



PAUTA DE AUTOEVALUACIÓN – SOLUCIONARIO N° 3

DEPORTE Y ACTIVIDAD DE EXPRESIÓN MOTRIZ (IV MEDIO DIF)

ACONDICIONAMIENTO FISICO

| | |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE: | 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. |
| TEMA DEL TRABAJO: | Planificación de ejercicio |
| ACTIVIDADES DE APLICACIÓN: | Desarrollo de rutina 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).

| Aspecto | Concepto |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <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. | |

"Tenemos que hacer lo mejor que somos capaces de hacer. Esta es nuestra sagrada responsabilidad como humanos." Albert Einstein.

Nelson Cuevas Martin
Profesor de Educación Física

"El sí de la familia marianista"