

Actividad de Evaluación: Mi actividad física realizada en diversos entornos

Propósito

Se pretende que el estudiante diseñe una rúbrica para analizar y valorar las actividades realizadas de manera individual y colectiva.

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 activo saludable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Seleccionan y crean instrumentos para evaluar las actividades físicas propuestas. - Usan recursos tecnológicos básicos para obtener información de calidad y evaluar la actividad. - Implementan estrategias para evaluar la actividad física realizada en diversos entornos. - Analizan la información recabada para verificar el impacto de las actividades propuestas y la validación de sus instrumentos.
<p>OA 4 Evaluar el impacto que produce el ejercicio físico para la salud y el bienestar personal y social.</p>	

Duración

9 horas

Desarrollo de la actividad

El docente les propone evaluar las actividades físicas que hicieron en diversos entornos y cómo mejoraron. Para ello, se juntan en grupos –según sus intereses y motivaciones, y los ejercicios realizados– y diseñan una rúbrica de sus desempeños. Tienen que usar los registros de las frecuencias cardíacas por tipo de actividad física y comentar las observaciones para mejorarlos, visualizando distintos espacios naturales para actividades futuras.

Conexión Interdisciplinaria
Lenguaje y Literatura
3° Medio
OA 7

Criterios de evaluación

- Diseñan recorridos para desarrollar actividad física en espacios naturales cercanos al establecimiento.
- Crean rutas de desplazamiento activo desde su casa al colegio y viceversa.
- Analizan las actividades realizadas con sus compañeros y colaborando en su evaluación.
- Reconocen los beneficios asociados a su actividad personal y proponen diversas formas de mejorar su condición física.