

## 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><b>OA 1</b> 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"> <li>- Seleccionan y crean instrumentos para evaluar las actividades físicas propuestas.</li> <li>- Usan recursos tecnológicos básicos para obtener información de calidad y evaluar la actividad.</li> <li>- Implementan estrategias para evaluar la actividad física realizada en diversos entornos.</li> <li>- Analizan la información recabada para verificar el impacto de las actividades propuestas y la validación de sus instrumentos.</li> </ul>
<p><b>OA 4</b> 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.