de entrenamiento físico diseñado por los docentes, destinado al desarrollo de la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular, demostrando esfuerzo, control corporal y una adecuada ejecución de los ejercicios.

INSTRUCCIÓN PARA LA EVALUACIÓN:

Debes realizar un circuito de ejercicios organizado en distintas estaciones. En cada estación tendrás un tiempo determinado para ejecutar la actividad indicada. Es importante que mantengas un esfuerzo constante durante todo el circuito, cuides tu técnica y sigas las instrucciones. Recuerda respetar las normas de seguridad y dar tu máximo esfuerzo según tus capacidades. Participa con **actitud positiva**, esfuerzo y colaboración durante toda la actividad.

Escala de Apreciación Numérica

Niveles | Excelente (5 puntos) | Bueno (4 puntos) | Regular (3 puntos) | Insuficiente (2 puntos) | Deficiente (1 punto).

INDICADORES		CATEGORÍAS				
		E	B	R	I	D
Ejecución del circuito	Completa todas las estaciones del circuito siguiendo las instrucciones dadas.					
Resistencia cardiovascular	Mantiene un esfuerzo constante durante todo el circuito sin detenerse.					
Fuerza muscular	Ejecuta los ejercicios de fuerza manteniendo el control del movimiento durante todo el ejercicio .					
Técnica y control corporal	Realiza los ejercicios respetando la técnica (alineación corporal, rango de movimiento, control del ritmo).					
Compromiso y participación	Muestra disposición, esfuerzo y actitud positiva durante toda la evaluación					
Uniforme	Utiliza uniforme de educación física: polera gris, short/calzas azul y pelo tomado.					
PUNTAJE TOTAL						