

Colegio Merceditas de San Martín – CESAP

Educación secundaria

2024



Materia: Educación física VARONES

Curso: 4°

Profesor:

- Facundo Vega

Contenido:

- Capacidades condicionales y coordinativas

Capacidades:

- Resolución de problemas

Evaluación:

- Batería de ejercicios:
 1. Sentadilla tradicional y sus variantes.
 2. Plancha alta / baja.
 3. Estocadas.
 4. Ángel de nieve inverso.
 5. Extensión de brazos y sus variantes.

La evaluación consiste en realizar 20 repeticiones de cada uno de los ejercicios con 20 jumping jacks entre cada uno de ellos

- Criterios evaluativos:
 - a) Reconoce ejercicio **(1P)**
 - b) Ejecuta la técnica correctamente y reconoce sus posibles errores **(4P)**
 - c) Logra cumplir con la cantidad de repeticiones y ejercicios estipulados **(4P)**
 - d) Logra cumplir la cantidad de ejercicios antes del tiempo máximo **(1P)**

Alumno	Ejercicio						Calificación					Nota
	1	2	3	4	5	Tiempo 5 min máximo	1	2	3	4	5	
Facundo	a) Si b) L c) L	a) Sí b) L c) L	a) L b) NL c) L	a) Si b) L c) L	a) Si b) L c) L	4 min L	10	10	6	10	10	9.33