COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE ANDACOLLO
Congregación de Santa Cruz
"Cultivar la mente sin desmedro del corazón"

RÚBRICA EDUCACIÓN FÍSICA
Unidad: IV

NOMBRE:		
CURSO: 7° A-B	FECHA:	Total puntos: 54
APRENDIZAJES ESPERADOS:		

Actividad: Rutina de resistencia aeróbica y ejercicios localizados.
Realizan trote de 7 minutos. Luego realizan una rutina de 4 ejercicios y se repite 3 veces, cada ejercicio se realiza 20 segundos y se descansa 15 segundos.

Indicadores de evaluación	Excelente 6 puntos	Bueno 4 puntos	Suficiente 2 puntos	Por mejorar 1 punto	Puntaje obtenido y observación
1- Trote 7 minutos	Realiza trote sin parar durante los 7 minutos solicitados.	Realiza trote sin parar durante 5 minutos.	Realiza trote sin parar durante 4 minutos.	Realiza trote sin parar por menos de 2 minutos.	
2- Sentadillas: posición de pie	Durante toda la ejecución los pies se encuentran separados a la altura de los hombros apuntando al frente al igual que las rodillas y al realizar el	Durante toda la ejecución los pies se encuentran separados a la altura de los hombros, pero al realizar el movimiento suele levantar los talones.	Durante la ejecución del ejercicio mantiene poca separación de pies, siendo esta menos que el ancho de los hombros. Durante la ejecución	Durante la ejecución del ejercicio no logra mantener los pies estables, la separación no es la solicitada.	

	movimiento mantiene toda la planta del pie apoyada al suelo.	Pies y rodillas apuntan al frente en todo momento.	levanta o no los talones.		
3- Sentadillas	Realiza las sentadillas durante 20 segundos, manteniendo en todo momento buena ejecución, manteniendo espalda recta y realizando una flexión de rodillas a 90 grados.	Realiza sentadilla durante 15 segundos, manteniendo, espalda recta, pero no baja a 90°.	Realiza sentadillas, durante 10 segundos, la espalda se inclina demasiado al realizar flexión, no baja hasta llegar a 90°.	Realiza sentadillas por menos de 10 segundos, sin continuidad y falta mejorar postura de la espalda, no baja a 90°.	
4- Flexo-extensión de codos, posición del cuerpo	El estudiante se posiciona con el cuerpo extendido en el suelo boca abajo. Las manos van al lado del pecho, y los brazos al flexionar forman una flecha. Puede apoyar metatarso o las rodillas para la ejecución, pero mantiene el cuerpo siempre extendido completamente.	El estudiante se posiciona con el cuerpo extendido en el suelo boca abajo. Las manos van al lado del pecho, y los brazos al flexionar forman una flecha. Puede apoyar metatarso o las rodillas para la ejecución, pero al apoyar rodillas, pierde la extensión del cuerpo.	El estudiante se posiciona con el cuerpo extendido en el suelo boca abajo. Las manos van al lado del pecho, pero al flexionar no forman una flecha. Puede apoyar metatarso o las rodillas para la ejecución, pero al apoyar rodillas, pierde la extensión del cuerpo.	El estudiante no logra posicionar el cuerpo de manera correcta, las manos se encuentran muy separadas del cuerpo, al flexionar apuntan los codos hacia afuera y no mantiene el cuerpo extendido.	
5- Flexo-extensión de codo:	Realiza flexo-extensión de codo durante 20 segundos, manteniendo buena ejecución del ejercicio, cuerpo recto al subir y bajar, flexión de codos a 90°.	Realiza flexo-extensión de codo, pero no flexiona bien los brazos durante 00 segundos, mantiene postura recta al bajar y subir.	Realiza flexo-extensión de codo durante 15 segundos, y la ejecución es deficiente, pierde postura al bajar y subir.	Realiza flexo-extensión de codo menos de 15 segundos, no tiene buena ejecución de postura y no baja a 90° la flexión de codo.	

6- Burpees completo	Realiza técnica de burpees durante 20 segundos manteniendo ritmo continuo y buena ejecución, apoyo de manos, pies atrás a través de un salto, flexo-extensión de codos, subo con extensión, recojo rodillas con un salto, me paro y salto.	Realiza técnica burpees, durante 20 segundos. Pierde ritmo continuo, pero tiene buena ejecución, apoyo de manos, pies atrás a través de un salto, flexo-extensión de codos, subo con extensión, recojo rodillas con un salto, me paro y salto.	Realiza técnica de burpees durante 15 segundos, ritmo lento de ejecución, no realiza flexo-extensión de codos y no realiza salto estando de pie.	Realiza técnica burpees a un ritmo lento, no tiene control de la ejecución, realiza menos de 15 segundos de ejercicio.	
7- Plancha alta y toque de hombros	Realiza plancha alta con toque de hombros durante 20 segundos, ritmo continuo, la postura se mantiene durante todo el tiempo, manos debajo de los hombros, postura del cuerpo recta, al tocar cada hombro el cuerpo no se mueve.	Realiza plancha alta con toque de hombros durante 20 segundos, la postura se mantiene durante todo el ejercicio, pero se observa movimiento de caderas al tocar cada hombro.	Realiza plancha alta con toque de hombros durante 20 segundos, el ritmo no es continuo, la postura se mantiene, pero se observa movimiento exagerado de caderas al tocar hombros.	Realiza plancha alta con toque de hombros durante 20 segundos, no tiene continuidad del ejercicio, la postura es deficiente, no mantiene recto el cuerpo en plancha, manos no están alineadas con los hombros y mueve exageradamente las caderas al tocar hombros.	
8- Responsabilidad	Cumple con sus útiles de aseo en todas las clases del mes.	Cumple con sus útiles de aseo, solo en 1 clase no los trae.	Cumple con sus útiles de aseo, solo en 3 clase no los trae.	No cumple con sus útiles de aseo.	
9- Trabajo en clases	Participa durante toda la clase.	Participa todas las clases, pero en ocasiones no realiza los ejercicios.	Participa todas las clases, pero descansa antes de que se le indique.	No trabaja durante las clases.	