

NOMBRE:

FECHA:

CURSO:

GRUPO:

TRIMESTRE:

Coevaluación push up

INDICADORES	sí	REGULAR	NO
TALONES, CADERA Y CABEZA ALINEADOS (POSICIÓN PLANCHA FRONTAL) Y MIRADA ENTRE LAS MANOS.	0,2	0,1	0
MANOS LIGERAMENTE MÁS ABIERTAS QUE LA ANCHURA DE HOMBROS, DEDOS HACIA DELANTE.	0,2	0,1	0
CODOS EN UN ÁNGULO DE 45°-60° RESPECTO AL TORSO.	0,2	0,1	0
BAJADA Y SUBIDA CONTROLADA Y EN BLOQUE (HOMBROS Y CADERA A LA VEZ). PECHO SE DIRIGE A LA LÍNEA IMAGINARIA ENTRE LAS MANOS.	0,2	0,1	0
AL BAJAR LAS ESCÁPULAS SE JUNTAN Y LOS ANTEBRAZOS ESTÁN PERPENDICULARES AL SUELO.	0,2	0,1	0



Sobresaliente	Notable	Bien	Suficiente	Insuficiente
9-10	7-8	6	5	0-4

RECOMENDACIONES: