



El estudio es la ruta mejor  
www.cdssiete.cl

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 1º MEDIO

### ATLETISMO: LANZAMIENTO DE LA BALA

**UNIDAD:** Deporte individual: Lanzamiento de la bala

**OBJETIVO:** Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en un deporte Individual.

#### **INSTRUCCIONES:**

**Vestuario:** Utiliza vestuario cómodo, calzado deportivo y, si lo estimas necesario, toma tu cabello de tal manera que no te incomode para la ejecución.

**Espacio:** Requerirás espacio suficiente para ejecutar el lanzamiento de la bala, esto es de 1 m. de ancho y al menos 3 m. de largo (idealmente 4 o más). Asegúrate de que no existan objetos que puedas dañar al momento de lanzar la bala. Dibuja o delimita dentro del espacio, una circunferencia de un grosor visible en pantalla (5 cm o color fuerte), de 2 metros de diámetro.

**Ejecución:** Cuando ya estés preparada/o y hayas realizado el calentamiento, debes grabar un breve video con la ejecución del lanzamiento de la bala. Recuerda no salir de la circunferencia delimitada. Una vez realizada, sube y marca como la tarea enviada en classroom.



El estudio es la ruta mejor  
www.cdssiete.cl

Nombre estudiantes: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Puntaje obtenido: \_\_\_\_\_ Nota: \_\_\_\_\_

INDICADORES	EXCELENTE 7 puntos			DEFICIENTE 0 puntos
<b>Creación de la BALA</b>	Estudiante presentó tarea de la creación de la bala cuando correspondía.			Estudiante no presentó tarea en tiempo oportuno.
INDICADORES	EXCELENTE 3 puntos	BUENO 2 puntos	REGULAR 1 puntos	Deficiente 0 punto
<b>Aspectos generales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se encuentra con <b>vestuario y calzado</b> deportivo.</li> <li>- Estudiante envía video o se presenta vía meet en <b>fecha acordada</b> para la evaluación.</li> <li>- Prepara el espacio necesario para la ejecución del salto.</li> </ul>	Estudiante cumple con 2 de los 3 indicadores esperados.	Estudiante cumple con 1 de los indicadores esperados.	Estudiante no se presenta a la evaluación y no presenta justificación
<b>Trabajo de proceso</b>	Estudiante <b>realizó las 3 cápsulas</b> enviadas para realizar la clase vía on line y lograr el objetivo de la unidad (evidencia a través de forms de cada clase).	Estudiante <b>realizó 2 de las 3 cápsulas</b> enviadas para realizar la clase vía on line y lograr el objetivo de la unidad (evidencia a través de forms de cada clase).	Estudiante <b>realizó 1 de las 3 cápsulas</b> enviadas para realizar la clase vía on line y lograr el objetivo de la unidad (evidencia a través de forms de cada clase)	Estudiante no realizó las cápsulas de la unidad de deportes individuales: Atletismo: Salto triple (evidencia a través de forms de cada clase).
<b>Posición inicial.</b>	Comienza erguida, de espaldas a la zona de lanzamiento, con implemento en la mano	Presenta 3 de los 4 indicadores esperados.	Presenta 2 de los 4 indicadores esperados.	Presenta 1 de los cuatro indicadores esperados.



El estudio es la ruta mejor  
www.cdssiete.cl

	hábil y mirada hacia al frente.			
<b>Tomada y apoyo del implemento: bala.</b>	<p>La bala:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es tomada con la base de los dedos de la mano.</li> <li>- La apoya en el cuello (no queda en el aire)</li> <li>- Zona de apoyo bajo la mandíbula-oreja, sobre clavícula.</li> </ul>	De los 3 indicadores esperados, uno se evidencia con falencias técnicas.	De los 3 indicadores esperados, dos se evidencian con falencias técnicas.	No hay claridad de como utilizar el implemento para ser lanzado, evidencia falencias técnicas en los 3 indicadores esperados.
<b>Preparación del lanzamiento.</b>	<p>Adopta la posición inicial para ejecutar lanzamiento de la bala:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tronco inclinado hacia adelante-abajo.</li> <li>- Peso corporal en pierna hábil (adelantada).</li> <li>- Piernas flexionadas.</li> <li>- Cuerpo agrupado.</li> </ul>	Ejecuta 3 de los indicadores esperados.	Ejecuta 2 de los indicadores esperados.	Ejecuta 1 de los indicadores esperados.
<b>Fase de desplazamiento</b>	Inicia ejecución del	Ejecuta 3 de los	Ejecuta 2 de los	Ejecuta 1 de los



El estudio es la ruta mejor  
[www.cdssiete.cl](http://www.cdssiete.cl)

	<p>lanzamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pierna libre impulsa el desplazamiento hacia línea de lanzamiento (patada).</li> <li>- Pierna de apoyo se extiende y desplaza hacia línea de lanzamiento.</li> <li>- Tronco se eleva de manera ascendente.</li> <li>- Rotación de tronco y cadera.</li> </ul>	indicadores esperados.	indicadores esperados.	indicadores esperados.
<b>Fase de descarga</b>	<p>Lanzamiento del implemento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento de la bala hacía arriba y adelante (parábola).</li> <li>- Brazo libre apunta y acompaña el lanzamiento.</li> <li>- Traslado del peso de cuerpo hacía pierna libre.</li> </ul>	Ejecuta 3 de los indicadores esperados.	Ejecuta 2 de los indicadores esperados.	Ejecuta 1 de los indicadores esperados.



El estudio es la ruta mejor  
[www.cdssiete.cl](http://www.cdssiete.cl)

	- No traspasar línea de lanzamiento.			
Escala a 50% exigencia. Puntaje ideal: 28 puntos. Puntaje Obtenido:				