



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
III° MEDIOS

UNIDAD I: DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO “800 METROS PLANOS”

OBJETIVO: “Aplicar las habilidades motrices especializadas, a través de la prueba atlética de 800 metros planos”.

INSTRUCCIONES: El o la estudiante debe presentarse, en la fecha indicada, dentro del horario de clases de Educación física, con vestimenta deportiva (Liceo 7), siguiendo las normas de seguridad y ejecutar la carrera de 800 metros planos, recorriendo 5 vueltas y medias a los pasillos del liceo, en el menor tiempo posible, según la condición física de cada estudiante, aplicando la técnica de carrera en todo momento durante la evaluación.

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

INDICADORES	ÓPTIMO 3 puntos	BUENO 2 puntos	ACEPTABLE 1 puntos	POR LOGRAR 0 punto
1. Aspectos Generales	1. Se encuentra con uniforme y calzado deportivo. 2. Además del cabello tomado, según corresponda. 3. Estudiante se presenta en la fecha acordada para la evaluación.	Estudiante cumple con 2 de los 3 indicadores esperados.	Estudiante cumple con 1 de los indicadores esperados.	Estudiante no se presenta a la evaluación y no presenta justificación



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

2. Salida Alta	Estudiante ejecuta la salida alta: 1. Se coloca en posición de bipedestación, con un pie adelante y el otro atrás. 2. Aplica coordinación cruzada con las extremidades superiores, e inclina levemente el tronco hacia adelante. 3. Comienza a correr al sonido del silbato.	Estudiante cumple con 2 de los 3 parámetros.	Estudiante cumple con 1 de los indicadores esperados.	Estudiante no se presenta a la evaluación y no presenta justificación
3. Ejecución de técnica de carrera	Estudiante 1. Aplica técnica de carrera en todo momento durante la carrera de 800 metros. 2. Realiza la carrera aplicando velocidad, según su condición física. 3. Realiza la carrera en menos de 15 minutos.	Estudiante cumple con 2 de los 3 criterios	Estudiante cumple con 1 de los 3 criterios.	Estudiante no se presenta a la evaluación y no presenta justificación



El estudio es la ruta mejor
www.cdsiete.cl

4. Técnica de Carrera

Estudiante realiza:

1. Braceo: lleva la mano desde la cien hasta la cadera, con los codos en 90° y cerca del tronco, de forma alternada.
2. Skipping: Eleva las rodillas hasta la altura de la cadera, en forma alternada.
3. Taloneo: eleva los talones hacia la cadera, flexionando la rodilla de manera alternada.

Estudiante cumple con 2 de los 3 criterios

Estudiante cumple con 1 de los 3 criterios.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
Estudiante no se presenta a la evaluación y no presenta justificación

5. Coordinación

Realiza coordinación cruzada, es decir, mueve la extremidad superior derecha con la extremidad inferior izquierda y viceversa, en todo momento.

-

-

Estudiante no se presenta a la evaluación y no presenta justificación



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

**Escala a 50% de
exigencia.**

Nota Mínima: 2.0

**Puntaje Ideal: 15
puntos.**