Diagnóstico Educación Física 8°A básico 2021.

Dirección de correo electrónico: alejandropinochet.cmd@gmail.com

En asunto colocar nombre y curso.

OA **03:** Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Objetivo 1 | Objetivo 2 | Objetivo 3 |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ítem | Aspecto a evaluar | Indicadores. | P.total | P.real |
| ITEM IHMB | Habilidad Lanzar/atrapar. | El estudiante es capaz de lanzar, de manera correcta, 5 veces un balón con sus dos manos hacia una pared o hacia el aire y recibir de manera segura este balón antes que de un bote o toque el suelo. |  5 |  |
| ITEM IIHABILIDADES GIMNASTICAS | Voltereta Adelante. | Es capaz de apoyar ambas manos abierta, rodar por la espalda hacia adelante y ponerse de píe sin dificultad. |  5 |  |
|  | Voltereta Atrás. | Es capaz de sentarse, apoyar ambas manos a los costados del tronco, impulsar las piernas hacia atrás, rodar por la espalda y ponerse de píe sin dificultad. |  5 |  |
| ITEM IIIHABILIDADES ATLETICAS. | Fuerza (25 rep x min) | Es capaz de realizar 25 abdominales en 1 minuto.Se realiza la flexión abdominal, flectando la columna hasta tocar las rodillas con los codos, y volviendo a la posición inicial hasta tocar la espalda en el suelo. |  25 |  |
|  |  |  total | 40 Pts. |  |

Logrado (L): DE 25 A 40.

No Logrado (N/L): 1 a 24.