



Trabajo evaluado parcialmente N°5 Unidad evaluada: rendimiento de test físicos.

Objetivo de aprendizaje: OA3 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

Nombre del estudiante:

Puntaje Total: 20 puntos.

Puntaje obtenido:

Instrucciones: El siguiente trabajo busca evaluar y calificar el logro de los aprendizajes alcanzados. Para esto debes realizar todas y cada una de las actividades propuestas, en formato digital o físico, y luego; si es digital, guardar el archivo, con el nombre de la asignatura, curso y estudiante; y si es físico sacarle una fotografía con el celular (nítida y que se vea bien). Finalmente enviar vía correo el archivo digital o la fotografía, incluyendo en el asunto la asignatura y el curso. Recuerda que los correos que se utilizan no son los del profesor, sino los incluidos en el plan de acción Covid-19.

Rendimiento en los test de abdominal y salto largo.

Deberán realizar el test de abdominal y salto largo asumiendo de forma clara el protocolo de ejecución, registrando la cantidad de repeticiones y la distancia alcanzada. Para la ejecución debes tener presente los siguientes indicadores:

- Antes de realizar los test debe existir un calentamiento, para evitar lesiones.
- No realizar ambos test en el mismo día.
- Al momento de realizar los test, seguir al pie de la letra protocolos de ejecución.
- En el lugar que realiza los test debe estar despejado y libre de peligro para evitar un accidente.
- Los resultados de los test deben estar agregados en las siguientes tablas que se presentarán a continuaciones de los indicadores.
- Pedirle a un familiar que grabe la ejecución completa mientras el estudiante realiza ambos test.
- Debe adjuntar las grabaciones de la ejecución de los test.
- Los resultados de los puntos se van apreciar a través de una escala.
- Si el video de la ejecución de los test esta alterado o editado para favorecer los resultados, no será evaluado.



Test N°1

test	Repeticiones alcanzadas	Puntaje obtenido	Puntuación máxima
Abdominal durante 1 minuto.			10 puntos.

Test N°2

test	Distancia alcanzada (centímetros)	Puntaje obtenido	Puntuación máxima
Salto largo			10 puntos.

IMPORTANTE: Al momento de grabar el video, debe estar un adulto presente que autorice esta grabación, si no cumple con esta indicación el ítem número 2 no será corregido y perderán los puntos para la suma total del trabajo evaluado.