****

**DIRECCIÓN ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA**

**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

PRUEBA N°2 ELELECTIVO 3° MEDIO

“DISEÑAR PLAN DE ENTRENAMIENTO”

**NIVEL DE LOGRO**

INSATISFACTORIO = 0 A 12 RESPUESTAS CORRECTAS

ELEMENTAL = ENTRE 13 A 15 RESPUESTAS CORRECTAS

DESTACADO = ENTRE 16 A 21 RESPUESTAS CORRECTAS

|  |
| --- |
| Puntaje total……21……..  Puntaje Obtenido………….. |

Nombre:…………………………………………………………………………………Curso…………….

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| RUBRICA | | | | | |
|  | **Muy Bueno** | **Bueno** | **Suficiente** | **Insuficiente** |  |
| **INDICADOR** | **3** | **2** | **1** | **0** | **Puntaje** |
| Comprende y sigue el orden de las instrucciones. | Comprende y sigue todo el orden de las instrucciones. | Comprende, pero no sigue un orden de las instrucciones. | Comprende muy poco y no sigue instrucciones. | No comprende ni sigue instrucciones |  |
| Identifica musculatura y articulaciones de los ejercicios. | Identifica todas las articulaciones y musculatura de los ejercicios que selecciono. | Identifica todas las articulaciones y alguna musculatura de los ejercicios seleccionados. | Casi no identifica articulaciones y musculatura. | No identifica |  |
| Ejecuta y utiliza recursos educativos digitales como: Correo, video y/o fotografía) | Ejecuta y utiliza recursos digitales como :Correo y vídeo para enviar plan de entrenamiento | Ejecuta y sólo utiliza vídeo para enviar plan de entrenamiento. | No ejecuta y sólo utiliza correo para enviar plan de entrenamiento. | No ejecuta y casi no utiliza los recursos educativos digitales. |  |
| Describe ejercicios planteados en su programa de entrenamiento. | Describe todos los ejercicios planteados en su plan de entrenamiento. | Describe sólo 4 a 5 ejercicios de su plan de entrenamiento. | Describe sólo 3 a 2 ejercicios de su plan de  entrenamiento. | No describe ejercicios |  |
| Elabora progresión adecuada de ejercicios en el Plan de Entrenamiento | Elabora en todo su plan una progresión adecuada de ejercicios. | Elabora en el plan 4 a 5 ejercicios con una progresión adecuada. | Elabora en el plan 3 ejercicios con una progresión adecuada. | No elabora un plan de ejercicios en progresión. |  |
| Es responsable con la entrega del trabajo asignado. | Sí, ha realizado todo lo que tenía que hacer | Ha hecho casi todo lo que tenía que hacer | Ha hecho mucho menos de lo que tenía que hacer | No ha hecho nada |  |
| Reflexiona sobre el trabajo como indicador de rendimiento físico considerando sus características personales. | Reflexiona con claridad y como un indicador de rendimiento personal de acuerdo a sus características. | Reflexiona con claridad pero sin considerar el indicador de rendimiento personal. | Reflexiona con poca claridad sobre las dos temáticas planteadas. | No reflexiona |  |