

Actividad de Evaluación: Mi autocuidado y vida saludable

Propósito

Se espera que el estudiante reconozca sus propios índices de bienestar mediante una prueba (test) y que los relacione y justifique a partir de las conductas de actividad física que adquirió a lo largo de la unidad.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA 6

Diseñar y aplicar una variedad de acciones y estrategias, utilizando las posibilidades que ofrecen la tecnología y el entorno, para adquirir un estilo de vida activo saludable.

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.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

- Usan diversos recursos tecnológicos para evaluar las acciones motrices realizadas durante la práctica regular de actividad física en el medio natural.
- Analizan y reconocen los índices personales que los clasifican en los estados de bienestar personal.
- Aplican medidas atractivas para crear hábitos de vida activa mediante una práctica regular de actividad física en su entorno.
- Adquieren compromisos con su bienestar personal, implementando prácticas sistemáticas de ejercicios físicos de su interés en entornos naturales.

Duración

9 horas

