



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

DEPTO. ED. FÍSICA
DOCENTE CATALINA CARRIÓ
1° MEDIOS

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 1° MEDIOS

LANZAMIENTO DE LA BALA

UNIDAD: Atletismo, lanzamiento de la bala.

OBJETIVO: Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en un deporte individual: Atletismo, lanzamiento de la bala.

INSTRUCCIONES: Estudiante deberá presentarse, al momento de ser nombrada por la profesora, en el círculo de lanzamiento y con su implemento creado. Cuando se le indique, deberá adoptar la posición inicial para ejecutar el lanzamiento de la bala de manera fluida y con técnica lineal. Tendrá 2 intentos.

Nombre estudiante: _____ **Curso:** _____ **Puntaje obtenido:** _____ **Nota:** _____

INDICADORES	EXCELENTE 3 puntos	BUENO 2 puntos	REGULAR 1 puntos	Deficiente 0 punto
Fecha de evaluación	Estudiante se presenta a rendir evaluación en la fecha acordada. Si presenta certificado médico o justificativo de apoderado se acuerda nueva fecha.	_____	_____	No se presenta a la evaluación.
Uniforme	Estudiante se presenta: -Con vestuario deportivo. -Con calzado deportivo. -El pelo y aros no interfieren en la ejecución de la prueba.	Estudiante presenta 2 de los tres indicadores esperados.	Estudiante presenta uno de los tres indicadores esperados.	Estudiante no cumple con los indicadores esperados.



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

DEPTO. ED. FÍSICA
DOCENTE CATALINA CARRIÓ
1° MEDIOS

Implemento	<p>Estudiante:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Creó su implemento con características solicitadas (tamaño, peso, forma) -Se presenta con su implemento a rendir la prueba. -El implemento se mantiene intacto durante la ejecución. 	Estudiante presenta 2 de los tres indicadores esperados.	Estudiante presenta uno de los tres indicadores esperados.	Estudiante no cumple con los indicadores esperados.
TÉCNICA DE LANZAMIENTO DE LA BALA				
Posición inicial.	<ul style="list-style-type: none"> -Comienza erguida/o. -Se encuentra de espaldas a la zona de lanzamiento -El implemento se encuentra en la mano hábil. 	Presenta 2 de los 3 indicadores esperados.	Presenta 1 de los 3 indicadores esperados.	No se visualiza posición inicial.
Tomada y apoyo de la bala.	<ul style="list-style-type: none"> -Estudiante toma la bala con la base de los 5 dedos de la mano. -Apoya la bala en el cuello (no queda en el aire), bajo mandíbula-oreja. -La palma de la mano que sostiene la bala apunta hacia adelante. 	Presenta 2 de los 3 indicadores esperados.	Presenta uno de los 3 indicadores esperados.	Estudiante no cumple con los indicadores esperados.
Fase de preparación para lanzamiento.	<p>Adopta la posición para ejecutar lanzamiento de la bala:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Flexión de piernas. 	Ejecuta 2 de los 3 indicadores esperados.	Ejecuta 1 de los 3 indicadores esperados.	No se observa la fase de preparación.



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

DEPTO. ED. FÍSICA
DOCENTE CATALINA CARRIÓ
1° MEDIOS

	<ul style="list-style-type: none"> -Pierna de mano hábil adelantada y sosteniendo peso corporal. -Tronco inclinado hacia adelante-abajo. 			
Fase de desplazamiento	<p>Inicia ejecución del lanzamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pierna libre impulsa el desplazamiento hacia línea de lanzamiento (patada). -Pierna de apoyo se extiende y desplaza hacia línea de lanzamiento. -Tronco se eleva de manera ascendente y con rotación. 	Ejecuta 2 de los 3 indicadores esperados.	Ejecuta 1 de los 3 indicadores esperados.	No se observa fase de desplazamiento.
Fase de descarga	<ul style="list-style-type: none"> -Traslado del peso de cuerpo hacia pierna libre con rotación de cadera-tronco. -Lanzamiento de la bala se ejecuta hacia arriba y adelante (parábola). -No traspasa línea de lanzamiento. 	Ejecuta 2 de los 3 indicadores esperados.	Ejecuta 1 de los 3 indicadores esperados.	No se observan los indicadores esperados.
<p>Escala a 50% exigencia.</p> <p>Puntaje ideal: 24</p>				



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

DEPTO. ED. FÍSICA
DOCENTE CATALINA CARRIÓ
1° MEDIOS

Puntaje Obtenido:
Nota: