Colegio Padre Antonio Zanandrea

"Dios me ama, que alegría y felicidad"

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

PAUTA DE EVALUACIÓN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
7° BÁSICO

CONTENIDO: Condición Física

OBJETIVO: Ejecutar una variedad de ejercicios específicos combinando las diferentes capacidades físicas.

HABILIDADES: Ejecutar

FECHA: 13/04/2023

PUNTAJE IDEAL: 37

NOMBRE	Criterios	Realizar un trote moderado alrededor de la cancha durante 10 minutos. "5pts"	Realizar 2 series de 12 repeticiones de flexiones de brazos. "5pts"	Realizar 2 series de sentadillas con salto vertical durante 30 segundos. "5pts"	Ejecutar 3 series de planchas manteniendo la postura durante 30 segundos cada una. "5pts"	Realizar la mayor cantidad de abdominales en 1 minuto. (Mínimo 40) "5pts"	Realizar carrera de velocidad de 20 metros en el menor tiempo posible. (3 segundos máximo) "5pts"	Participa activamente en la clase y respeta su turno y a sus compañeros. "3pts"	Asiste con implementos de hábitos de higiene . "3pts"	Puntaje Obtenido.	Nota

Colegio Padre Antonio Zanandrea

"Dios me ama, que alegría y felicidad"

1-										
2-										
3-										
4-										
5-										
6-										
7-										
8-										
9-										
10-										
11-										
12-										
13-										
14-										
15-										
16-										
17-										
18-										
19-										
20-										
21-										
22-										
23-										
24-										
25-										
26-										
27-										
28-										

29-										
30-										
31-										
32-										
33-										
34-										
35-										
36-										
37-										
38-										
39-										
40-										