



San Fernando College
Departamento Educación Física

Asignatura: EDUCACION FISICA	Nº De La Guía: 15
Título de la Guía: familiarización con cuerda	
Objetivo de Aprendizaje OA 6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.	
Nombre Docente: MICHELLE CARDENAS MUÑOZ	
Nombre Estudiante:	Curso:

Evaluación Formativa

Estimados alumnos y alumnas los invito a que realicen una autoevaluación formativa de Educación Física. No serás evaluado solo se registrará el retorno recibido. Envíala al correo mcardenas@sanfernandocollege.cl

Indicadores:

Lo realizo: Significa que siempre lo realizas. (3)

En desarrollo: Significa que solo a veces lo realizas. (2)

Por realizar: Significa que aún no lo realizas. (1)

Crterios	Lo realizo(3)	En Desarrollo(2)	Por realizar(1)
1. Preparo y despejo el lugar donde realizaré mi rutina.			
2. Me preocupo de usar ropa deportiva para la ejecución de la rutina.			
3. Utilizo el material solicitado para mi rutina			
4. Realizo los ejercicios de calentamiento antes de la rutina.			
5. Sigo las instrucciones de la profesora durante toda la rutina.			
6. Refuerzo los ejercicios que me cuesta ejecutar.			
7. Realizo Hábitos de higiene al término de la rutina.			