



COLEGIO SAN LEONARDO MURIALDO
“ENTREGUEMONOS A DIOS EN EL MOMENTO ACTUAL”

Profesora:
Roxana
Vargas

EVALUACION COEF.2
ASIGNATURA: ED. Física
UNIDAD: ejercitando mi cuerpo
CURSO: 3º Básico



Nombre:

Fecha:

CONTENIDOS	Resistencia – velocidad – fuerza – flexibilidad		
OBJETIVO APRENDIZAJE	DE	Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma Regular.	
INSTRUCCIONES	Realizar cada una de las actividades motrices dadas por el profesor		
HABILIDADES ESPERADAS	PUNTAJE IDEAL	PUNTAJE OBTENIDO	NOTA
Resistencia	10		
Velocidad	10		
Fuerza	10		
Flexibilidad	10		
TOTAL	40		

Ejecución	Puntaje ideal	Puntaje obtenido
Resistencia		
Ejecuta un trote por 5 minutos sin detenerse	10	
Velocidad	5	
Realiza una carrera de 20 metros en menos de 8 segundos		
Traslada 3 balón de un cono a otro en menos de 15 segundos	5	
Fuerza		
Levantar un balón de basquetbol por 45 segundos	5	
Mantenerse en posición lagartija sin flectar los brazos por 30 segundos	5	
Flexibilidad		
Realice 2 ejercicios de flexibilidad o elongación	5	
¿Por qué es importante hacer estiramientos antes de hacer ejercicios?	5	
total	40	