



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 8° BÁSICO

ATLETISMO: PASADA DE VALLAS

UNIDAD: Deporte individual: Atletismo, pasada de vallas.

OBJETIVO: Evaluar las habilidades motrices específicas aplicadas en la técnica de pasada de vallas.

INSTRUCCIONES:

Vestuario: Utiliza vestuario cómodo, calzado deportivo y, si lo estimas necesario, toma tu cabello de tal manera que no te incomode para la ejecución.

Ejecución: Cuando ya estés preparada/o y hayas realizado el calentamiento, debes dar dos vueltas a los pasillos del establecimiento aplicando la técnica correcta de la pasada de vallas. Para partir con salida baja (de tacos) a la señal del profesor.

Nombre estudiantes: _____ **Curso:** _____ **Puntaje obtenido:** ____ **Nota:** _____

INDICADORES	EXCELENTE 3 puntos	BUENO 2 puntos	REGULAR 1 puntos	Deficiente 0 punto
Puntualidad	Se presenta en la fecha acordada.			Se presenta en otra fecha sin justificativo.
Aspectos generales	<ul style="list-style-type: none">- Se encuentra con vestuario y calzado deportivo.- Estudiante se presenta sin elementos que puedan causar accidente (colgantes y/o pelo suelto).- Estudiante realiza entrada en calor principalmente de miembro inferior.	Estudiante cumple con 2 de los 3 indicadores esperados.	Estudiante cumple con 1 de los indicadores esperados.	Estudiante no cumple con ningún indicador.



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

Técnica de carrera	Se espera: - Elevación de rodilla a 90°. - Acompañamiento de brazos coordinados con las piernas (alternados). - Realizar una carrera de velocidad ascendente.	La estudiante presenta 2 de los 3 indicadores esperados.	La estudiante presenta 1 de los 3 indicadores esperados.	No se evidencia técnica de carrera.
Pasada de valla	Estudiante: - Pierna de ataque sube flexionada. - Pierna de ataque extendida al pasar la valla. - Pierna de recobro pasa sobre la valla horizontal.	La estudiante presenta 2 de los 3 indicadores esperados.	La estudiante presenta 1 de los 3 indicadores esperados.	No se evidencia rechazo e inicio del salto.
Acción de tronco y brazos	Estudiante: - Tronco se inclina levemente a la pierna de ataque. - La cabeza sigue al tronco en todo momento. - El brazo contrario a la pierna de ataque extendido hacía la pierna de ataque.	La estudiante presenta 2 de los 3 indicadores esperados.	La estudiante presenta 1 de los 3 indicadores esperados.	No hay coordinación en el salto.
Pasada de valla	Estudiante pasa la valla de manera horizontal, sin evidenciar cambio de altura.	Estudiante pasa la valla de manera horizontal, pero se evidencia un pequeño cambio altura.	Estudiante pasa la valla de manera vertical. (se evidencia un salto)	Estudiante no pasa la valla; pasa por el costado.



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

Salida de tacos	Estudiante reconoce las tres señales: - En sus marcas: Se ubica en su puesto "tacos". - Listo: Levanta cadera. - Ya!: Salida explosiva.	La estudiante presenta 2 de los 3 indicadores esperados.	La estudiante presenta 1 de los 3 indicadores esperados.	No realiza salida baja.
Tiempo	Estudiante se demora 3 minutos o menos en dar dos vueltas.	Estudiante se demora entre 3'01" a 3'30"	Estudiante se demora entre 3'30" a 4'00"	Estudiante se demora más de 4 minutos.
Escala a 50% exigencia. Puntaje ideal: 24 puntos. Puntaje Obtenido:				