



COLEGIO ESPAÑA

PAUTA DE EVALUACION DE LOS 3 EJERCICIOS SELECCIONADOS DE LA TECNICA PILATES

NOMBRES:

CURSO:

PROFESORA TATIANA PENDOLA - EDUCACION FISICA

ASPECTO A EVALUAR	INDICADORES		
	B	R	M
Mencionar nombre completo y curso en la entrega de los ejercicios.			
Enviar los 3 ejercicios seleccionados.			
Enviar en la fecha indicada los ejercicios.			
Enviar la planilla completa con la información solicitada			
Mostrar técnicamente bien ejecutado el ejercicio 1			
Mostrar técnicamente bien ejecutado el ejercicio 2			
Mostrar técnicamente bien ejecutado el ejercicio 3			
PUNTAJE TOTAL			
NOTA FINAL			

PUNTAJES	INDICADOR	DESCRIPCION
5	Bueno	Cumple totalmente con el aspecto a evaluar
3	Regular	Cumple medianamente con el aspecto a evaluar
1	Malo	No cumple con el aspecto a evaluar

RUBRICA DE LA EVALUACION DE LOS EJERCICIOS DE PILATES

ASPECTOS	INDICADOR BUENO	INDICADOR REGULAR	INDICADOR MALO
PUNTAJES	PUNTAJES 5	PUNTAJES 3	PUNTAJES 1
Mencionar nombre completo y curso en la entrega.	Menciona nombre, apellido y curso en la entrega.	Menciona nombre y apellido en la entrega.	Menciona nombre en la entrega.
Enviar los 3 ejercicios seleccionados	Envía los 3 ejercicios seleccionados	Envía los 2 ejercicios seleccionados	Envía un ejercicio seleccionado
Enviar en la fecha indicada los ejercicios	Los ejercicios son enviados en la fecha indicada.	Los ejercicios son enviados con 5 días de atrasos	Los ejercicios son enviados con más 5 días de atraso
Enviar la planilla con toda la información solicitada	Envía la planilla completa	Enviar incompleta la planilla de la información solicitada	No envía la planilla
Muestra técnicamente bien el ejercicio 1 seleccionado	Ejecuta en forma correcta las 5 características de la postura (cabeza, tronco, brazos, piernas y pie)	Ejecuta en forma correcta las 4 características de la postura (cabeza, tronco, brazos, piernas y pie)	Ejecuta en forma correcta las 3 características de la postura (cabeza, tronco, brazos, piernas y pie)
Muestra técnicamente bien el ejercicio 2 seleccionado	Ejecuta en forma correcta las 5 características de la postura (cabeza, tronco, brazos, piernas y pie)	Ejecuta en forma correcta las 4 características de la postura (cabeza, tronco, brazos, piernas y pie)	Ejecuta en forma correcta las 3 características de la postura (cabeza, tronco, brazos, piernas y pie)
Muestra técnicamente bien el ejercicio 3 seleccionado	Ejecuta en forma correcta las 5 características de la postura (cabeza, tronco, brazos, piernas y pie)	Ejecuta en forma correcta las 4 características de la postura (cabeza, tronco, brazos, piernas y pie)	Ejecuta en forma correcta las 3 características de la postura (cabeza, tronco, brazos, piernas y pie)