**Evaluación N°1 Educación física**

1. Trabajo escrito (Word), **en donde deberás explicar con tus propias palabras que es el Crossfit,** en que consiste, cuáles son sus beneficios y cuáles son los ejercicios más comunes en este deporte (15 mínimo). Identificar las 4 modalidades de entrenamiento Crossfit definiéndolo en que consiste cada uno. (Ejemplo tabata)
2. Diseñar una rutina de Crossfit, escogiendo una de las modalidades, para esto incluir los ejercicios previamente investigados (incluir el tiempo de trabajo de la rutina).
3. Cada ejercicio que incorporaras en la sesión de entrenamiento, deberás fotografiarte mostrando el ejercicio.

Ejemplo sentadilla trasera



1. Incorporar portada: a- nombre del alumno, curso y fecha.
2. Tipo de letra: Arial, tamaño de la letra 11 y justificado.
3. Fecha de entrega 22 de Abril 2021.

**Pauta de evaluación**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Indicador** | **Puntaje total** | **Puntaje obtenido** |
| En el trabajo se define que es, en que consiste, beneficios, ejercicios comunes (15) y las modalidades del Crossfit. | 20 pts |  |
| El alumno escoge una de las modalidades y diseña la rutina, incorporando los ejercicios que estime pertinente. | 5 pts |  |
| Cada ejercicio escogido para la rutina es ejemplificado, con una imagen. | 7pts |  |
| El trabajo consta con: PORTADA, INTRODUCCIÓN DESARROLLO DEL TEMA, CONCLUSIÓN, TIPO Y TAMAÑO DE LETRA. | 5 pts |  |
| Cumple con la fecha de entrega (22 abril 2021) | 3 pts |  |
| Participación en clases en clases prácticas. | 5 pts |  |
| **Total**  | 45 pts | Total obtenido: |
|  Nota:  |