 Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera

**Unidad Técnica Pedagógica**

**Escala de apreciación, Unidad 1 “Acondicionamiento Físico”**

**NOMBRE:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ CURSO:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ PUNTAJE:\_\_\_\_\_/24 NOTA:\_\_\_\_\_\_\_\_**

**OBJETIVO:** Conocer la forma de desarrollar la resistencia cardiovascular, velocidad, fuerza muscular y flexibilidad, permitiéndoles mejorar su condición física y así mantenerse saludables.

***Fecha de entrega máxima: Lunes 5 de octubre. Enviar al correo electrónico: tatiana.guidipani@liceo-lbarrera.cl***

**FORMATO DEL TRABAJO: Letra Times n° 12.**

|  |  |
| --- | --- |
| **CRITERIOS** | **EXPLICACIÓN** |
| **DESTACADO** | **Cumple con todas las exigencias del indicador y se destaca por la calidad de la presentación en conformidad a lo solicitado.** |
| **ACEPTABLE** | **Cumple en forma aceptable con las exigencias del indicador, presentando información adecuada y pertinente.** |
| **BÁSICO** | **Cumple en forma básica e incipiente con las exigencias del indicador, se reconocen algunos elementos importantes sin embargo faltan algunos que son claves.** |
| **INSUFICIENTE** | **No cumple con todas las exigencias del indicador y tiene dificultad para desempeñarse.** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **INDICADORES** | **DESTACADO** | **ACEPTABLE** | **BÁSICO** | **INSUFICIENTE** |
| Presenta aspectos formales en la portada (nombre, fecha, título del trabajo, nombre del profesor y membrete del liceo). |  |  |  |  |
| Describe en forma detallada los 2 deportes que contengan las 4 capacidades físicas. |  |  |  |  |
| Describe en forma correcta donde se utilizan las capacidades físicas en los deportes mencionados. |  |  |  |  |
| Menciona un ejercicio por cada capacidad física. |  |  |  |  |
| Describa detalladamente cada ejercicio por capacidad física. |  |  |  |  |
| Explica en forma detallada como mejorar las capacidades físicas |  |  |  |  |