****

**DIRECCIÓN ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA**

**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

PRUEBA N°3 NIVEL3°y 4° MEDIO

**Objetivo**: Reconocer y aplicar las habilidades motrices específicas en Actividades Físico Actividades Físicos Deportivas

**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 los tipos de elongación. | Identifica los dos tipos de elongación | Identifica un solo tipo de elongación. | Casi no identifica | No identifica |  |
| Distingue la importancia de la capacidad de flexibilidad. | Distingue la importancia para la salud y es la que se pierde más rápido si no se entrena | Distingue solo la importancia de esta capacidad para la salud. | Distingue sólo que es la capacidad que más rápido se pierde. | Casi no distingue importancia y menos que se pierde con rapidez |  |
| 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. |  |
| Reflexiona sobre su propia ejecución y capacidad individual de rendimiento. | Reflexiona con claridad sobre su capacidad de rendimiento considerando sus características individuales. | Reflexiona con claridad pero sin considerar el indicador de rendimiento personal. | Reflexiona con poca claridad sobre su rendimiento. | No reflexiona. |  |
| Aplica las capacidades y destrezas en los tres deportes seleccionados. | Aplica en los tres deportes las capacidades y destrezas. | Aplica solo en dos deportes las capacidades y destrezas | .Aplica en un solo deporte las capacidades y destrezas | No aplica |  |
| 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 |  |