



**PAUTA DE AUTOEVALUACIÓN**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD (IV MEDIO DIF)**  
**ACONDICIONAMIENTO FISICO**

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	Planificar, realizar y evaluar programas, en forma autónoma, orientados al desarrollo de los factores modificables de la condición física general o específica, asociados a variables de salud o rendimiento.
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	Planificación de ejercicio
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	Guía de ejercicios

Instrucciones

Siguiendo la pauta, autoevalúe su comportamiento en la presente actividad, siendo el concepto *por lograr* (PL), *medianamente logrado* (ML) o *logrado* (L).

<b>Aspecto</b>	<b>Concepto</b>
<i>Desarrollo</i> , de todas las actividades solicitadas por el docente	
<i>Compromiso</i> con las actividades propuestas por el docente.	
<i>Autoexigencia</i> , esforzándose en buscar estrategias para mejorar el proceso de aprendizaje.	

*"Quién conoce a los hombres es inteligente. Quién se conoce a sí mismo es sabio. Quien vence a los otros es fuerte. Quien se vence a sí mismo es aún más fuerte. Quien se conforma con lo que tiene es rico. Morir y no perecer es la verdadera longevidad."* Lao Tsé

Nelson Cuevas Martin  
Profesor de Educación Física

*"El sí de la familia marianista"*