



ACTIVIDAD DE CIERRE

PAUTA DE AUTOEVALUACIÓN – 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

Indicaciones generales

- La siguiente evaluación tiene como fin medir cómo realizaste el trabajo que se fue encomendado para el desarrollo en tu hogar.
- Es importante que, para completar este instrumento de evaluación, seas lo más sincero posible, en relación con lo que realmente es fue tu proceso de aprendizaje.
- Debes completar el número en la columna final, que se encuentra más a la derecha de este instrumento, según la rúbrica adjunta.
- Una vez finalizado esta evaluación, enviar a este correo: nelson.cuevas@cpsm.cl
- Este instrumento se encuentra en la plataforma *TEAMS*, por lo que, si ya la respondiste por ese medio, no es necesario que envíes por correo.



Criterio	Bien 3 puntos	Suficiente 2 puntos	Insuficiente 1 punto	PUNTAJE
Participé de las clases prácticas de manera activa	Si, fui participe de todas las sesiones programadas (3)	Participé en casi todas	No participé en ninguna	
Realicé las tareas indicadas por el docente (rutinas de ejercicios)	Si, realicé las dos sesiones de entrenamiento y envié el registro	Si, solo realicé una sesión y envié el registro	No realicé ninguna sesión de entrenamiento	
Adopté una actitud positiva con las actividades planteadas en la asignatura	Si, me mantuve positivo y proactivo en las sesiones de entrenamiento	Si, pero en ocasiones no tenía intención de participar en las clases	En ninguna sesión me sentí con una actitud positiva con las actividades planteadas	
Leí el documento adjunto (unidad 1 de primeros auxilios CND)	Si, lo leí completo	Comencé a leerlo, pero quedó inconcluso	No lo leí	
TOTAL				0

"Vive como si fueses a morir mañana. Aprende como si fueses a vivir para siempre."
Mahatma Gandhi.

Nelson Cuevas Martin
Profesor de Educación Física

"El sí de la familia marianista"