

Actividad de Evaluación: Mi actividad física y bienestar

Propósito

Se pretende que el estudiante asocie conceptos teóricos con aquellos prácticos y actitudes, y confeccione una rúbrica que le permita dar cuenta de los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
<p>OA 1 Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida saludable.</p> <p>OA 2 Valorar los beneficios del ejercicio físico para promover un estilo de vida activa y saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aplican variadas formas de realizar actividad física de intensidad moderada a vigorosa, en diversos espacios naturales. - Utilizan distintos recursos para conocer su bienestar y el de otros, para el beneficio personal y de sus pares, a fin de incluir los gustos de todos, respetando la diversidad. - Analizan los beneficios de la práctica regular de acciones motrices para adquirir un estilo de vida activo y saludable.

Duración

9 horas

Desarrollo de la actividad

El docente les propone crear instrumentos de evaluación (por ejemplo, rúbricas) respecto de su desempeño durante la unidad. Eligen libremente alguna capacidad relacionada con las actividades físicas que hicieron, considerando una autoevaluación, una coevaluación y una evaluación directa; el profesor los guía en el diseño. Se propone los siguientes criterios de evaluación:

Criterios de evaluación

- Sobre la seguridad, responsabilidad y compromiso: Consideran todas las posibilidades de riesgo en las rutas y asumen responsabilidad en sus decisiones personales y colectivas.
- Sobre su condición física: Elaboran registros de su frecuencia cardíaca, monitoreando el estado de salud personal y de otros, según las orientaciones del docente y su planificación personal.
- Ejecutan acciones referidas al bienestar personal y social que permiten valorar los beneficios del ejercicio físico, y analizan su estado personal y el de otros en contextos situados en su comunidad.

Recursos web

Herramientas de evaluación

http://ftp.e-mineduc.cl/cursosceip/Manuales/Evaluacion_Herramientas_IPSM.pdf

Guía práctica: Enseñar a los estudiantes a ser sus propios evaluadores.

https://www.evaluacionformativa.cl/wp-content/uploads/2016/04/tema3_guia3G.pdf

Evaluación para el aprendizaje

https://www.youtube.com/watch?v=S--TRmOx_xs