

## Actividad de Evaluación: Mi condición física y vida activa

### Propósito

Se pretende que el estudiante reflexione sobre el proceso vivenciado a lo largo de la unidad, mediante la co-construcción colaborativa de un instrumento para identificar los avances adquiridos en su condición física y los beneficios para su bienestar.

#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

##### - OA 3

Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud (resistencia, fuerza, flexibilidad, composición corporal)

##### - OA 5

Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.

#### INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Diagnostican su condición física mediante diversas evaluaciones utilizadas en la unidad para mejorar la salud personal.
- Aplican acciones motrices para mejorar su condición física.
- Utilizan dispositivos tecnológicos para monitorear la intensidad del ejercicio físico en distintos contextos.

### Duración

9 horas

### Desarrollo de la actividad

Elaboran entre toda una matriz que les permita valorar el plan de ejercicios realizado, visualizando y recordando sus desempeños durante la unidad. Es importante destacar que, dadas las particularidades que las actividades anteriores, se requiere que colaboren entre sí, que trabajen entre pares y que analicen diversos planes de ejercicio diseñados en equipo.

### Criterios de evaluación

- Diseñan un plan de ejercicios referidos a su condición física para su propia mejora, mediante esfuerzos personales y colectivos.
- Analizan diversas formas de realizar acciones motrices para mejorar su condición física y la de otros.
- Colaboran con sus compañeros para aplicar variados planes de ejercicios y evaluarlos.

### Recursos web

Bernal-Reyes, F., Peralta-Mendivil, A., Gavotto-Nogales, H. H., & Placencia-Camacho, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biotechnia*, 16(3), 42-49.  
<http://biotechnia.unison.mx/index.php/biotechnia/article/view/140/132>