



1° EVALUACIÓN I SEMESTRE / EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD I° MEDIO
“Círculo habilidades motrices / Capacidades físicas”

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Objetivo: Evaluar la capacidad de los estudiantes de I° medio para realizar un círculo de ejercicios físicos, demostrando coordinación, equilibrio y control corporal, cumpliendo con los tiempos y repeticiones indicadas, y manteniendo una postura adecuada, según corresponda.

Indicadores	L	ML	NL
	4 puntos	3 puntos	2 puntos
1. Ejecuta los jumping jacks manteniendo coordinación entre brazos y piernas.			
2. Mantiene un ritmo constante durante los 60 segundos de jumping jacks.			
3. Apoya completamente el pie y eleva la rodilla en cada repetición del step up (15 por pierna).			
4. Mantiene las piernas elevadas durante las 30 repeticiones de abdominales sin que los talones toquen el piso.			
5. Mantiene la espalda apoyada en la pared durante los 30 segundos de Wall-sit.			
6. Ejecuta 15 repeticiones de inchworm completas.			
7. Mantiene el cuerpo alineado durante las 10 flexiones de brazos.			
8. Mantiene ritmo constante en los 25–30 saltos de cuerda.			
9. Ejecuta el deadbug con control motor, alternando extremidades correctamente y manteniendo la zona lumbar estable (20 repeticiones).			
10. Mantiene una actitud de esfuerzo durante todo el círculo.			
11. Realiza los ejercicios sin distraerse o interrumpir a otros.			
PUNTAJE TOTAL:	NOTA:		
_____	_____		

Niveles de desempeño según puntaje:	L: Logrado (34 a 44 puntos)	ML: Medianamente logrado (23 A 33 puntos)	NL: No logrado (0 a 22 puntos)
-------------------------------------	--------------------------------	--	-----------------------------------

ESCALA DE NOTAS

Puntaje	Nota	Puntaje	Nota	Puntaje	Nota	Puntaje	Nota	Puntaje	Nota
0.0	1.0	10.0	2.1	20.0	3.3	30.0	4.6	40.0	6.3
1.0	1.1	11.0	2.3	21.0	3.4	31.0	4.8	41.0	6.5
2.0	1.2	12.0	2.4	22.0	3.5	32.0	5.0	42.0	6.7
3.0	1.3	13.0	2.5	23.0	3.6	33.0	5.1	43.0	6.8
4.0	1.5	14.0	2.6	24.0	3.7	34.0	5.3	44.0	7.0
5.0	1.6	15.0	2.7	25.0	3.8	35.0	5.5		
6.0	1.7	16.0	2.8	26.0	4.0	36.0	5.6		
7.0	1.8	17.0	2.9	27.0	4.1	37.0	5.8		
8.0	1.9	18.0	3.0	28.0	4.3	38.0	6.0		
9.0	2.0	19.0	3.2	29.0	4.4	39.0	6.1		

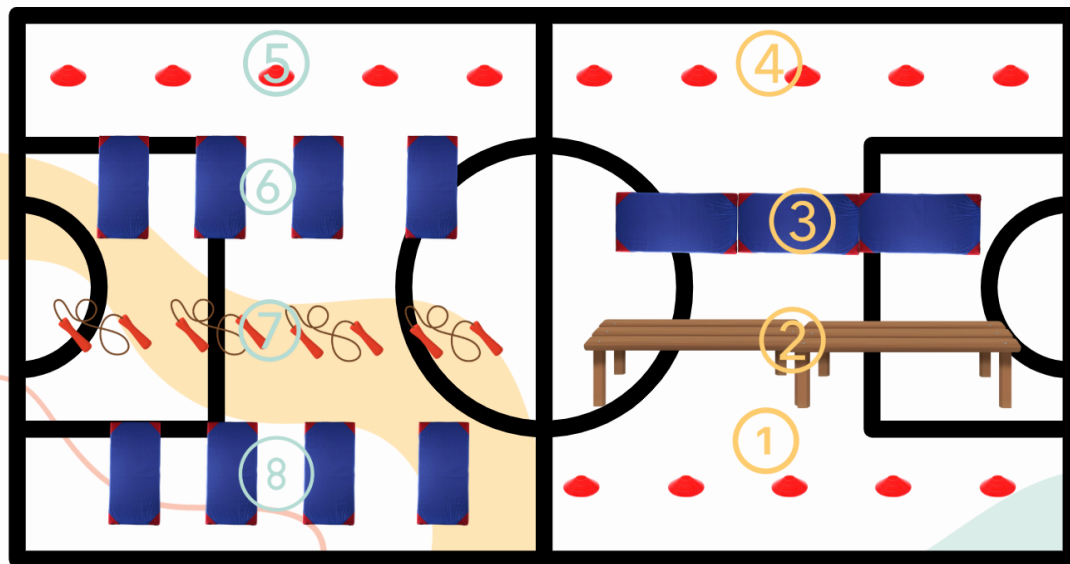


Esquema del circuito

Objetivo: Evaluar la capacidad de los estudiantes de 1° medio para realizar un circuito de ejercicios físicos, demostrando coordinación, equilibrio y control corporal, cumpliendo con los tiempos y repeticiones indicadas, y manteniendo una postura adecuada según corresponda.



Evaluación 1^m Capacidades físicas



Circuito a evaluar

- 1.- Jumping Jacks (60 seg.)
- 2.- Step up (15 x pierna)
- 3.- Abd. elevación de piernas (30)
- 4.- Wall sit (30 seg.)
- 5.- Inchworm (15 rep)
- 6.- Flexión de brazos (10 rep.)
- 7.- Salto de cuerda (25-30 saltos)
- 8.- Deadbug (1 k. 20 rep.)