



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN II° MEDIOS

ATLETISMO: SALTO TRIPLE

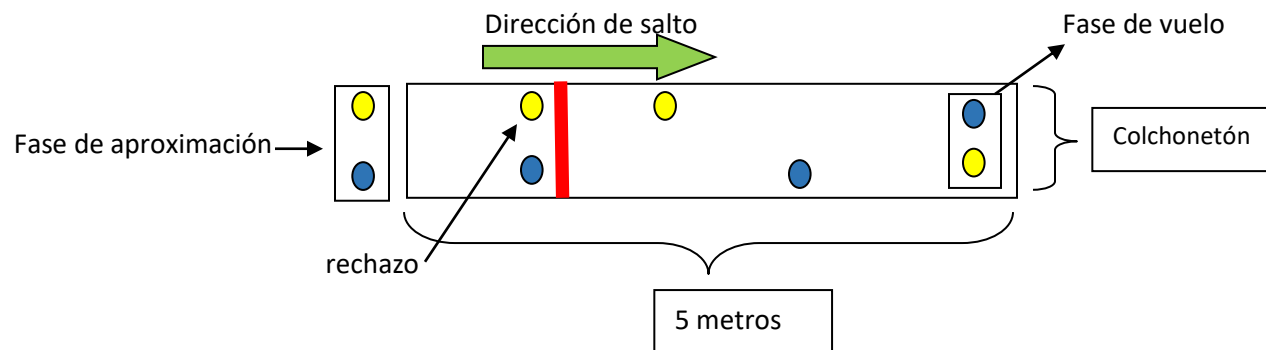
UNIDAD: Deporte individual: Atletismo, triple salto.

OBJETIVO: Evaluar la aplicación de habilidades motrices específicas en la ejecución del salto triple de atletismo.

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.

Ejemplo: ● derecha ● izquierda



Ejecución: Cuando ya estés preparada/o y hayas realizado el calentamiento, debes realizar la ejecución del Salto triple, desde la fase de carrera hasta la ejecución del salto en todas sus fases, tendrás 3 oportunidades.



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

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 presenta ningún indicado.
Técnica de carrera	Se espera: <ul style="list-style-type: none"> - 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.
Rechazo	Estudiante: <ul style="list-style-type: none"> - Rechaza con su pierna hábil. - Es evidente la fase de rechazo (se diferencia de pasos de carrera). 	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.



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

	- Rechaza antes de la línea dispuesta para ello. (no pisar ni traspasar línea)			
Salto triple	Estudiante: - Existe fluidez al saltar. - Se evidencia una fase de vuelo predominantemente horizontal. - La pierna libre realiza balanceo acompañando el movimiento en cada uno de los saltos.	La estudiante presenta 2 de los 3 indicadores esperados.	La estudiante presenta 1 de los 3 indicadores esperados.	La estudiante muestra dificultad frente a los tres indicadores.
Coordinación	Estudiante: -Realiza un salto coordinado: derecha, derecha, izquierda o izquierda, izquierda, derecha. -Utiliza los brazos coordinados para acompañar el salto. (simultaneo o alternado) -Coordinación en la ejecución completa. (pasar desde la fase de carrera, rechazo, saltos y caída).	La estudiante presenta 2 de los 3 indicadores esperados.	La estudiante presenta 1 de los 3 indicadores esperados.	No hay coordinación en el salto.
Fase de caída	Estudiante logra: - Caer en posición sentado.	La estudiante presenta 2 de los 3 indicadores	La estudiante presenta 1 de los 3 indicadores	No se observa fase de caída.



El estudio es la ruta mejor
www.cdssiete.cl

	- Inclínación de tronco hacia adelante. - Extensión de piernas.	esperados.	esperados.	
Distancia	Estudiante logra la distancia establecida (5 metros)	Estudiante logra entre 4,99 y 4 metros.	Estudiante logra menos entre 3,99 y 3 metros.	Estudiante logra menos de 3 metros o no realiza el salto.
Escala a 50% exigencia. Puntaje ideal: 24 puntos. Puntaje Obtenido:				