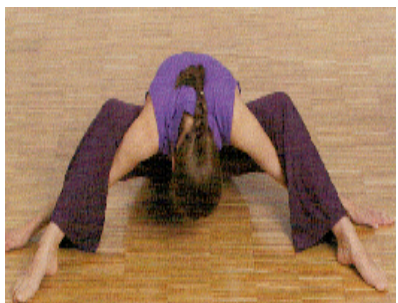




## ANEXO 4.5: COEVALUACIÓN YOGA



**Descripción de la actividad:** Observa las asanas de yoga que aparecen en la columna central y los criterios a considerar para realizar una buena ejecución. Cuando tu compañero/a realice los ejercicios, observa su ejecución y marca con una X sólo en la casilla aquellos criterios que cumple. Después asigna a cada ejercicio una nota de 1 a 5 según el número de criterios completados. Al final, suma el total de puntos obtenidos.

<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Inclina el cuerpo hacia delante</li> <li><input type="checkbox"/> Desliza los brazos por debajo de las piernas y los saca por los lados</li> <li><input type="checkbox"/> Plantas de los pies apoyadas en el suelo.</li> <li><input type="checkbox"/> Mantiene la espalda recta y estira la columna</li> <li><input type="checkbox"/> Apunta hacia el suelo con la punta de la nariz</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Tortuga</b></p> 	<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Inclina el cuerpo hacia delante</li> <li><input type="checkbox"/> Desliza los brazos por debajo de las piernas y los saca por los lados</li> <li><input type="checkbox"/> Plantas de los pies apoyadas en el suelo.</li> <li><input type="checkbox"/> Mantiene la espalda recta y estira la columna</li> <li><input type="checkbox"/> Apunta hacia el suelo con la punta de la nariz</li> </ul>
<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pone los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y paralelos</li> <li><input type="checkbox"/> Eleva la cadera</li> <li><input type="checkbox"/> Hombros en contacto con el suelo</li> <li><input type="checkbox"/> Las rodilla se sitúan justo encima del apoyo de los pies separados</li> <li><input type="checkbox"/> Mantiene el tronco y las piernas en línea recta</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Puente</b></p> 	<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pone los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y paralelos</li> <li><input type="checkbox"/> Eleva la cadera</li> <li><input type="checkbox"/> Hombros en contacto con el suelo</li> <li><input type="checkbox"/> Las rodilla se sitúan justo encima del apoyo de los pies separados</li> <li><input type="checkbox"/> Mantiene el tronco y las piernas en línea recta</li> </ul>
<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Estira las piernas completamente</li> <li><input type="checkbox"/> Forma un ángulo recto entre el tronco y las piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Baja hacia las piernas con la espalda recta</li> <li><input type="checkbox"/> Se coge los dedos de los pies</li> <li><input type="checkbox"/> Mete la cabeza entre los brazos.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Pinza</b></p> 	<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Estira las piernas completamente</li> <li><input type="checkbox"/> Forma un ángulo recto entre el tronco y las piernas</li> <li><input type="checkbox"/> Baja hacia las piernas con la espalda recta</li> <li><input type="checkbox"/> Se coge los dedos de los pies</li> <li><input type="checkbox"/> Mete la cabeza entre los brazos.</li> </ul>

<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Las piernas forman un ángulo recto con el cuerpo.</li> <li><input type="checkbox"/> Extiende los brazos hacia delante</li> <li><input type="checkbox"/> Brazos paralelos entre ellos y el suelo</li> <li><input type="checkbox"/> Único apoyo los glúteos</li> <li><input type="checkbox"/> Mantiene la postura en equilibrio.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Barco</b></p> 	<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Las piernas forman un ángulo recto con el cuerpo.</li> <li><input type="checkbox"/> Extiende los brazos hacia delante</li> <li><input type="checkbox"/> Brazos paralelos entre ellos y el suelo</li> <li><input type="checkbox"/> Único apoyo los glúteos</li> <li><input type="checkbox"/> Mantiene la postura en equilibrio.</li> </ul>
<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pie izquierdo hacia dentro y derecho hacia fuera.</li> <li><input type="checkbox"/> Rodilla derecha semiflexionada.</li> <li><input type="checkbox"/> Mano derecha apoyada junto a pie derecho.</li> <li><input type="checkbox"/> Pierna izquierda estirada</li> <li><input type="checkbox"/> Brazo izquierdo por encima de la cabeza</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Ángulo lateral en extensión</b></p> 	<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pie izquierdo hacia dentro y derecho hacia fuera</li> <li><input type="checkbox"/> Rodilla derecha semiflexionada.</li> <li><input type="checkbox"/> Mano derecha apoyada junto a pie derecho.</li> <li><input type="checkbox"/> Pierna izquierda estirada</li> <li><input type="checkbox"/> Brazo izquierdo por encima de la cabeza</li> </ul>
<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Vista al frente</li> <li><input type="checkbox"/> Pie apoyado en el lateral de la rodilla.</li> <li><input type="checkbox"/> Manos pegadas y brazos por encima de la cabeza</li> <li><input type="checkbox"/> Espalda recta</li> <li><input type="checkbox"/> Mantiene el equilibrio</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Árbol</b></p> 	<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Vista al frente</li> <li><input type="checkbox"/> Pie apoyado en el lateral de la rodilla.</li> <li><input type="checkbox"/> Manos pegadas y brazos por encima de la cabeza</li> <li><input type="checkbox"/> Espalda recta</li> <li><input type="checkbox"/> Mantiene el equilibrio</li> </ul>
<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Agarra el pie con la mano contraria.</li> <li><input type="checkbox"/> Lleva el pie hasta la ingle contraria.</li> <li><input type="checkbox"/> Mirada al frente</li> <li><input type="checkbox"/> Brazo contrario extendido por encima de la cabeza</li> <li><input type="checkbox"/> Mantiene el equilibrio.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Medio loto</b></p> 	<p><b>CRITERIOS 1 2 3 4 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Agarra el pie con la mano contraria</li> <li><input type="checkbox"/> Lleva el pie hasta la ingle contraria.</li> <li><input type="checkbox"/> Mirada al frente</li> <li><input type="checkbox"/> Brazo contrario extendido por encima de la cabeza</li> <li><input type="checkbox"/> Mantiene el equilibrio</li> </ul>

**NOMBRE ALUMNO:**

**NOTA**

**NOMBRE ALUMNO:**

**NOTA**