



EVALUACIÓN SUMATIVA CONDICIÓN FÍSICA

II-III MEDIO

NOMBRES:

NOTA:

FECHA:

PUNTAJE TOTAL: 30 puntos

PUNTAJE OBTENIDO:

OBJETIVO

Diseñar y analizar un circuito de entrenamiento físico, comprendiendo cómo se desarrolla la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular, demostrando conocimiento, creatividad y compromiso.

INSTRUCCIONES GENERALES

Desafío: "Conviértete en entrenador/a"

Imagina que eres un entrenador o entrenadora y debes crear un circuito de ejercicios para tus compañeros. Debes realizar un trabajo en uno de los siguientes formatos:

- Informe escrito
- Infografía
- Presentación en Canva
- Presentación digital (PowerPoint u otro)

DESARROLLO DEL TRABAJO

1. CREA TU CIRCUITO

Diseña un circuito de 6 estaciones.

En cada estación debes incluir:

- Nombre del ejercicio
- Parte del cuerpo que trabaja
- Tipo: fuerza o resistencia cardiovascular
- Tiempo o repeticiones
- Explicación simple del ejercicio

2. EXPLICA EL ENTRENAMIENTO

Responde con tus palabras:

- ¿Qué es la resistencia cardiovascular?
- ¿Qué es la fuerza muscular?
- ¿Por qué es importante entrenarlas?
- ¿Cómo ayuda este circuito a mejorar la salud?

3. TÉCNICA Y SEGURIDAD

Elige 3 ejercicios de tu circuito y explica:

- ¿Cómo se realizan ?
- Menciona al menos 1 error común
- ¿Por qué es importante la técnica?

4. TOQUE PERSONAL

Incluye:

- Nombre creativo para tu circuito
- Una frase motivadora
- Diseño ordenado y atractivo (colores, imágenes, etc.)



Escala de Apreciación Numérica

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

INDICADORES		CATEGORIAS				
		E	B	R	I	D
Diseño del circuito	Presenta circuito completo y bien organizado					
Comprensión de resistencia cardiovascular	Explica claramente el concepto					
Comprensión de fuerza muscular	Explica claramente el concepto					
Técnica y seguridad	Explica claramente la ejecución y los errores					
Creatividad y presentación	Trabajo ordenado, creativo y atractivo en los formatos solicitados					
Compromiso y responsabilidad	Entrega en la fecha indicada					
PUNTAJE TOTAL						