



Colegio Isaac Martin

Educando para la vida

Materia: Educación Física.

Profesora: Jerson Solano Ramírez

Nivel: 11 año.

Revisado por: _____

Firma del Encargado: _____

Valor Total: 36Pts = 20%

Puntos Obtenidos: _____

Porcentaje: _____

Nota: _____

Valor del mes: Sana Autoestima

Rubrica consiste en las diferentes técnicas vistas en clase a la hora de aplicar los ejercicios de acondicionamiento físico

Objetivo: mejorar las diferentes técnicas de correr saltar y coordinar, a la hora de hacer los ejercicios de acondicionamiento físico

Nombre del Estudiante: _____ Sección _____

Rubrica de calificación de acondicionamiento físico

Técnica de correr

| <u>Excelente técnica de coordinación al correr</u> (el estudiante el estudiante coordina de manera excelente el movimiento de sus brazos y piernas a la hora de correr (12pts) | <u>Muy buena técnica de coordinación al correr</u> (el estudiante coordina de buena manera sus brazos y pies a la hora de correr (9pts) | <u>Regular técnica de coordinación al correr</u> (al estudiante le cuesta coordinar de buena manera sus brazos y piernas la hora de correr (6pts) | <u>Deficiente Técnica de coordinación al correr</u> (el estudiante definitivamente no logra coordinar sus brazos y pies ala hora de correr (3pts) |
|---|--|--|--|
| | | | |

Técnica y coordinación a la hora de saltar y bajar para realizar el Burpie

| | | | |
|--|--|--|---|
| <u>Excelente técnica de coordinación a la hora de saltar y bajar</u> (el estudiante será capaz de coordinar brazos y pies a la hora de levantar las manos para aplicar el salto) (12pts) | <u>Muy Buena técnica de coordinación a la hora de saltar y bajar</u> (el estudiante será capaz de aplicar de buena manera el salto y de coordinar brazos y pies a la hora de levantar las manos para aplicar el salto) (9pts) | <u>Regular técnica de coordinación a la hora de saltar y bajar</u> (el estudiante será medianamente capaz de coordinar brazos y pies a la hora de levantar las manos para aplicar el salto) (6pt) | <u>Deficiente técnica de coordinación a la hora de saltar y bajar</u> (el estudiante no será capaz de coordinar brazos y pies a la hora de levantar las manos para aplicar el salto (3pts) |
| | | | |

Técnica y coordinación de Brazos y pies a la hora de realizar el Jumping Jack

| | | | |
|--|---|--|--|
| <u>Excelente técnica y coordinación de Brazos y pies a la hora de realizar el Jumping Jack</u> (El estudiante posee una excelente coordinación de brazos y pies manteniendo la relación manos abiertas y pies cerrados a la hora de aplicar el Jumping Jack (12pts) | <u>Muy Buena técnica y coordinación a la hora de Brazos y pies a la hora de realizar el Jumping Jack</u> (El estudiante posee una buena coordinación de brazos y pies manteniendo la relación manos abiertas y pies cerrados a la hora de aplicar el Jumping Jack (9pts) | <u>Regular técnica y coordinación a la hora de Brazos y pies a la hora de realizar el Jumping Jack</u> (El estudiante posee una regular coordinación de brazos y pies manteniendo la relación manos abiertas y pies cerrados a la hora de aplicar el Jumping Jack (6pt) | <u>Deficiente técnica y coordinación a la hora de Brazos y pies a la hora de realizar el Jumping Jack</u> (El estudiante posee una deficiente coordinación de brazos y pies manteniendo la relación manos abiertas y pies cerrados a la hora de aplicar el Jumping Jack (3pts) |
| | | | |

